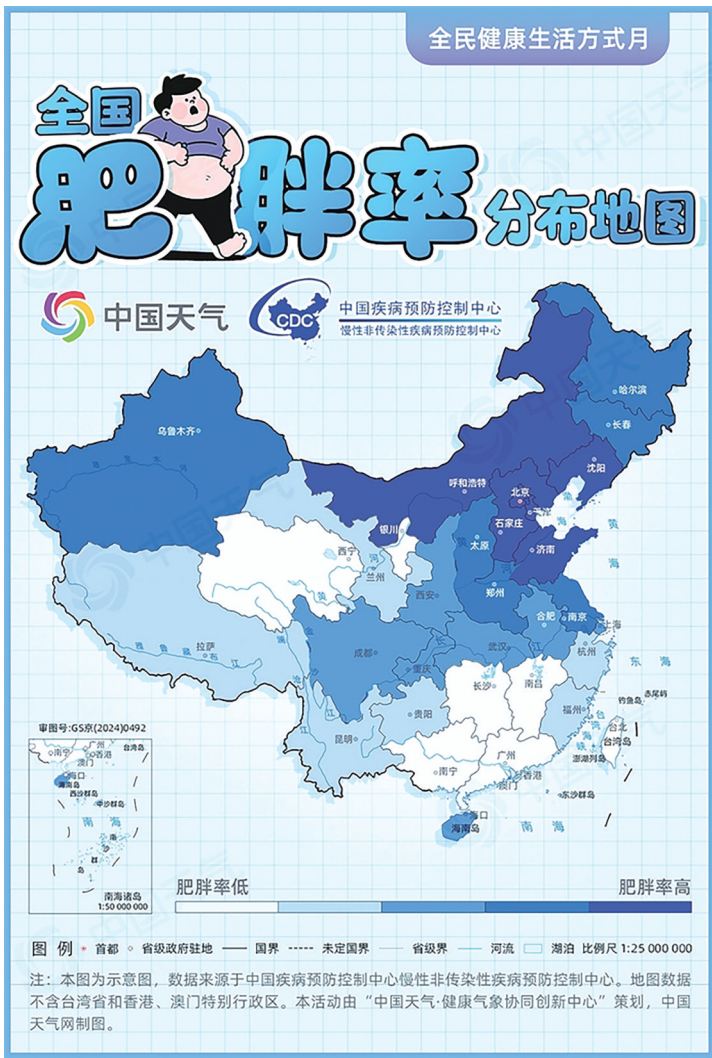


健康提醒

健康服务

“肥胖地图”发布 北胖南瘦原因揭秘

肥胖并非简单的“吃得多、动得少”，而是与遗传、气候等多重因素有关



你关注过自己的体型吗？你的体重健康吗？9月是“全民健康生活方式月”，中国天气联合中国疾病预防控制中心慢性非传染性疾病预防控制中心，共同推出了全国肥胖率分布地图。地图显示，北京、天津、河北、山东等地是肥胖率最高的省份，低肥胖率区域分别是湖南、江西、广东、广西、青海、宁夏。全国肥胖率分布地图揭开了肥胖问题的复杂性——它并非简单的“吃得多、动得少”，而是遗传、气候、饮食、地形、社会环境等多重因素交织的结果。

北胖南瘦 我国哪里肥胖率等级最高？

身体质量指数(BMI)是衡量肥胖的一个指标，是用体重(千克)除以身高(米)的平方得到的指数。

想要更为专业地评判是否肥胖还要借助于腰围、臀围、腰臀围比等。让一些“隐形”的超标人群显现出来。例如，一些人体重达标，但是肚子大也需要警惕。当男性腰围≥90厘米，女性≥85厘米时，就属于腹型肥胖，也叫作“中心性肥胖”，提示内脏脂肪超标。

根据中国疾病预防控制中心慢性非传染

性疾病预防控制中心的调查结果，全国肥胖率分布地图将全国31个省(自治区、区、直辖市)按成年人(≥18岁)肥胖(BMI≥28)占人群情况，由低到高排列后，划分为五个等级。

其中，北京、天津、河北、山东等地是肥胖率最高的几个省份，每5人中就有1人肥胖。而相应的低肥胖率区域分别是湖南、江西、广东、广西、青海、宁夏，平均10个人当中有1人肥胖。

肥胖 不仅仅是因为吃得多

总体来说，北方地区的肥胖率普遍高于南方，这似乎与不少人的印象相符，北方人多高大壮硕，南方人多瘦小。其实，这种现象的答案藏在了遗传、饮食、身体活动水平、生活习惯等因素里。

从气候环境与身体活动因素来看，北方地区气候较为寒冷。为了抵御寒冷，人体本能地对脂肪储存的需求增加。另外，北方漫漫冬季，气温低，大风天气多，减少了户外活动的机会，让人们更倾向于待在室内，像是在东北就有“猫冬”的习俗。如此一来，寒冷地区的人群在不知不觉中就减少了每天的

活动量，若饮食再不加以控制，体重就更容易上涨。反观南方地区温暖湿润，适宜运动的时间长。炎热的夏季，人们即便是一动不动也可以大汗淋漓，不易堆积脂肪。

气候的差异也会影响到人们的膳食模式。为了应对寒冷的冬季，北方的居民膳食中馒头、面条、饺子等高碳水食物，以及红烧肉、炖菜、油炸食品等高脂肪含量食物占比相对较高。这些食物饱腹感强，能帮助人们御寒，但同时也提供更多的能量，能量一超标就容易导致肥胖。南方地区往往以稻米为主食，同样大小一碗米饭，相比一碗面热量更低。漫长的夏季让人们追求饮食的清淡，这对控制体重来说无疑又是一种助力。

从地理地貌来看，北方大部地区以高原、平原等平缓开阔的地形为主。在南方则多丘陵、山地等复杂地形。在多山的地方，人们每天频繁上下台阶、上下爬坡，就连通勤也变成了有氧运动。

此外，每个人的遗传、代谢也存在个体差异。从整个社会大环境来看，高糖高脂加工食品普及，外卖文化盛行；室内工作人员



中国成人(18岁及以上) 体重标准

低体重：BMI<18.5
正常体重：18.5≤BMI<24
超重：24≤BMI<28
肥胖：BMI≥28

久坐办公、通勤时间长、运动时间不足等也会加重肥胖。

秋风送爽 9月健康运动正当时

运动无疑是科学减肥最有效、健康的途径之一。它不仅能消耗大量热量，帮助燃脂、减重，更能从根本上提升基础代谢率，让身体即使在静止时也能消耗更多能量，从而养成“易瘦体质”。

9月之后，通常高温最为频繁的时段过去，相比8月南北方高温日数都会大幅减少，早晚时段更是凉爽。秋高气爽的好天气增多，可以趁着黄金时段一起动起来。

结合国家气候中心9月气候预测，今年9月，冷空气活动将使得北方天气转凉，但白天大部地区仍感觉温暖舒适，特别是内蒙古中部和西北部、新疆中南部等地在本月降水偏少，多为秋高气爽的好天气。

白天适宜开展徒步、登山、骑行、慢跑等户外运动。而夜间气温下降，早晚昼夜温差明显加大，锻炼时建议选择多层着装，衣服既要保暖也要透气，随时调整，以防感冒。

这个时节冷空气开始逐步向南渗透，暖湿气流与干冷气团交汇带逐步移动到华北至西北区域，容易形成秋雨。因此预计这个9月内蒙古西南部局部、西北地区东部、华北等地降水将会偏多，存在强降雨及连阴雨天气。运动锻炼前要关注天气变化，阴雨天气建议选择居家锻炼或室内运动。

在江南地区北部、西南地区中东部等地，预计9月气温高，降雨少，部分城市午后仍然可能出现35℃以上的高温天气，因此想要户外运动的朋友，适宜选择一早一晚的时段，同时运动中注意及时补充水分，避免中暑。

预计9月将有2-3个台风登陆或明显影响我国，这主要会影响华东和华南沿海地区。如果遇到台风天带来的风雨天气时，大家切勿户外运动，室内健身也要注意选择安全场所。

在夏秋之交的凉爽天气里，热身运动显得尤为重要。一个完整的热身过程应该包括三个阶段。

第一阶段：全身预热(5-8分钟)通过慢跑、快走等低强度有氧运动，让身体微微出汗，心率逐渐提升到最大心率的50%~60%。这个阶段的目标是提高身体核心温度，促进血液循环。

第二阶段：动态拉伸(5-7分钟)进行针对性的动态拉伸练习：腿部摆动、弓步转体、高抬腿行走等手脚配合的协调性练习。注意动作幅度要由小到大，逐步增加。

第三阶段：专项准备(3-5分钟)根据即将进行的运动项目，进行特定的准备活动。如跑步前可进行小步跑、后踢腿等；球类运动前可进行相关技术动作的慢速练习。

运动后，进行5~10分钟的慢走和静态拉伸；及时更换干爽衣物，用温水沐浴；保证充足睡眠，促进身体修复。

(据《大河健康报》)

秋季咽喉不适 谨防病毒作祟

●韩淑华 王倩

引发哪些呼吸道感染

秋季气候条件特殊，容易滋生和传播多种病毒，从而引发不同类型的呼吸道感染，常见的主要有以下几种。

鼻病毒感染

鼻病毒是引起秋季呼吸道感染的“主力军”之一，传播能力强，主要通过飞沫传播和接触传播(如接触被病毒污染的手、物品)。

感染后，患者会出现鼻塞、流清水样鼻涕(后期变黏稠)，伴咽喉干痒、疼痛，部分人有轻微咳嗽，多无发热或仅低热(37.5℃~38℃)。病程较短，一般7~10天可自愈，免疫力低者可能引发支气管炎。

腺病毒感染

腺病毒传播途径除飞沫、接触传播外，还可通过消化道传播(如吃了被污染的食物、水)。

感染症状较重，常出现高热(39℃~40℃)，持续3~5天，伴咽喉剧烈疼痛(吞咽时加重，部分人咽喉红肿、溃疡)，还可能有咳嗽、咳痰、鼻塞、流涕，以及眼睛发红、恶心呕吐等症状。病程1~2周，婴幼儿、老人及免疫力低下者可能出现肺炎、心肌炎等并发症。

呼吸道合胞病毒感染

呼吸道合胞病毒主要通过飞沫和密切接触传播，婴幼儿、老人及有基础呼吸疾病者易感染。

婴幼儿感染后症状较重，会出现高热、咳嗽、喘息、呼吸急促，严重时呼吸困难甚至呼吸衰竭，需住院治疗；成年人和大龄儿童症状较轻，类似普通感冒(鼻塞、流涕、咽喉干痒、咳嗽)，1~2周可愈，有慢性支气管炎、哮喘者可能会加重基础病。

此外，秋季还可能出现流感病毒感染(伴高热、头痛、肌肉酸痛等全身症状)、副流感病毒感染(易引发喉炎，出现声音嘶哑、犬

吠样咳嗽)。

支原体感染

支原体感染主要通过飞沫传播，在人员密集场所传播风险较高。感染后，患者典型症状为刺激性干咳，初期多为干咳，后期可能出现少量黏痰，部分患者伴有发热，体温多在39℃以下，也可能出现咽痛、乏力、头痛等不适。

其病程相对较长，若未及时规范治疗，可能持续2~3周，甚至引发支气管炎、肺炎等下呼吸道感染，儿童、青少年及免疫力低下人群需重点防范。与鼻病毒、腺病毒感染类似，支原体感染可通过干咳、发热等症状初步识别，但最终确诊仍需依靠医生的专业检查，如支原体抗体检测等，不可仅凭症状自行判断用药。

治疗与自我护理

呼吸道感染需结合感染类型和症状轻重科学治疗，同时做好自我护理，才能促进康复。

科学治疗

先明确感染类型。症状轻(轻微咽喉干痒、鼻塞流涕，无发热或低热)，多为鼻病毒感染，无需服用抗病毒药，主要采取休息、补水缓解；若高热不退、咽喉剧痛、咳嗽加重或呼吸困难，需及时就医，通过血常规、病毒检测明确感染类型后，在医生指导下治疗。

腺病毒、呼吸道合胞病毒感染症状较重时，医生可能建议用利巴韦林等抗病毒药，但需严格遵医嘱，不可自行用药；咳嗽影响生活时，可在医生指导下用止咳药(有痰咳嗽避免滥用，以防痰液滞留加重病情)；细菌感染(如黄脓痰、白细胞升高)时，需用抗生素。

自我护理

保证休息 每天保证7~8小时的睡眠时间，避免熬夜、劳累。

调整饮食 选择清淡易消化的食物，多吃新鲜蔬果(如梨、苹果、菠菜)补充维生素，避免辛辣、油腻、刺激性食物。

保持咽喉湿润 每天摄入2000毫升温水，可保持咽喉黏膜湿润，促进毒素排出，不喝含糖饮料、咖啡、浓茶。用加湿器将室内湿度调至50%~60%，或每天用淡盐水漱口3~4次，清洁咽喉，减轻炎症。

避免刺激 不吸烟、不饮酒，少大声说话或长时间说话。

如何科学预防

结合秋季呼吸道感染特点，以下四点预防建议，可帮助降低感染风险。

做好个人卫生

勤洗手：外出回家、饭前便后、咳嗽及打喷嚏后，用肥皂和流动水洗手20秒以上，无洗手条件时用含酒精免洗手消毒剂；咳嗽、打喷嚏时用纸巾或肘部遮挡口鼻，用过的纸巾需丢弃，不随意摸口鼻、眼睛。

改善室内环境

每天开窗通风2~3次，每次30分钟(选上午10点或下午3点，避开雾霾、风沙天)；室内温度保持22℃~24℃，湿度50%~60%，用加湿器时定期清洗；定期打扫卫生，减少灰尘、过敏原。

增强自身免疫力

规律作息，不熬夜；饮食均衡，多吃蛋、奶、瘦肉、豆制品及新鲜蔬果，少吃辛辣、高糖高盐食物；适当户外锻炼(如散步、慢跑)，避免过度运动，运动后及时补水。

减少暴露风险

高发期尽量不去商场、医院等人群密集场所，必须去时戴一次性医用口罩或外科口罩(正确佩戴，覆盖口鼻下巴)；与有咳嗽、打喷嚏症状者保持距离，家人患病后及时隔离，做好室内通风消毒。

(据《家庭医生报》)

吃药治病

却毁了牙骨

●赵晶 安莹

9月20日是全国爱牙日，本期“跟着名家学健康”栏目聚焦一个听起来陌生却后果极其严重的疾病——药物相关性颌骨骨髓炎，特邀南京市口腔医院口腔颌面外科专家蒲玉梅主任就这一因吃药而引起的疾病进行专业解读，揭开它的“神秘面纱”。

看似治病的药，如何成为颌骨的“杀手”？

蒲玉梅介绍，药物相关性颌骨骨髓炎是指患者因治疗骨质疏松、恶性肿瘤骨转移等疾病，使用双膦酸盐类或其他相关药物后，在拔牙、牙周炎等刺激下引发的颌骨炎症、感染甚至坏死。患者常伴有剧烈疼痛、死骨外露、流脓、病理性骨折等症状，生活质量严重下降，“很多患者描述‘生不如死’”。

该病自2003年首次被报道以来，发病率随着相关药物的广泛使用而逐年上升。蒲玉梅指出，虽然发病机制尚不明确，但药物造成骨自我修复能力下降与口腔局部创伤共同作用是关键诱因。尤其是拔牙后，颌骨暴露于口腔细菌环境中，加之骨愈合能力受损，极易引发感染。

近年来，随着骨质疏松和抗癌靶向药物的广泛应用，这类疾病的发病率显著上升。蒲主任强调，“很多人对此病认识不足，导致患者常常辗转于口腔科、骨科、肿瘤科之间，得不到及时、规范的诊断和治疗，延误了病情。”这正是南京市口腔医院成立“药物相关性颌骨骨髓炎专病门诊”的初衷——集中专家力量，为这群深陷痛苦的特殊患者提供一站式的精准诊疗方案。

早期警报：

不只是剧痛，这些症状需要格外警惕

如何早期发现这个隐匿的“杀手”？蒲主任指出，症状因人而异。对于曾经使用或正在使用过相关药物的患者，若没有拔牙史，早期可能是些“说不清道不明”的症状：比如感觉脸颊或下巴深处隐隐作痛(但说不清是哪颗牙疼)、下唇麻木、像得了上颌窦炎一样的胀痛等。若刚刚拔过牙，最典型的警报就是“伤口迟迟不愈合”。正常情况下，拔牙窝一两周就会初步愈合、疼痛消失，但如果超过一个月创口还在，甚至有灰白色的骨头露出来，周围红肿、流脓，伴有剧烈疼痛，那就必须高度重视，立即去专科医院检查。

蒲主任也给大家吃了一颗“定心丸”：“大家也不必过度恐慌，我们平时吃的感冒药、抗生素是安全的，不会引起这个病。”她强调，这个病的患者人群主要是恶性肿瘤骨转移、骨质疏松等患者，他们因为自身病情的需要会使用一些抑制骨吸收药物或靶向药物，以及一些长期使用激素的患者。用药剂量越大，频次越高，风险越高。

“拔牙”是最大的诱发因素。但这并不意味着绝对不能拔牙。蒲主任用三句话给出了清晰的建议：用药前，先看牙；非必要，不拔牙；必须拔，要谨慎。如果牙齿确实无法保留必须拔除，需要多学科协作。患者应咨询肿瘤科医生，评估能否短暂停药；口腔医生则会在操作前进行专业洁牙，并使用抗生素、漱口水做好充分准备，以最小创伤完成手术，并密切随访。

专家呼吁：

健康口腔是生命质量的保障

访谈最后，蒲主任借全国爱牙日向广大观众发出诚挚呼吁：“口腔健康是全身健康的重要组成部分，绝不容小觑。对于正在使用或即将使用相关药物的高危人群，请务必记住‘防大于治’：用药前先做口腔检查，治疗期间保持最佳的口腔卫生，定期复查，出现任何异常及时就医。”

同时，她也提醒公众关注口腔癌的早期信号：“如果口腔溃瘍超过2~3周不愈合、黏膜出现白斑红斑、有无痛性肿块、反复出血或麻木感，一定要及时就诊，早发现、早诊断、早治疗是应对所有口腔疾病的关键。”

(据《新华日报》)

手足口病诺如病毒

秋季高发

●文/刘锐

秋季是各类肠道传染性疾病高发期，天津市疾病预防控制中心传染病预防控制所专家提醒学校和家

长，秋季尤其要关注手足口病、诺如病毒感染等肠道传染病，需要家校携手共防共治。

手足口病的典型表现是发热，伴手心、足底及口腔黏膜出现疱疹。可通过粪一口途径、呼吸道飞沫以及接触病人皮肤、黏膜疱疹液感染。患病后要居家隔离，自发病起到症状消失一周后才可以回校上课。

诺如病毒感染性腹泻的典型表现是以恶心呕吐、腹痛腹泻为主要症状。通过粪一口途径、间接接触被患者排泄物污染的环境传播。患病后居家隔离，自发病到症状消失72小时后可以回校上课。

开学后，学校要每日进行健康监测，对在校师生进行晨检及因病缺勤追踪登记。学校日常要培养学生卫生习惯，洗手时，重点清洁指尖、指缝和手腕部位，尤其在饭前便后、触摸公共物品后及时清洗。教育孩子避免啃咬手指、共用毛巾水杯，咳嗽打喷嚏时用纸巾遮掩口鼻。日常环境清洁应定期使用含氯消毒剂擦拭门把手、课桌椅、楼梯扶手等重点区域。保证每日开窗通风至少两次。

家长应密切关注孩子身体状况，晨起检查孩子有无皮疹、腹泻等症状。出现发热、腹泻、呕吐等症状要及时报告老师，关注病情变化，及时就医，不要带病上学。居家要为孩子准备独立卫浴用品，督促勤剪指甲。同时合理膳食增强体质，保证充足睡眠时间。餐具需煮沸消毒，生熟食品刀具案板分开使用。

(据《天津日报》)