



生活百科、寻人寻物、困难求助……  
不管问题大小,我们都帮你问到底。  
当然在这里,我们更希望的是你帮我、我帮你、大家帮大家。

互动方式

- 直接拨打 96060
- 新浪微博 @ 快报小编
- 登录我能网 www.wonengw.com (新浪微博和腾讯微博账号可直接登录)“求帮助”版块,点击“我要提问”

# 久坐的上班族 会成“大屁股”?

“屁股又大了一圈……”早上起床穿裤子时,发现又紧了一点,20多岁的张小姐是个每天要在电脑前坐七八个小时的上班族。上班三年多来,她眼着自己和其他一起进公司的姑娘们逐渐变成了“办公桌臀”,臀部松弛而扁平。小张很想知道,怎样才能不让臀部继续“恶化”下去?

## 女性多“办公桌臀” 男性腰部更易臃肿

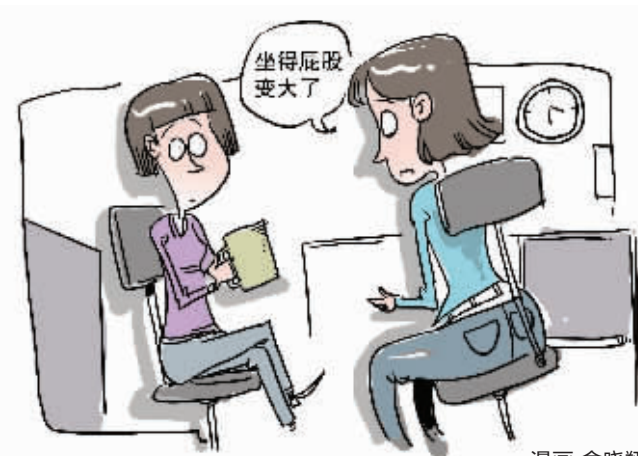
小张的情况很多女性上班族都有,“宽胯肥臀”成了她们最不愿意看到的身材。“我上大学时也算是运动健将,但上班这些年,眼瞅着就不行了。你看这腰、臀、肚腩……”30多岁的孙女士捏着自己的腰,不无郁闷地说。她们都久坐办公室,而长时间的静坐,会致使臀部肌肉松弛、萎缩,容易堆积脂肪细胞,这意味着,久坐可能增加臀部宽度。

研究表明,由于脂蛋白脂肪酶决定脂肪堆积部位,女性更容易堆积在臀部,形成“办公桌臀”,而男性更易堆积在腰部。因此,女性多“大屁股”,男性则多“大肚子”。

## 专家:运动不足惹祸

“这种体型不光是坐出来的,事实上是总体运动量不足导致的。”快报记者采访南京体育学院运动健康科学系主任、运动生理学教授孙飒时,他这样说。

孙教授解释说,如果久坐不动,摄入与运动消耗不平衡,脂肪



漫画 俞晓翔

容易堆积在腹、腰、臀、上臂下侧等处,于是就有了“救生圈”“塌臀”“蝴蝶臀”等不好看的体形。

要改变这种体形,必须进行脂肪消耗锻炼。“不少女性腰腹脂肪多,就拼命做仰卧起坐,这其实是误区。”孙飒说,脂肪提供的能量,会在全身游走,因此在脂肪消耗锻炼时,只有进行全身性有氧锻炼,让全身肌群都参与,才会有良好的效果。跑步、游泳、跳绳,都属于全身性有氧锻炼。

必须注意的是,这类运动并不追求运动强度,但时间一定要达到20-40分钟。“因为前15-20分钟的运动,是在分解糖类,之后才开始分解脂肪。”如果感觉太累,也不能减少时间,可以降低强度,比如改为慢跑、快走,甚至中速行走,总之一定要保证运

动时间。此外,最好每天都坚持运动,至少也要隔日。有的上班族周一到周五没时间锻炼,周末则超负荷运动,对此,孙飒特别提醒:“一次性过量运动,会对身体造成损失,严重的甚至会猝死!”

## ■ 怎样检验“办公桌臀”

检验“办公桌臀”,专家们提供了这样一个办法:俯卧在垫子上,单腿90度屈膝,脚底朝天;缓慢抬起这条腿,距离垫子5英寸(12.7厘米),以挤压臀部同侧肌肉;保持这一姿势,静止30秒。让同侧的臀部肌肉感觉紧张。如果抬起的那条腿抖动得厉害,或者觉得大腿后侧或下背肌肉群紧张,就说明臀肌没能发挥作用。这就意味着是“办公桌臀”。

现代快报记者 常毅

## 准妈妈一天补多少叶酸合适?

准妈妈小张怀孕五个多月了,最近却感到胃口不太好,浑身没有力气,体重也不见增长。在医生的建议下,她做了微量元素检测,结果显示体内锌含量明显低下。负责接诊的南京市妇幼保健院营养科主任戴永梅经过仔细问诊后得知,小张一直有服用叶酸的习惯,而体内锌流失的原因也正与此有关。

南京市妇幼保健院营养科主任戴永梅表示,叶酸对胎儿还是有好处的。如果孕早期妇女体内缺乏叶酸,就会影响胎儿大脑和神经系统的正常发育,严重时会导致神经管畸形的发生。其次,孕妇补充叶酸,还可防止新生儿体重过轻、早产以及婴儿腭裂(兔唇)等先天性畸形。但新的研究证实,过多的服用叶酸在一些情况下或许是有害的。

戴永梅表示,凡是含维生素C的食物如新鲜蔬菜、水果都含叶

酸,但由于天然的叶酸不稳定,易受阳光、烹调加热等的影响而发生氧化,所以人体真正能从食物中获得的叶酸并不多。

准妈妈一天摄入多少叶酸才合适?按照世界卫生组织的标准,准备怀孕前三个月和孕前三个月,每天0.4毫克就足够了。

不同药厂生产的叶酸片和复合维生素片的含量各有不同,准妈妈要注意辨别。目前市面上有两种规格的叶酸片,一种是0.4毫克每片,适合孕妇和备孕女性服用;另一种则是5毫克,更适合叶酸性贫血倾向的人群服用。

很多准妈妈以为,分量大的就是好的,便从孕前一直坚持吃到现在,却不知人体摄入过多的叶酸不但不能起到预防胎儿畸形的目的,还可能掩盖维生素B12缺乏的症状,干扰锌的代谢,引起锌缺乏。

通讯员 钱莹  
现代快报记者 安莹

## 吃不消“职场酒”,你会跳槽吗?

陈强住在雨花街道某社区,夫妻俩收入不错,还有着一个小刚上小学的女儿,小家庭的日子过得不错。

两年前,陈强被提拔为部门主管,应酬一下多了起来。隔三岔五,他就要出去陪人吃饭喝酒。面对妻子的不满,陈强坦言,由于工作原因,想完全不碰酒有些不现实,不过他会尽量少喝。

也有人为了逃避喝酒而放弃了原本的工作。蒋女士本来是做销售的,“那时为了和客户谈生意,次次都要喝得两眼发花,还有一次喝成了胃下垂。”喝完酒后,她回到家中,也觉得无法面对丈夫和儿

子,最终她选择了跳槽。南京航空航天大学人文与社会科学学院教授邱建新认为,玩命实在没必要。

邱建新说,在现代社会中,喝酒被许多人视作获取资源和机会的工具。应酬时不喝酒,就意味着你很有可能被孤立和边缘化,那么对工作的完成、个人的升迁都有可能造成一定影响。不过,如果喝酒已经对自己的身体和生活造成了很大影响,那么倒不如不喝。“家庭没了,身体垮了,工作也自然没了意义。”邱建新说。

现代快报记者 刘旌  
通讯员 马军 李萍

### 广告加盟热线:84214095 淘房超市 每周一、三、五见报

<b>后标营门</b> 17/92㎡ 248万 主干道 对面直投 58790641	<b>郑和国际广场</b> 930 98㎡ 182万 东南期房 可更名 13815440517	<b>紫金城</b> 5跃6F 122㎡ 185万 跃层 露台4房 13515121125	<b>五福巷</b> 4/6 50㎡ 64.5万 特价东 南简装 13914720733	<b>仙鹤门</b> 100㎡ 1/6 102万 双南型 佳环优 13913874231	<b>金地自在城多套</b> 26/30 88㎡ 78万 双南毛 坯 13815440517	<b>南钢小区</b> 6F 透楼梯 62㎡ 40万 可过户 可贷款 18351855672
<b>德基大厦</b> 480㎡ 1000万 租金 投资已收五年 300万 52471840	<b>虹苑三村</b> 5/7 65㎡ 83万 南北 简装全明 85688171	<b>梅花山庄</b> 5/7F 93㎡ 185万 全明户型 可改3房 13515121125	<b>洪武路</b> 10/32 72㎡ 99万 简装朝 西价优 13815440517	<b>玄武区</b> 115㎡ 67 88.8万 三南型 佳环 13913874231	<b>下关/栖霞/江宁</b> 4/6F 53㎡ 22万 简装 环境优 13815437324	<b>大厂南钢</b> 4/4F 61㎡ 32万 可南户 可贷款 13815437324
<b>夫子庙别墅</b> 250+200㎡ 688万 秦淮河畔 全新欧式豪装 150万 前庭后 院屋顶花园车库 52471840	<b>莫愁湖东路</b> 5/7 97.3㎡ 149万 精装3室 1厅1卫 13805160771	<b>石鼓路225号</b> 7F 64㎡ 90万 精 装全北 66077172	<b>小纱帽巷</b> 4F 59㎡ 83.8万 双东精装 83192050	<b>仙鹤门</b> 115㎡ 67 88.8万 三南型 佳环 13913874231	<b>鑫桥商厦旁</b> 3/7 81㎡ 108万 两房两 厅精装全 85351335	<b>大厂南钢</b> 4/4F 61㎡ 32万 可南户 可贷款 13815437324
<b>夫子庙别墅</b> 295+200㎡ 768万 得房 率高七室三厅院 200平 米品质豪装 52471840	<b>莫愁湖东路</b> 1/7 73.9㎡ 106万 双南2室 1厅1卫 13805160771	<b>南台巷</b> 1F 55㎡ 86万 南北 有加盖 57713631	<b>紫巷</b> 1F 83㎡ 238万 可开3 门面学区 83192050	<b>仙鹤里</b> 1/7 61+15㎡ 96.8万 双南 北精装院子 85688171	<b>安怀新村</b> 5/6 66㎡ 78万 两房两 厅精装全明 85351335	<b>江北老山</b> 1/7F 107㎡ 45万 环境优 可贷款 13815437324
<b>鼓楼/建业</b> 6/7 61㎡ 95万 两房全明 精装拎包住 85351335	<b>莫愁湖东路</b> 1/7 73.9㎡ 106万 双南2室 1厅1卫 13805160771	<b>南台巷</b> 1F 55㎡ 86万 南北 有加盖 57713631	<b>紫巷</b> 1F 83㎡ 238万 可开3 门面学区 83192050	<b>仙鹤里</b> 1/7 61+15㎡ 96.8万 双南 北精装院子 85688171	<b>安怀新村</b> 5/6 66㎡ 78万 两房两 厅精装全明 85351335	<b>江北老山</b> 1/7F 107㎡ 45万 环境优 可贷款 13815437324
<b>虎踞关</b> 4/6 62㎡ 98万 双南环 境优 29中 1385112588	<b>莫愁湖东路</b> 1/7 73.9㎡ 106万 双南2室 1厅1卫 13805160771	<b>南台巷</b> 1F 55㎡ 86万 南北 有加盖 57713631	<b>紫巷</b> 1F 83㎡ 238万 可开3 门面学区 83192050	<b>仙鹤里</b> 1/7 61+15㎡ 96.8万 双南 北精装院子 85688171	<b>安怀新村</b> 5/6 66㎡ 78万 两房两 厅精装全明 85351335	<b>江北老山</b> 1/7F 107㎡ 45万 环境优 可贷款 13815437324
<b>上海路</b> 5/7 77㎡ 105万 型佳交 便特价 1385112588	<b>莫愁湖东路</b> 1/7 73.9㎡ 106万 双南2室 1厅1卫 13805160771	<b>南台巷</b> 1F 55㎡ 86万 南北 有加盖 57713631	<b>紫巷</b> 1F 83㎡ 238万 可开3 门面学区 83192050	<b>仙鹤里</b> 1/7 61+15㎡ 96.8万 双南 北精装院子 85688171	<b>安怀新村</b> 5/6 66㎡ 78万 两房两 厅精装全明 85351335	<b>江北老山</b> 1/7F 107㎡ 45万 环境优 可贷款 13815437324
<b>虎踞关</b> 6F 58㎡ 88万 全明环 境优 29中 13913875931	<b>莫愁湖东路</b> 1/7 73.9㎡ 106万 双南2室 1厅1卫 13805160771	<b>南台巷</b> 1F 55㎡ 86万 南北 有加盖 57713631	<b>紫巷</b> 1F 83㎡ 238万 可开3 门面学区 83192050	<b>仙鹤里</b> 1/7 61+15㎡ 96.8万 双南 北精装院子 85688171	<b>安怀新村</b> 5/6 66㎡ 78万 两房两 厅精装全明 85351335	<b>江北老山</b> 1/7F 107㎡ 45万 环境优 可贷款 13815437324
<b>中海凯旋门</b> 12/33 55.79㎡ 94.8万 豪装 1室1厅1卫 13805160771	<b>莫愁湖东路</b> 1/7 73.9㎡ 106万 双南2室 1厅1卫 13805160771	<b>南台巷</b> 1F 55㎡ 86万 南北 有加盖 57713631	<b>紫巷</b> 1F 83㎡ 238万 可开3 门面学区 83192050	<b>仙鹤里</b> 1/7 61+15㎡ 96.8万 双南 北精装院子 85688171	<b>安怀新村</b> 5/6 66㎡ 78万 两房两 厅精装全明 85351335	<b>江北老山</b> 1/7F 107㎡ 45万 环境优 可贷款 13815437324
<b>中海凯旋门</b> 12/24 44㎡ 75万 豪装1室 1厅1卫 13805160771	<b>莫愁湖东路</b> 1/7 73.9㎡ 106万 双南2室 1厅1卫 13805160771	<b>南台巷</b> 1F 55㎡ 86万 南北 有加盖 57713631	<b>紫巷</b> 1F 83㎡ 238万 可开3 门面学区 83192050	<b>仙鹤里</b> 1/7 61+15㎡ 96.8万 双南 北精装院子 85688171	<b>安怀新村</b> 5/6 66㎡ 78万 两房两 厅精装全明 85351335	<b>江北老山</b> 1/7F 107㎡ 45万 环境优 可贷款 13815437324
<b>清凉门</b> 1/6 58.5㎡ 82万 南北 北景观房 66077335	<b>莫愁湖东路</b> 1/7 73.9㎡ 106万 双南2室 1厅1卫 13805160771	<b>南台巷</b> 1F 55㎡ 86万 南北 有加盖 57713631	<b>紫巷</b> 1F 83㎡ 238万 可开3 门面学区 83192050	<b>仙鹤里</b> 1/7 61+15㎡ 96.8万 双南 北精装院子 85688171	<b>安怀新村</b> 5/6 66㎡ 78万 两房两 厅精装全明 85351335	<b>江北老山</b> 1/7F 107㎡ 45万 环境优 可贷款 13815437324
<b>江苏路</b> 6/7 51.5㎡ 77万 南北 全明精装 57145611	<b>莫愁湖东路</b> 1/7 73.9㎡ 106万 双南2室 1厅1卫 13805160771	<b>南台巷</b> 1F 55㎡ 86万 南北 有加盖 57713631	<b>紫巷</b> 1F 83㎡ 238万 可开3 门面学区 83192050	<b>仙鹤里</b> 1/7 61+15㎡ 96.8万 双南 北精装院子 85688171	<b>安怀新村</b> 5/6 66㎡ 78万 两房两 厅精装全明 85351335	<b>江北老山</b> 1/7F 107㎡ 45万 环境优 可贷款 13815437324
<b>龙江白云</b> 1/7 55㎡ 112万 南北 新精装送院 57714202	<b>莫愁湖东路</b> 1/7 73.9㎡ 106万 双南2室 1厅1卫 13805160771	<b>南台巷</b> 1F 55㎡ 86万 南北 有加盖 57713631	<b>紫巷</b> 1F 83㎡ 238万 可开3 门面学区 83192050	<b>仙鹤里</b> 1/7 61+15㎡ 96.8万 双南 北精装院子 85688171	<b>安怀新村</b> 5/6 66㎡ 78万 两房两 厅精装全明 85351335	<b>江北老山</b> 1/7F 107㎡ 45万 环境优 可贷款 13815437324
<b>新门口</b> 4/6 50㎡ 南北管气小 区 65万 83461200	<b>莫愁湖东路</b> 1/7 73.9㎡ 106万 双南2室 1厅1卫 13805160771	<b>南台巷</b> 1F 55㎡ 86万 南北 有加盖 57713631	<b>紫巷</b> 1F 83㎡ 238万 可开3 门面学区 83192050	<b>仙鹤里</b> 1/7 61+15㎡ 96.8万 双南 北精装院子 85688171	<b>安怀新村</b> 5/6 66㎡ 78万 两房两 厅精装全明 85351335	<b>江北老山</b> 1/7F 107㎡ 45万 环境优 可贷款 13815437324
<b>芦席营</b> 5/6 52㎡ 南北豪装小 区 88.3万 83461200	<b>莫愁湖东路</b> 1/7 73.9㎡ 106万 双南2室 1厅1卫 13805160771	<b>南台巷</b> 1F 55㎡ 86万 南北 有加盖 57713631	<b>紫巷</b> 1F 83㎡ 238万 可开3 门面学区 83192050	<b>仙鹤里</b> 1/7 61+15㎡ 96.8万 双南 北精装院子 85688171	<b>安怀新村</b> 5/6 66㎡ 78万 两房两 厅精装全明 85351335	<b>江北老山</b> 1/7F 107㎡ 45万 环境优 可贷款 13815437324
<b>和会街</b> 3/7 43㎡ 南北两房三小 精装 68.5万 83461200	<b>莫愁湖东路</b> 1/7 73.9㎡ 106万 双南2室 1厅1卫 13805160771	<b>南台巷</b> 1F 55㎡ 86万 南北 有加盖 57713631	<b>紫巷</b> 1F 83㎡ 238万 可开3 门面学区 83192050	<b>仙鹤里</b> 1/7 61+15㎡ 96.8万 双南 北精装院子 85688171	<b>安怀新村</b> 5/6 66㎡ 78万 两房两 厅精装全明 85351335	<b>江北老山</b> 1/7F 107㎡ 45万 环境优 可贷款 13815437324