

# 有报告称中国3亿人超重,江苏减肥人数全国第三 南京“美眉”最想瘦腿 超半数减肥者其实并不胖

“你超重了吗?近日,中国社科院食品药品产业发展与监管研究中心联合某减肥品牌,共同发布了目前的中国肥胖指数。据了解,目前中国已经有4600万肥胖人群,3亿人超重。对此,很多人开始着手减肥,其中超过6成想要瘦腿。

昨天,现代快报记者了解到,南京目前的超重人群中,男性多于女性,但付出实际行动,努力去减肥的,却基本上是清一色的女性。在女性减肥诉求中,“瘦腿”成为第一大事。现代快报记者 吴怡

## 江苏 减肥人数全国排第三

根据发布的数据,全国不同地区,人们对于减肥的追求也不一样。广东省减肥人数排名全国第一,而江苏名列第三。其中25至35岁是减肥人群的“中流砥柱”,而追求健康来减肥的老年人也不在少数。大吃大喝的饮食和缺乏规律

运动,正在成为让人变胖的主要原因,经常走动的人群占比15.4%,经常坐着的人群占比84.6%。即使是到了减肥阶段,运动依然被很多人所遗忘:41%主要靠节食减肥,40%用减肥产品,只有19%用运动

## 南京 来减肥的一半都不超重

据了解,目前全国的减肥人群中,真正超重(BMI24以上)的人不足五成,微胖人群的比例也不在少数,甚至还有近1%的苗条人士。这个情况在南京也同样上演着。

徐炳国是南京市第一医院中医针灸科副主任医师,针灸减肥是他每天要做的项目之一。现在是冬天,

来减肥的人不多,“夏天的时候是真正的高峰。”徐炳国告诉现代快报记者,来咨询针灸减肥的可以分成两种人:20多岁的年轻女性,以及四五十岁的中年妇女。“年轻人里面,真正BMI值超过24,也就是超重的人,不超过五成。个头一米六几,体重也就100斤出头的女性,不少。”

### 调查 南京年轻女性最想瘦腿

徐炳国介绍,这些来追求针灸减肥的“非超重”人群,此前基本都已经“摸索”过其他各种减肥方法,“吃减肥药、节食、运动减肥……各种各样,但反弹或者效果不理想。”“有的人虽然知道自己不超

重,但出于对美的追求,都想针对某个部位进行特定的减肥。”徐炳国说,前来减肥的年轻女性中,需求最多的是瘦腿,其次是腹部。而对于四五十岁的减肥女性,主要是腰部臀部肉比较多。

### 男性超重的多,减肥的少

去年南京市疾控中心公布的最新监测结果,南京市成年社区居民超重率为32%,从性别看男性为35.4%,女性为29.2%。但虽然如此,实际去付诸行动减肥的男性,比例却远远小于女性,“门诊上基本没见过。”徐炳国表示。

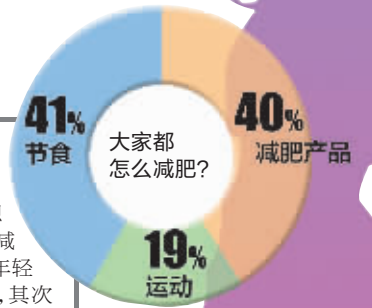
根据此前的一份调查,30到39岁的人群中,男性超重比例为27.6%,女性的超重比例为14.3%,但对于减肥的愿望比例却相反,男性的愿望是28.1%,女性的减肥愿望则为46.9%。

### 释疑 节食+运动,为啥还减不下来?

为了减肥,有人试过很多办法,又是注重控制饮食,又是加强运动,但体重却不见少。对于这种情况,医生表示,可能由两种原因造成。

徐炳国介绍,如果是经常服用抗抑郁药物,或者因为生病服用了某些激素类药物,造成了药物

性肥胖,需要咨询医生的意见。而另一种情况,属于“喝水都长肉”。“这是体质问题,这样的人脾虚痰湿,身体比较‘虚’。”徐炳国告诉现代快报记者,这种体质的人群想要减肥,平时可以多服用茯苓、山药、薏米仁等食物调节身体,并咨询医生获得专业指导。



快来算算你超重没?

BMI指数是与体内脂肪总量密切相关的指标,主要反映全身性超重和肥胖。计算公式为:体质指数(BMI)=体重(公斤)/身高(米)的平方。最理想的BMI指数是22,低于18.5属于偏瘦,超过28即为肥胖症! 综合

制图 李荣荣

## 买酒,上快报易购 正品、低价、送货快!

拨打96060或登录kbegou.com购买,南京地区(不含高淳)一小时极速送达!

购买以下酒水(整箱)均送价值18元九干杯姜黄草本解酒糖一盒(6粒装)

<p>40.8° 洋河梦之蓝M6 市场零售价:980元/瓶 特惠价:600元/瓶</p>	<p>40.8° 洋河梦之蓝M3 市场零售价:728元/瓶 特惠价:438元/瓶</p>	<p>42° 洋河天之蓝 市场零售价:438元/瓶 特惠价:298元/瓶</p>	<p>42° 洋河海之蓝 市场零售价:198元/瓶 特惠价:135元/瓶</p>	<p>42° 双沟珍宝坊圣坊 市场零售价:388元/瓶 特惠价:238元/瓶</p>	<p>42° 双沟大青花 市场零售价:248元/瓶 特惠价:148元/瓶</p>	<p>42° 双沟小青花 市场零售价:98元/瓶 特惠价:69元/瓶</p>	<p>42° 双沟蓝牡丹 市场零售价:228元/瓶 特惠价:188元/瓶</p>
<p>42° 国缘四开 市场零售价:648元/瓶 特惠价:488元/瓶</p>	<p>40° 今世缘10年典藏 市场零售价:198元/瓶 特惠价:148元/瓶</p>	<p>53° 飞天茅台 市场零售价:1599元/瓶 特惠价:980元/瓶</p>	<p>52° 五粮液 市场零售价:1109元/瓶 特惠价:660元/瓶</p>	<p>52° 水井坊双粮 市场零售价:999元/瓶 特惠价:800元/瓶</p>	<p>52° 水井坊江南往事 市场零售价:428元/瓶 特惠价:358元/瓶</p>	<p>53° 红花郎酒10年陈酿 市场零售价:598元/瓶 特惠价:328元/瓶</p>	<p>42° 郎牌特曲T6 市场零售价:280元/瓶 特惠价:148元/瓶</p>
<p>42° 郎牌特曲T3 市场零售价:168元/瓶 特惠价:83元/瓶</p>	<p>46° 52° 丰谷10年纯粮 市场零售价:88元/瓶 特惠价:58元/瓶</p>	<p>张裕卡斯特 市场零售价:398元/瓶 特惠价:298元/瓶</p>	<p>长城干红葡萄酒经典红标 市场零售价:99元/瓶 特惠价:39元/瓶</p>	<p>爱帕伯爵干红法国原装进口 市场零售价:386元/瓶 特惠价:100元/瓶</p>	<p>品贵甜干红葡萄酒 市场零售价:156元/瓶 特惠价:78元/瓶</p>	<p>九干杯姜黄草本解酒糖(6粒装/盒) 市场零售价:28元/盒 特惠价:18元/盒</p>	

快报易购旗舰店地址:南京市洪武北路55号置地广场一楼大厅

快报易购人民果园店:文体路店:南京市建邺区南苑建邺高级中学旁 建邺4栋-1 2 金盛路店:南京市江宁区金盛路金盛北苑227号 黑龙江路店:南京市鼓楼区黑龙江路19-5号



#### 服务说明:

- 1 满99元免运费,不足99元需支付运费5元;
- 2 凡在9:30-20:00下单均可提供一小时到货服务;
- 3 服务范围:南京地区(不含高淳),其他地区次日送达;
- 4 本版产品价格当日有效;
- 5 最终解释权归快报易购所有。