

江苏首胖“水果哥”被媒体报道后,已成为减肥明星。现代快报也在跟踪报道他的健康状况。昨天,江苏省人民医院二院病区举行“遇见最美的自己”联谊活动,来的都是做过减肥手术的人。让记者惊叹的是,每个胖子真的都是潜力股。不仅变美变帅了,而且很多人慢性疾病也消失了。专家告诉记者,需要注意的是,对于正常人来说,最容易导致身体肥胖的,并不是肉类,而是碳酸饮料。

通讯员 吴倪娜 杨伶 实习生 蔡铭越 现代快报记者 刘峻

江苏首胖瘦到174斤 糖尿病、高血脂都没了

专家:容易让人发胖的是碳酸饮料



“水果哥”从406斤瘦到174斤



妞妞从240斤瘦到130斤 医院供图

变化

他,从406斤到174斤

去年6月,现代快报曾报道过体重406斤的“水果哥”,他是江苏第一胖,患糖尿病、高血脂、高尿酸等多种疾病。一顿能吃6~7两米饭,30串羊肉串眨眼就没了。最令人担心的是,随时可能猝死。“他开车等红灯的时候,就能睡着。有的时候,车子差点撞墙。”省人民医院普外科主任医师梁辉说,由于太胖,导致大脑缺氧,嗜睡的同时容易呼吸暂停猝死。最后,他做了切胃减肥手术。

今年4月26日,现代快报记者再次见到他时,他已经是个型男了,体

重只有189斤。昨天,当记者第三次见到他时,他又瘦了,只有174斤。他笑着说,糖尿病、高血脂、高尿酸都没有了,身体轻松得很,现在完全是个正常人了。

“以前的衣服全都扔了,现在穿的都是重新买的。”“水果哥”告诉记者,以前是4尺以上的腰,裤子没有办法买,现在是2尺6,裤子轻松搞定。人瘦了后,脚也跟着小了。以前至少得44码的鞋子,现在最小41码也能穿。

梁辉说,现在“水果哥”的情况很好,预计还能瘦20斤左右。

她,手术后当上了模特

妞妞(化名)昨天来的时候,谁都想不到她也是一名肥胖患者。去年11月中旬,她进行了袖状胃切除手术,如今她身高1.75米、体重130斤,看上去又高又瘦。她在安徽开了一家蛋糕店,还给广告公司做平面模特。

妞妞告诉记者,她从小由爷爷奶奶带大,吃得很好,比同龄孩子胖。初中时期体重飞速增加,一年可以长30斤,每天吃四顿外加夜宵,盒饭可以吃两份。最让人瞪目

结舌的是,妞妞从来不喝白开水,只喝碳酸饮料。500毫升一瓶的碳酸饮料,一天能喝四五瓶。

初三时因为肥胖,总打瞌睡,上课经常打不起精神,那个时候就不想上学了,高中干脆退学了。

妞妞也多次尝试减肥,还专程去深圳减肥1个月,结果瘦了10多斤后反弹严重,陷入越减越肥的怪圈。

但切胃手术后,1年多时间瘦到了130斤。她现在吃得少了,一餐吃3到5个饺子,少食多餐,多吃水果。

新知

喝碳酸饮料 最容易发胖

很多人以为吃内容易胖,美国最新研究表明,单纯合理的摄入肉类,并不增加体重。相反,碳酸饮料,“瞬间热量”极高,而且消化代谢又快,喝完后,人可能当时觉得饱了,但是没过一会,人的饥饿感又来了,导致过量摄入。国外有研究表明,平均每天喝375毫升碳酸饮料,每天摄取的热量就会增加168卡路里,一年下来,人就会胖16斤。即使是一个瘦子,身材也会因此发生翻天覆地的变化。

隔代喂养 儿童容易胖

梁辉告诉记者,从他们接诊情况来看,很多儿童肥胖,主要原因在于隔代喂养方式不正确。爷爷奶奶希望孙辈胖壮结实,不敢让孩子活动,怕磕着碰着无法向儿女交代。省人民医院曾接诊了一名5岁孩子,体重110斤,跌倒爬不起来,由奶奶带来治疗。据悉,60%的青少年肥胖是由隔代喂养造成的。

肿瘤病人怎么吃? 最好去看下营养科

快报讯(记者 安莹)很多患者会问:“医生,我化疗之后能吃什么呢?像燕窝、虫草、西洋参、灵芝孢子粉、螺旋藻这类补品能吃吗?”昨天,南京保健养生学会、南京医院协会联合举办的公益活动中,江苏省肿瘤医院肿瘤内科主任医师郭仁宏教授给患者支招,放化疗后,肿瘤病人若想进补,在咨询肿瘤专家的同时,还应该去找营养科的医生。

“你能看出来我是个癌症患者

吗?”作为江苏省肿瘤医院资深化疗专家,郭仁宏说出这句话时,现场很多人都惊呆了。郭仁宏透露,他已有十几年“癌龄”。1999年被查出了白血病,前段时间他又被查出胸壁癌。

不过,这十几年来,他没有被癌症吓倒,每周还坚持上门诊。他认为肿瘤没那么可怕,在积极治疗的同时注意饮食调理,加强身体锻炼,提高免疫力,完全可以像正常人一样生活。“这次南京马拉松赛,我还报

名参加了5公里的迷你跑。”

在门诊上,郭仁宏常会遇到患者问得了癌症该如何进补,大多数癌症患者都不知道该吃什么。“从我的经验来看,化疗后的饮食调理,肿瘤内科的医生已经完全无法满足病人的需求了,我通常都建议病人去挂一个营养科,由营养科的医生进行每天的营养搭配。总的宗旨是,饮食要以清淡为主,要多吃高蛋白、低脂肪、多维生素的新鲜食品。”

气温回升,好天气助力南马赛



快报讯(记者 刘伟伟)今天是南京国际马拉松比赛日,天公还算作美,虽然云系较多,但没有降雨,南京气温在7~15℃之间。今天起全省气温都回到零度以上。

上一波强冷空气的影响已经基本结束,实况监测显示,昨天早晨除了六合地区的最低气温是-0.3℃以外,南京全市其他地区的气温都回到了零度以上,相较于前天上升了五六度。伴随着阳光的照耀,到了中午,气温已是11℃。

南京市气象台说,今天阴转多云,气温继续回升,上午以阴转多云为主,开赛时云系较多,气温略

低(8~9℃),气象条件比较适宜。

要提醒参加比赛的小伙伴,早间气温相对较低,骤然上大运动量有受伤风险,建议非专业选手开赛前充分热身,活动关节和肌肉。

全省来看,这两天气温都有所回升,今天东南部阴有小雨并渐止,其他地区多云;明天晴到多云;后天多云,夜里淮北地区多云转阴有小雨,其他地区多云转阴。而且,这几天气温持续回升,全省气温都在零度以上,白天最高温达15℃左右。

南京三日天气

今天 阴转多云,偏东风3级

7~15℃

明天 多云,4~15℃

后天 白天多云转阴,夜里阴有小到中雨,7~14℃

江北两套退房,500多人来“摇奖”

快报讯(记者 马乐乐)楼市火热,昨天下午南京举行的本月退房摇号活动中,总共600多人到场参与摇号,其中有500多人是冲着江北的2套退房而来。

昨天最热门的退房来自桥北的旭日上城,这套127平方米的房源,单价10488元/平方米,比目前在售的13000元/平方米均价明显便宜了一截。这套退房竟然有291人到场参与摇号,为近年来罕见。

另一套大热的退房也来自江北。正荣润江城一套89平方米的退

房,单价16335元/平方米,也比目前在售的18500元/平方米低了一些,但227人到场参与摇号仍然让人觉得不可思议。“这套退房上个月就出来了,但是当时没人报名,按照南京的规定需要连续3个月在摇号名单中公布,结果这个月就被疯抢。”正荣集团南京公司人士表示,11月27日刚刚出来的江北地王,对市场产生了较大的刺激。

海峡城一套退房有45人摇号,保利紫荆公馆一套退房40人参与,还有4套退房多人争夺。

“巨无霸”萝卜重13斤高半米多

快报讯(通讯员 高晓平 邢光理 记者 孙玉春)最近,南京高淳区一农户家收获了一个大萝卜,重达13斤,当地人争相来看稀奇。

收获这个巨型萝卜的是淳溪街道花奔村村民孙华喜,据他介绍,他家的萝卜地就位于螃蟹塘边,和其他人家的地也没什么不同,每年最多就是将塘泥挖出来肥田。萝卜的品种也是普通品种。据称,刚开始他们家也没发现这个萝卜跟别的有什么区别,等到地里周围的萝卜吃得差不多了,突然发现发现了这个大萝卜。与普通萝卜相比,露出地面部分就高出20厘米!

孙华喜感觉很好奇,就用铁铲顺着萝卜挖下去,挖了好长时间,发现这个萝卜土壤里还有近50厘米的茎身!听说收获了这么大的萝卜,周围的村民都来看热闹,都说



这个萝卜够大吧? 通讯员供图

没见过这么大的。由于舍不得吃,现在孙华喜就专门把它摆着供村民观赏。

秦淮区“葵香园”女性社会组织服务中心揭牌 留守儿童将得到更好的关爱

快报讯(记者 钟晓敏)昨天,由南京秦淮区妇联牵头组织的——“葵香园”女性社会组织服务中心正式揭牌。这意味着,今后该区的留守儿童、单亲母亲、失独妈妈等群体,将得到更好的关爱和服务。

目前,秦淮区注册登记的社会组织共计1400多家,其中有一定影响力的女性社会组织共86家。这些组织中,有14家先后承接了省市区的公益创投项目,获得公益

创投资金111万元。

“我们的女性社会组织不少,但是服务能力参差不齐,有的社会组织的服务理念也有待提高。”秦淮区葵香园女性社会组织服务中心理事长徐水兰介绍,服务中心聘请了9位专家做指导,今后将定期召集各个社会组织开展培训工作,同时也会请做得好的社会组织把好的经验分享给大家。“我们要让辖区的单亲母亲、失独妈妈、留守儿童,得到更好的关爱。”