

◆健康知识

为啥别人不胖就你胖?

# 7大“致胖因素”你占了几个

“夏天夏天悄悄到来的只有你，你变胖、你变胖瘦得像林黛玉……”听到这首歌，宅家少动却不少吃的你扎心了没?再告诉你个更扎心的消息，除了带来“三高”、慢病外，国外有研究者提出，肥胖甚至是新冠肺炎病情加重的危险因素之一。别人不胖就你胖是怎么回事?今天北京市疾控中心慢性防治所和健康教育所的专家，就来帮你找找原因。

## 肥胖可能让新冠肺炎病情加重

北京市疾控中心慢性防治所专家介绍，肥胖常常和血脂异常、脂肪肝、高血压、冠心病、糖尿病或糖尿病等同时发生，还可伴随或并发睡眠中阻塞性呼吸暂停、阻塞性肺病、高尿酸血症和痛风、骨关节炎、静脉曲张、生育功能受损以及某些癌症等疾病。肥胖可能是这些健康问题的诱因和危险因素，也可能与这些疾病有共同的发病基础。而国外有研究者提出，肥胖甚至是新冠肺炎病情加重的危险因素之一，特别在年轻患者中更是如此。美国和法国的数据显示，在新冠肺炎患者中，肥胖与更高的人院和重症可能性有关。

## 别人不胖就你胖?原因在这里

北京市健康教育所的专家介绍，其实人类的肥胖有70%要归

于遗传因素，不过只有在精神、饮食、环境等因素的共同促进下，肥胖才会悄然发生。为啥别人不胖就你胖?看看下面7个“致胖因素”，你占了几个。

**遗传因素**  
父母双方如果体重正常的话，子女发生肥胖的概率只是8%—10%;双亲中一方肥胖，子女肥胖的概率是50%;而双亲都肥胖的话，子女发生肥胖的概率就到了80%。

**精神因素**  
人体下丘脑内有两个分别管饥饿和饱食的中枢。研究发现，过度的精神刺激或是神经兴奋、疾病等因素，都可以让这两个中枢的功能紊乱，导致肥胖的发生。

**内分泌因素**  
很多因素会促进胰岛素的作用不足或分泌过多，导致脂肪合成增加，导致肥胖。

## 饮食因素

首先，过食性肥胖是肥胖的主要类型，摄入的能量超过需求后就转化为脂肪储存起来，从而导致肥胖;第二是喜欢吃甜食。研究人员发现，随着食量的增加，体重超标的人的比例和糖尿病患者比例会逐步上升;第三是进餐次数。研究发现，吃两顿饭比吃三顿饭的人发生肥胖、糖代谢异常、脂代谢异常、患心血管疾病的风险明显增加。适当地限制主食，将水果放到加餐里，这样会有利于能量的平衡，有利于胰岛素起效和代谢的进行。

**运动不足**  
由于城市化进程的推进、以车代步，导致越来越多的人活动少。比如，老在家里，坐在椅子上，没有参加有效的户外运动，这无疑使能量消耗减少，促进了胰岛素抵抗、受体抵抗的形成，导致能量代谢障碍。

**缺觉和生物钟紊乱**  
研究发现，睡眠不足7小时的孩子肥胖率会明显增加。此外，昼夜节律也会影响人体的能量代谢和代谢。

**不良生活习惯**  
尽管吸烟对体重的影响不大，但是吸烟会导致严重的胰岛素抵抗，促使如糖尿病、高血压和心脑血管疾病的发生。而饮酒，特别是在饮酒的同时吃大量的脂肪类食物，也会导致肥胖。

**别求快 每周用内一斤为宜**

慢性防治所专家介绍，肥胖开始于脂肪积累，而脂肪积累的原因是摄入的能量超过了消耗的能量。这也给了我们对抗肥胖的两个途径：减少热量摄入和增加热量消耗。简单说，就是“少吃多动”。

来自世界卫生组织的“甩肉”建议是：限制来自脂肪和糖的能量摄入;增加水果、蔬菜以及豆类、全谷物及坚果的食用量;定期进行身体活动(儿童每天60分钟，成人每周150分钟)。

此外，减重，不可急于求成。减重的速度不宜过快，减重目标不宜定得过高。在低能量膳食和适量增加运动的情况下，每周减重0.5公斤是健康减重的理想速度，一年之内比原有体重减少5%—10%会对健康有益。而且，要避免追求“骨感美”而“减肥”，应将体重指数维持在正常水平(18.5—23.9kg/m<sup>2</sup>)。

**早餐前 晨起空腹测体重比较好**

吃完饭过秤、喝杯水过秤，甚至上完厕所也要马上称下自己“瘦”了几斤，说的不是你?其实，测量体重并非越频繁越好，每周测量一次体重是比较理想的。慢性

病防治所的专家介绍，体重在一周内有所波动，这属于正常现象。适当将测量体重的频率维持在每周一次，综合评估一个小周期的减重成果是相对准确的。

此外，测量体重应选择固定的时段。每次测量体重应选择在同一时段，身着相同的衣服，在相同的环境，并且身体健康状况没有很大差异时进行。如清晨起床后，早餐后空腹时是一个比较好的测量时段，这时受进食的影响较小，并且身体经过一夜的休息，身体状况相对稳定。



## 教育部公布高考网上咨询时间：7月22日至28日

据教育部网站消息，教育部“2020年高考网上咨询周”活动将于7月22日至“阳光高考信息平台”正式启动。根据全国各省(区、市)高考志愿填报时间安排，今年网上咨询活动时间为7月22日至28日，每日咨询时间9点至17点。

“咨询周”期间，全国招生高校将在线提供咨询，另外北京、天津、上海、浙江、福建、山东、河南、海南、贵州、青海等部分省份将在平台举办咨询专场，具体安排届时在平台发布。

教育部要求各高校根据各地疫情防控要求，积极主动加强线上招生宣传，做好网上咨询，为考生、家长提供周到细致的志愿填报指导服务。深入实施高校招生“阳光工程”，加大招生政策、招生章程、录取程序等信息公开力度，确保信息准确性和时效性。

考生可通过教育部“阳光高考信息平台”网页及微信公众号等方式参与咨询周活动。同时，为提高咨询效率，请考生提前浏览各高校发布的最新招生信息，了解相关情况。

高考咨询周网址为 <https://gaokao.chsi.com.cn>；微信公众号为“阳光高考信息平台”。

## 防汛关键期来临 我省下达防汛“战备令”

记者从省防汛抗旱指挥部了解到，当前，我省正值主汛期，防汛工作已经到了最紧要关头。省防汛抗旱指挥部要求各应急抢险力量全面进入战备状态，随时准备投入抢险救灾。

我省各应急抢险力量按战时要求，执行24小时值班战备制度，按照位置不同区域、不同规模、不同类型灾害的需要，对救援力量、车辆编队行进、应急通信、战时保障等提前作出安排，对装备实行实战化存放，确保到达目的地后能够第一时间投入战斗。我省已对各类风险隐患进行再排查，重点关注低洼易涝区、“头顶悬”威胁区、山洪地质灾害隐患区、学校、养老院、老旧小区、旅游景区、在建工地等重点区域人员，尤其是老幼病残等弱势群体转移转移，确保危险来临时群众撤离及时、安得好、稳得住。

自今年6月入汛以来，我省平均降水量为102.4毫米，较常年同期偏多6%，较去年同期偏多126%。据气象部门预测，今年汛期，山东省平均降水量较常年偏多两成左右，鲁西、鲁中可能偏多两到三成，局地强降雨多发，易引发洪涝、山洪和城市内涝风险大，可能有1—2个台风影响我省及邻近海域。



## 江西鄱阳湖水位暴涨破历史 一堤之隔泾渭分明

7月12日下午，航拍位于鄱阳湖东岸的江西鄱阳县珠湖圩，一侧为清澈的鄱阳湖内湖，一侧为因暴雨变浑黄的鄱阳湖外湖，呈现一堤之隔泾渭分明的景观。

## ◆专家解读：

# 为何44年前唐山大地震至今还有余震?

7月12日8时38分，河北唐山古冶区发生(北纬39.78度，东经118.44度)发生5.1级地震，震源深度10公里，京津冀多地震感明显。同日，唐山市应急管理局回应称，此次地震属于1976年唐山大地震的余震。

为何44年前一场7.8级的大地震，至今还会产生余震?12日下午，中国地震局一名地震专家称，根据余震判断依据，古冶区位于原唐山大地震的地震破裂带上，且震级小于当年主震震级，因此，这次5.1级地震属于“1976年唐山大地震较弱的近期余震”。

在调整过程中会产生很多小的破裂，便会发生好多余震。1966年河北邢台大地震、1975年辽宁海城大地震、1976年唐山大地震以及2008年汶川大地震，都有很多余震发生，距离主震时间久远发生的地震称为近期余震，当然大部分近期余震震级较小，2、3级甚至更小，但是也会发生大一些近期余震，达到4、5级以上。这次唐山古冶地震就是发生在唐山大地震的破裂带上，因此可以判断为唐山大地震的余震。

该专家进一步介绍，古冶区发生的5.1级地震，是近年来唐山地区发生最大的一个余震。准确来说，本次余震应称为“1976年唐山大地震的近期弱余震”。唐山地震带今后还会发生余震，但是近期余震会越来越小，也会越来越少。但不排除今后唐山地震带还会发生一些大的近期余震，比如发生4级乃至5级的余震。

中国地震台网速报12日发布消息称，近5年，河北共发生3级以上地震共24次，最大地震是本次地震。据唐山12日报道，古冶地震距离天津市宁河区约为49公里，天津市普遍有感。天津市地震局地震监测预报中心高级工程师谭培表示，唐山市古冶区此前曾于1995年10月6日发生过5.0级地震，而从天津周边来讲，河北省文安县曾在2006年发生过一次5.1级地震。此次地震发生在1976年唐山7.8级地震余震区内，是唐山地区正常地震起伏活动。

北京市地震局官方微博12日中午发布消息称，唐山地震余震区的地震活动非常丰富，呈起伏衰减状态，至今仍有4、5左右地震的发生。据专家会商分析，本次地震震源区近几日发生5级以上地震的可能性不大。古冶区地震发生后，河北省地震局、天津市地震局相继派出工作队赴震区开展应急处置工作。应急管理部启动地震灾害四级应急响应，河北省人民政府启动三级应急响应。

7月12日下午，中国地震台网中心举行唐山古冶5.1级地震情况通报会。该中心副主任刘杰研究员在会上表示，经专家研讨分析，此次古冶地震发生在1976年7月唐山7.8级大地震的老震区内，是唐山大地震老震区一次正常的地震起伏活动，也是继1995年10月唐山古冶5.0级地震后又一次5级以上余震。

刘杰强调，根据目前的观测资料和震例分析，短期内唐山老震区再次发生5级以上地震的可能性不大。他还称，根据世界上的研究，余震活动持续时间一般是主震构造加载活动即主震孕育时间的10%左右，唐山大地震孕育时间达数千年，“所以唐山余震区余震活动持续上百年是比较正常的”。

早在2010年3月12日，中国地震局曾为社会公众解读近期地震形势，介绍相关知识时，便提到过“唐山余震”以及“余震如何定义”的相关问题。当时刘杰在答记者提问时表示，一次较大的地震发生后，在其震源区及邻近区域会观测到地震活动的明显增加，这些明显增加的地震一般称之为余震。目前还没有有效的科学方法能够明确预测某次地震是大地震的余震或是另一次新的地震。

## 夏季停车小科普

矿泉水不要放在仪表盘上的防晒垫上

因为平行光射过聚光透镜的时候，会聚光的热量集中在防晒垫，垫子被点燃，容易引发火灾。

夏季停车千万不要将儿童宠物单独留在车内

地下车库一般都有排风系统，也不会受到暴晒，所以车内不会太热。

有些车主怕孩子热着，就开着空调，以为这样孩子就安全了，一旦因故障熄火或者遇到不法分子，都会把孩子置于危险境地。

停车后在车窗上安装一种反光遮阳板

成本不高安装方便，能够对车外阳光起到反射的作用，有效降低车内温度。