



# 减肥PK健康

□本报记者 金珍娇 文/摄

前段时间，安利“纤体计划”致死事件闹得沸沸扬扬。一名患有冠心病的女性在参加了该“纤体计划”后，一夜毙命。当这份令人匪夷所思的“纤体计划”餐单（45天内不吃任何食物，只吃安利的蛋白粉和药片）在媒体上曝光后，很多人对此感到可笑和不解。而更多的人则对于当下女性盲目减肥，以及减肥市场乱象纷呈表示了担忧。

体重是反映和衡量一个人健康状况的重要标志之一，过胖和过瘦都不利于健康。但是，在以瘦为美的当下，更多的女性则是希望“瘦一点”、“再瘦一点”，而这也让减肥市场火爆异常。

当减肥 PK 健康，哪个才更重要？对此，不少论坛、网友展开了激烈的讨论。

## 你的美，请别让鬼欣赏

江苏一 20 岁少女盲目减肥，节食、吃药变成了弱智；18 岁的小董因嫌自己太胖减肥，患上厌食症，1.6 米的个头，体重从 45 公斤降到不足 30 公斤，最后不幸去世；浙江钱女士因服用排毒减肥产品，患上阴道炎……

在网上，类似因减肥致死、致伤事件多不胜数。然而，各种减肥方法依然层出不穷。比较起来，像“3 日断食法”、“七日水果餐”、“减肥粉”、“魔耳戴戴瘦”等都已经算是比较普遍和正常的减肥方法了，一些新式减肥方法实在是令人目瞪口呆。

“蛔虫卵胶囊”就是其中之一，其在网上得到了热卖。据说，这些胶囊里面装着的都是蛔虫卵。吃下胶囊后，这些虫卵在肠道内孵化后，会摄取肠道内的食物，从而达到减肥目的。

骇人听闻吧？只听说为了身体健康，将蛔虫排除体外的。现在为了减肥，将蛔虫吞进身体。事实上，据了解，蛔虫会顺着肠道钻进胆道、胰管等部位，对器官造成损害，引发严重的并发症，甚至会危及生命。

网友“录音笔”：我和朋友都惊呆了，这些减肥女性的意志力真强大。中国有希望了！

网友“60 年代”：女性如此盲目减肥，其实最主要的原因还是社会整体环境造成的，电视明星一个比一个瘦，人人争着说美。谁不希望听到别人夸漂亮？而且，找工作、找对象，瘦子和胖子的待遇完全是“一个天上、一个地下”。

网友“刷刷刷”：身体健康才是最重要的，命都没了，你的美也只能让鬼欣赏了。

## 无副作用？很安全？

体重多少才算是肥胖？你真得需要减肥吗？你适合减肥吗？减肥前你有估算过其中的风险

吗？想要减肥的你，在减肥之前有想过这些问题吗？

记者从台州恩泽医疗中心（集团）路桥医院的医生处了解到，正确的减肥应该在减肥前做一个非常详细的体检，有病史的人更需谨慎。

在安利“纤体计划”事件中，安利直销员宣称：“纤体计划很安全，完全没有任何副作用。”

“无副作用”、“很安全”、“纯天然”，这些字眼是几乎所有想要减肥的女性希望听到的。很多减肥产品和减肥计划，也都将此作为推销、宣传减肥产品的关键。

然而，真的有完全没有“副作用”、“很安全”的减肥产品和减肥计划吗？至少记者在網上搜索资料以及咨询相关医生和营养师时，并没有听到任何一种肯定的答案。

安利的“纤体计划”，其实也是医学界质疑了多年的“蛋白减肥法”，该减肥法是由一名心脏病医生阿特金斯提出来的，通过不摄入碳水化合物，每天只摄入大量蛋白质，使脂肪燃烧，达到减肥目的。

但事实上，相当多的研究表明，“蛋白减肥法”是一种危险的减肥法。

“我接收的病人中，很多是年纪轻轻的小女孩，因为减肥不吃飯、或是乱吃市场的减肥药，导致内分泌失调，最严重的是一个女孩吃了减肥药后月经停了。”台州恩泽医疗中心（集团）路桥医院妇产科一医生告诉记者。

记者走访我区几家药房发现，减肥的产品不少，但是对于这些减肥药到底安不安全、有什么副作用，药房的工作人员都是避而不谈，只表示可以拨打生产厂商的号码咨询。

在此，本报要提醒广大爱美、想要减肥的女性：想要瘦，管好自己的嘴加上适当的运动，才是最健康的。不要过分轻信一些减肥产品、减肥计划，要理性地对待自己的身体和健康。

| BMI指数  |           |           |           |               |
|--------|-----------|-----------|-----------|---------------|
| BMI 分类 | WHO 标准    | 亚洲标准      | 中国参考标准    | 相关疾病发病的危险性    |
| 体重过低   | <18.5     | <18.5     | <18.5     | 低(但其它疾病危险性增加) |
| 正常范围   | 18.5~24.9 | 18.5~22.9 | 18.5~23.9 | 平均水平          |
| 超重     | ≥25       | ≥23       | ≥24       | 增加            |
| 肥胖前期   | 25.0~29.9 | 23~24.9   | 24~26.9   | 增加            |
| I度肥胖   | 30.0~34.9 | 25~29.9   | 27~29.9   | 中度增加          |
| II度肥胖  | 35.0~39.9 | ≥30       | ≥30       | 严重增加          |
| III度肥胖 | ≥40.0     | ≥40.0     | ≥40.0     | 非常严重增加        |

## 链接

### 体重标准

BMI指数（英文为 Body Mass Index，简称 BMI），是用体重公斤数除以身高米数平方得出的数字，是国际上常用的衡量人体胖瘦程度以及是否健康的一个标准。当我们需要比较及分析一个人的体重对于不同高度的人所带来的健康影响时，BMI 值是一个中立而可靠的指标。

### 世界卫生组织推荐的计算方法

男性：（身高 cm-80）×70%=标准体重

女性：（身高 cm-70）×60%=标准体重

标准体重正负 10%为正常体重

标准体重正负 10%~20%为体重过重或过轻

标准体重正负 20%以上为肥胖或体重不足

超重计算公式：超重%=[（实际体重-理想体重）/（理想体重）] ×100%



# 有了好心态还要好保障

□本报记者 徐诗玥 通讯员 曾利剑



近几年，记者在医院采访了不少在台州务工的外来人员，他们绝大部分是因工伤入院。不管病患打工的企业是否承担医疗费，受伤者对受伤经历往往心存余悸。可不久前记者遇到的王天荣师傅，却乐观得让人意外。

“你看，我们自己走路都有摔倒的时候，何况是机器失灵呢？”今年 55 岁的王天荣在椒江一家企业从事冲床工作，主要负责打缝纫机配件。他和妻子在厂里工作七八年了，生活虽不富裕却也其乐融融。与记者交谈的时候，他的脸上丝毫不见伤者的痛楚，取而代之的是满脸笑容。回忆起受伤经历，他也显得十分淡定。

据王天荣描述，受伤当天，他正操作着一台 35 吨的冲床。冲床需要用脚控制，脚一压，冲床就会压下去，脚一松，冲床又会弹回来。吨位越大的冲床，操作速度越快，35 吨的冲床每分钟能运转 60—70 次。当时，他刚打完一个缝纫机配件，看见还有个零部件卡在冲床里，如果不拿出来，会直接影响接下来产品的质量。

于是，王天荣伸出左手去取零部件，取了半天，零部件纹丝不动。就在那一瞬间，他发现冲床有异样，凭着多年操作冲床的经验，他下意识地左手抽出，可手的速度终究敌不过冲床，只听见“咔嚓”一声，冲床便压了下去，左手立刻被冲床压住，鲜血直流。听到王天荣的呼救，工友们赶忙跑过来，并将他送往台州章氏骨伤医院。

经检查发现，王天荣的左手手指、戒指、小指被压断，经过手术，这三根手指都已成功再植。回想起受伤的场景，王天荣不由唏嘘道：“如果不是早发觉，或许我整个手都会被冲床压断。”至于冲床为什么失灵，王天荣分析，估计是冲床使用年限久了，里面的弹簧发生松动。

此次受伤，王天荣所在的企业愿意承担所有医疗费。抛开企业的态度不说，对于受伤这件事本身，王天荣也没有丝毫抱怨：“我工作这些年来，只碰见过三四次冲床伤人的事。我们人走路也会出现摔倒的情况，机器用这么长时间，失灵一下也是正常的。”

天生乐观的心态让王天荣心理上少受了一些苦。章氏骨伤医院手外科主任刘剑飞也表示，好的心态，能产生最好的医疗效果；不好的心态，会严重地削弱其防病、抗病能力，从而使细菌、病毒乘虚而入，没病也容易得病，得了病则难以治愈。

虽然王天荣的乐观值得赞赏，但我们不能忽略摆在面前的现实问题，那就是为什么机器功能不断提升的当下，工伤现象依旧频发。如果企业主能提高安全意识，加强机器的日常维护和保养，对上岗工人多加培训，减少意外事件发生，工人的人身安全就能得到更好的保障。



□本报记者 郑 怡

当一条条宽宽的白色横线清晰地印在地上，它的存在就拥有了一定的意义，提醒着人们文明出行。但每一年，在这人行横道上，有着太多的伤痛与无奈，细听下，似乎还能听到它的“哭泣”。

陈叶敏是一菜场经营户，生意做得不错，小日子过得有滋有味，可在 2012 年的年末，陈叶敏的生活“停”在了人行横道上。“那天，客户打电话让我去峰江取货时已经接近 21 时，天寒地冻，还下着小雨，我在昏暗的灯光下开着小货车前往目的地。”陈叶敏说，“其实，这条路我每天都在开，哪里有路口，哪里是事故多发地段，我

# 人行横道上的“哭泣”

心里很清楚。可惜，人不能想当然，我为大意付出了代价。”

陈叶敏出事故的地方是峰江街道上蔡村（即该村加油站前叉路口），当时，陈叶敏的车子挂着 3 档，以 40 公里/小时的速度行驶在路上。“在叉路口时，对面方向有来车，车灯挺刺眼，影响了我的视线，而且下雨，前挡风玻璃有点发雾，等靠近人行横道时，我突然看见车的正前方有个行人沿着人行横道自西向东走去，但距离只有一米多，我马上刹车却已来不及了。”陈叶敏说道。

“砰”的一声让陈叶敏完全蒙了，也让路上的行人纷纷围聚过来。路人蔡振余回忆车祸后的情景时说，回头看，发现有辆

小货车停在后方路口，有个老太倒在货车右前方，就立刻报警了，并帮助肇事司机一起照顾老太。

可惜，老太年岁已高，在隔日死亡。噩耗让陈叶敏手足无措，对此深表歉意，并赔偿 183000 元。事后，经当地相关部门调查审理，陈叶敏违反交通运输管理法规，驾驶机动车经人行横道时，遇行人正在通过人行横道，未停车让行，因而发生重大交通事故，致一人死亡，负事故的全部责任，其行为已构成交通肇事罪。但陈叶敏案发后有自首情节，且与被害人家属达成协议，积极赔偿，酌情予以从轻处罚。故法院判决，陈叶敏犯交通肇事罪，判处有期徒刑九个月。（文中当事人系化名）

## 律师有话说

浙江晓律师事务所 贺佳伊

本案中陈叶敏凭借着以往经验以及认为自己对道路熟知，放松警惕，最终酿成大祸，付出了应有的代价。交通肇事罪是指从事交通运输人员或者非交通运输人员，违反交通运输管理法规发生重大交通事故，根据我国《刑法》第一百三十三条、《最高人民法院关于审理交通肇事刑事案件具体应用法律若干问题的解释》第二条的规定：交通肇事具有下列情形之一的，处三年以下有期徒刑或者拘役：(一)死亡一人或者重伤三人以上，负事故全部或者

者主要责任的；(二)死亡三人以上，负事故同等责任的；(三)造成公共财产或者他人财产直接损失，负事故全部或者主要责任，无力赔偿数额在三十万元以上的。

本案陈叶敏因违反交通运输管理法规，造成一人死亡，并且负事故的全部责任，已构成交通肇事罪。陈叶敏最终为自己的行为付上了九个月的刑期，对她来说是一个惨痛的经验教训。交通安全问题始终是道路的最大安全隐患，提醒大家驾车需谨慎，安全行车。