

丈夫胖若两人，妻子才是关键？

文：今日女报/凤网记者 李诗韵 实习生 周鹏程 通讯员 梁辉

有人说，婚姻是个养猪场，岁月是把猪饲料。乍一听，以为这只是网络段子，可细细回味，说得还真有道理！

近日，朋友圈里刮起一股“晒老公”风潮，不少女友纷纷晒出老公婚前婚后的对比照——为啥曾经的“男神”结婚后，秒变“油腻大叔”？不仅穿着打扮落伍了，体重更是一路上升。

更可怕的是，这样的现象还得到了科学的证明。据德国马克斯·普朗克教育研究所针对2万名男性的调查显示，在婚后前4年，丈夫的体重增速为婚前独居时的两倍，且不受年龄、健康状况、精神状态、体育锻炼频率和生育状况的影响。

那么，问题来了——究竟为啥婚后的男人更容易“胖”若两人呢？今天，咱们就前往湖南首家“体重管理门诊”，听听专家的解释吧！



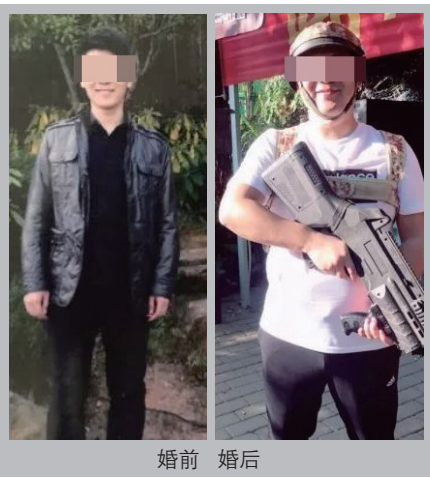
■门诊

结婚才两年，丈夫胖了20斤

将丈夫带到减肥门诊的一刻，今年29岁的长沙市民陶莉满脸委屈。这大半年来，为了让丈夫成功减肥，她尝试了不少办法，可不管是陪着健身还是一起节食，丈夫的体重还是只增不减。

很难想象，陶莉的丈夫在婚后两年竟胖了20斤！

具体怎么胖起来的？陶莉并不知道——刚与



丈夫认识的时候，身高180cm的他只有145斤，典型的“穿衣显瘦，脱衣有肉”；可如今，光看一张脸，厚厚的双下巴就出卖了他的体重，成了朋友们口中的“油腻大叔”。

从来没有暴饮暴食、也不曾熬夜加餐，每天生活在一起的两夫妻，为何只有丈夫拼命长肉，而妻子反倒瘦了不少？

今年10月，陶莉打算去医院找找答案。殊不知，到了门诊才知道，像自己这样正遭遇“幸福肥”的夫妻在长沙还真不少，仅一天时间，门诊就接待了3对。

回顾下结婚的两年时间，陶莉似乎找到了一些原因——单身时，丈夫每天与朋友聚会，不是打球就是爬山，可一旦结婚了，两人经常宅在家里；饮食方面，曾经三餐不定，面包就能凑一顿的丈夫，如今大多时候为了不浪费，剩饭冷菜都是他吃了；还有一个不得不提的事，那就是赚钱的任务。婚后的丈夫经济压力大，自然容易“压力肥”。

那么，“结婚就变胖”对已婚男女来说，是一句“魔咒”吗？湖南省人民医院体重管理门诊主诊专家蔡华认为，与其说“婚胖”，不如怪自己管不住生活作息，“肥胖本与婚姻无关，只是已婚人士更容易忽视对体重的监管，吃得多了、代谢少了，自然长肉了！”

■求诊

为什么结了婚的男人容易胖

“我们周周都会接诊7—8个肥胖患者，只要坚持科学减肥方式，都能成功瘦下。”蔡华解释，男女“婚胖”原因稍有差别。其中，中年女性肥胖与生育时过度进补，以及自带遗传的“肥胖基因”有关；但男性婚后肥胖的原因很多，比如，婚后规律的饮食习惯带来的摄入营养过多；中年激素代谢水平更差，加之不爱运动等都会导致肥胖，“30—35岁的已婚男性更容易中招”。

另一方面，“压力肥”也是不容忽视的。不少已婚男士因工作和家庭压力增大，深度睡眠时间缩短，导致生长激素分泌减少，致使肌肉松弛更显胖，从而出现“中年油腻”的现象”。

“跟胖子一起生活会变胖”是真的

当然，除了“夫胖妻瘦”的已婚组合，我们在日常生活中，更常见的是夫妻一起长胖的案例。或许你会以为这是跟他们生活习惯有关，实际上，从医学上也是有科学解释的。

“我们总说胖子‘喝白开水也会长胖’，其实这是错误的。”蔡华说，水本身没有多少热量，相反，喝水可以促进新陈代谢，增加饱腹感。所以，正在减肥的人只要能坚持喝白开水，是能够减肥的。

然而，有些丈夫突然体重暴增的真正原因，或许与肥胖的妻子有关。蔡华说，“有种叫‘阴沟肠杆菌’的肠道细菌是造成肥胖的直接元凶之一，每天与胖的人一起吃饭，容易导致这种细菌的传染，从而导致肥胖。”

■支招

节食快速减肥最易反弹

“节食快速减肥减掉的只是肌肉和水分，不仅容易反弹，而且会导致人体的基础代谢率下降，危害身体。”蔡华举出了一档真人秀节目选手30周平均减掉100斤，后体重反弹得比以前还重的例子进行了补充说明。

“希望大家都能健康科学的进行体重管理，不节食、不使用药物干预，通过全营养配方饮食和运动保持健康体重与身材。”蔡华说。

那么，遭遇“婚胖”的夫妻该如何控制体重呢？蔡华给出了以下四条建议：

1 三餐有节制。减肥的人要懂得少量多餐，早餐必吃、午餐吃好、晚餐吃少，另外，每天喝6—8杯白开水，帮助抑制食欲，促进新陈代谢。

2 保持规律作息。久坐是“夫妻肥”和“办公肥”的主因，已婚男女应该一起加强运动，坚持早睡早起，杜绝熬夜，配合身体机能健康运转。

3 保证每周运动。每周可剧烈运动2—3次，其他时间建议和伴侣一起进行有氧运动，如散步、慢跑、骑车。

4 寻找减压方法。压力导致肥胖早有科学依据，建议寻找到最适合自己的减压办法，一方面帮助控制体重，另一方面也有利于心理健康发展。

脚踝扭伤后肿胀怎么办

文/康莎(湖南省脑科医院手足外科)

1. 正确使用热敷和冷敷。冷敷用于扭伤初期，此时破裂的小血管在流血。冷敷有利于血管收缩凝血。热敷用于扭伤24小时后，此时破裂血管流血停止，热敷促使扭伤处周围的淤血消散。

2. 正确按揉扭伤局部。扭伤初期，在血肿处做持续的轻揉；24小时后以肿处为中心，向周围各方向揉有利于血肿吸收。

3. 适当活动。一旦扭伤，患者要停止活动，以避免肿胀和疼痛逐渐加重，待病情稳定后，患者可逐步增加足踝部的活动。

4. 合理用药。扭伤初期，不要内服、外贴，以免血流更多，必要时喷洒点药到伤处。24小时后，可内服些舒筋活血的药物，如云南白药、跌打丸、活血止痛散等，一直到症状消失。

小科普 >>

小儿重症肺炎如何护理

文/王栩(湖南省儿童医院重症医学一科)

这段时间湖南天气忽冷忽热，儿童肺炎患者增多。小儿肺炎疾病是非常严重的，此时要注意很多事项才能保证患者尽快康复。那么，如何护理重症肺炎患者呢？

首先，要特别注意环境卫生，家里要定时通风，保持室内温度、湿度稳定而适当，空气太干燥易致痰液粘稠，湿度过大易滋生病菌。

其次，婴幼儿应该采用面罩吸氧，比较大的患者应该采用鼻道吸氧，出现合并呼吸衰竭的患者应该采用人工呼吸器，直接吸氧能够改善患者缺氧的状况。

第三，要注意合理饮食。儿童肺炎患者不该吃油腻食物，也不该吃难消化的食物，要多吃新鲜蔬菜及维生素。

儿童呆小病能治愈吗

文/袁畅(湖南省儿童医院神经内科)

呆小病又称克汀病，是由于先天性甲状腺功能降低，导致甲状腺分泌不足所造成的疾病。往往大家以为孩子得了呆小病是无法医治的，实际上如能早期诊断，及时给予足量的甲状腺素替代治疗，患儿的骨骼是完全可以正常发育的，甚至可以接受正常教育。

如果孩子经检查确诊为散发性呆小病，那么，建议听从医生指导，按时服用甲状腺制剂，坚持终生服用，以替代患儿体内甲状腺素的分泌不足，维持正常的生理功能，以促进生长发育。这种病的治疗越早效果越好，一般在生后1—2个月即正规治疗，不致遗留神经系统损害。另外，可服用甲状腺干粉片，婴儿开始每天服用5—10毫克，以后每隔2—4周增加5—10毫克，一旦孩子精神活泼，食欲好转，又无甲状腺机能亢进的表现时，则可用维持剂量。治疗期间病情的观察，剂量的调整，应始终在医生的指导下进行。