



一年半减120余斤 小伙演绎“热辣滚烫”

泉州35岁小伙楚景峰最高时体重近310斤,健康问题不少,通过爬楼减重;医生提醒,“减肥攻略”因人而异,须科学减肥

N海都记者 吴日锦
林良标 文/图

减肥对于许多“胖友”来说是渴望又艰难的事情。泉州有一位叫楚景峰的小伙,体重高峰时接近310斤,但他却在一年半内成功减重120余斤。他是如何做到的?上周末,记者见到了他,减肥成功的他,从外表看已经没有了“胖”的身形,今年35岁的他,看起来比实际年龄要年轻。当他拉开衣服,减重后无法回收的“肚皮”见证着他的励志减肥之路。

体重严重超标 生活工作都受影响

“最重的时候接近310斤。”楚景峰今年35岁,从事建筑行业。他告诉记者,自己从小就比较胖,2022年的时候,他的体重接近310斤。严重超标的体重,让他的生活和工作都受到了影响。

楚景峰说,因为自己从

事建筑行业的工作,经常需要爬上爬下,那段时间,许多自己的工作都要让他人帮忙完成。生活中,自己很少有精力照顾家人。因为肥胖,自己的健康也受到影响,BMI高达44.4kg/m²,并伴有痛风、高血压、合并严重的胰岛素抵抗、重度脂肪

肝、睡眠呼吸暂停低通气综合征等问题。

“我向老婆许下了承诺。”楚景峰说,当时夫妻俩想着再要一个孩子,为了孩子有健康的体魄,也为了让自己和家人更好地生活,他从2022年9月开始决心减肥。

坚持爬楼 最多时一天爬150层

楚景峰说,他减肥能成功,小区的楼梯“功劳”很大。一直到现在,他坚持在自己小区爬楼锻炼,“从一楼爬到顶楼,乘电梯下来再爬,最多的时候一天累计爬150层”。

从2022年底到现在,爬楼锻炼没停过。到了去年初,他的体重成功下降并控制在180斤左右。之后,不仅痛风不再发作,血压也恢复正常了,各项代谢指标也都恢复正常,人也

变得更自信。

楚景峰认为,减肥其实没有特别的秘诀,除了坚持,就是科学的饮食,他建议尽量避开高热食物,尽量吃粗粮,同时要配合一些器械锻炼。



健身房里的楚景峰



体重高峰期的楚景峰

医生:“胖友”减肥前 可到医院先进行科学评估

楚先生的励志减肥攻略,是不是对每个“胖友”都有效?从医学的角度在减重方面该注意些什么?记者采访了泉州市中医院内分泌科中医主治医师刘颖。

她说,每个人的体质和基因都有差异,“胖友”减肥前,需要到正规的医院进行科学的评估。就像楚先生,就属于继发性肥

胖导致体重飙升,而非单纯性肥胖,他的体质属于“脾虚湿盛、湿热内蕴”的证型。

对于楚先生这类大体重基数的胖友,刘颖建议从每日30分钟低强度运动如散步开始,逐步增加八段锦、游泳、骑行等运动,兼顾体质与安全性。

同时,刘颖还建议可以根据体质,通过中西医

结合,采用中药配合中医外治法,如耳穴埋豆等,以健脾益气、清热利湿为主,改善代谢功能及体质。饮食要计算减重所需的热量,“五谷为养”,以低升糖指数(GI)、高膳食纤维的食谱为主。要控制高热量、高脂肪食物,减少富含油脂食物的摄入,同时保证蛋白质的摄入量,避免过度节食。

被远光灯“闪瞎” 摩托骑手撞车

事发泉州市安溪县湖头镇一村道,交警提醒:为了自身和他人的安全,正确使用汽车灯光

N海都记者 黄晓蓉 通讯员 刘伟岗

开车陋习有很多种,滥用远光灯绝对是许多人深恶痛绝的一个。4月22日晚,泉州市安溪县湖头镇一村道上,就发生一起因违规使用远光灯引发的交通事故。



唐昊/漫画

骑手被撞飞 所幸无大碍

据出警民警介绍,4月22日20时许,黄某驾驶一辆白色小轿车至事故路段时,行驶在道路中央欲超越前方同向一部摩托车,此时因黄某错误

使用远光灯,对向驾驶摩托车的张某视线受强光干扰,未能及时发现对向来车,导致两车发生碰撞,摩托车司机被撞飞,所幸双方并无大碍。

“我被远光灯闪瞎了,就看到一阵白光闪过,完全看不到前面,整个人都蒙了。”摩托车驾驶员张某心有余悸地说道。面对民警的询问,小车

驾驶员黄某承认,事发时没有注意到灯光模式,不知道滥用远光灯造成的影响会这么大,平时对于各场景下灯光的使用也不够熟练和重视。

滥用远光灯已成隐形杀手

长期以来,滥用远光灯一直是市民最痛恨的交通违法行为之一。市民江先生表示,遇到对向车开远光灯时,非常刺眼,根本看不清前方,只能闪一下灯提示对方关掉,但是,有些会关有些则不会关。然而,这还不是最难受的,最难受的是后车开远

光灯的,很刺眼,后视镜根本就看不清楚,开车受到严重影响,而且也无法提示对方。江先生说,遇到这种情况,他只能让后车先超过。交警介绍,行车滥用远光灯,不单是驾驶陋习,更是违法行为,而且还可能造成无法挽回的后果。根据公安部统计数

据,夜间发生交通事故的几率比白天大1.5倍,而60%的重大交通死亡事故中,30%至40%的事故起因是滥用远光灯。夜间行车时乱打远光灯,已经成为夜间行车的隐形杀手。安溪交警提醒,夜间行车时滥用远光灯,不仅会导致对向车辆驾驶人出现视线盲

区,还会导致同向前车驾驶人出现眼疲劳和烦躁心理,严重时可能引发交通事故。交警部门将不定期对滥用远光灯、非法改装氙气大灯、加装后射灯等交通违法行为开展整治行动,在此提醒各位驾驶人,为了自身和他人的安全,请自觉正确使用汽车灯光。

新闻多一点

如何正确使用远、近光灯?

根据《中华人民共和国道路交通安全法实施条例》的规定,机动车超车时,应当提前开启左转向灯,变换使用远、近光灯或者鸣喇叭。

在没有中心隔离设施或者没有中心线的道路会车时,距相对方向来车150米内不能使用远光灯;在没有中心隔离设施或者没有中心线的窄桥、窄路与非机动车会车时应当使用近光灯;机动车通过有交通信号灯控制的交叉路口时,夜间行驶应使用近光灯;机动车在夜间没有路灯、照明不良或者遇有雾、雨、雪、沙尘等低能见度情况下行驶时,同方向行驶的后车与前车近距离行驶时,不能使用远光灯;机动车在夜间通过急弯、坡路、拱桥、人行横道或者没有交通信号灯控制的路口时,应交替使用远、近光灯示意。

遭遇不文明的远光灯该怎么办?

正确的做法应是先尽可能转移视线,躲避强光发光点,避免眼球受到强光刺激而短暂丧失视力。同时要集中精神提前观察前方路况,减速行驶,如果前方是路口或复杂路段,必要时应靠边停车,保证安全第一。减速之后,可以闪两下远光灯或者鸣笛示意对方,自觉的司机领会后一般都会关闭,但切勿长时间开远光灯和鸣笛。如果是后车持续开远光灯,前车驾驶员则可以采用间断轻踩刹车的方式对后车进行提示,点到为止即可。经过多次提醒后,若对方依然没有关闭远光灯,一定要保持镇静,减速慢行,切忌抱着报复心理猛踩刹车或者开启远光灯照射报复对方,以免引发交通事故。