



爱心让老屋有了新模样

加固阳台装上栏杆,回家路上也有了路灯,永春县助困公益协会为15岁少女实现“六一”愿望

海都讯(记者 陈丹萍文/图) 6月13日,永春湖洋镇清白村15岁正在上初二的小黄,实现了她的“六一”儿童节愿望——家里摇摇欲坠的阳台木板不仅牢固了,还装上了栏杆;老化的电线更新后终于有了两盏路灯,夜晚的家不再是漆黑一片。

记者了解到,5月31日,永春县助困公益协会开展“六一”“微心愿”圆梦行动,来到湖洋镇清白村困难户15岁的小黄家中,为她送去学习书桌等“微心愿”物资。当天,志愿者抵达小黄家后,发现二楼的阳台破旧不堪、摇摇欲晃,有踩空的危险,存在极

大的安全隐患。小黄也告诉志愿者,家门口因为没有路灯,夜里出行十分不便,十分希望能有一盏路灯照亮回家的路。

为了帮小黄实现心愿,同时也考虑到小黄一家的居住安全,6月13日,志愿者陈清坚、黄阳泽带着装修师傅再次来到小黄家,为她家二楼阳台安装了牢固的铁皮以及栏杆,更换了老化电线,并加装两盏太阳能路灯。“谢谢叔叔阿姨们!我一定努力读书,用优异成绩回报这份关爱!”小黄看到焕然一新的家,眼中闪烁着感动的泪花。

记者从永春县助困公



更换崭新的书桌、台灯等,少女房间大变样

益协会了解到,早在2022年5月,在开展“微心愿”圆梦行动时,志愿者们就了解到小黄的母亲早年离世,与父亲相依为命,居住环境简陋,房子狭小到只能挤在同

一个房间,她长期睡在地板上。当时12岁的小黄,最大的心愿是能够拥有个独立的卫生间和接上自来水。得知情况后,协会迅速发起捐款,共募集善款



加固阳台,还装上了栏杆和路灯

13000多元。8月,志愿者便带着水泥工师傅等前往小黄家中,建了卫生间,同时也帮其解决了厨房和自来水问题。

小黄对志愿者们长期

的关注和帮助,表达了深深的感谢。她说,希望将来长大了,自己也能像志愿者叔叔阿姨一样,用自己的双手去帮助更多需要帮助的人,将这份爱心传递下去。

三层肉吃出急症 因体藏“秘密脂肪”

泉州一女子突发重症胰腺炎,检查发现,体重正常的她实为隐性肥胖者,还曾查出重度脂肪肝

Z 海都记者 刘薇

贪嘴多吃了几块三层肉,泉州37岁的林真(化名)突然腹痛不已,送医一查,确诊重症胰腺炎。早在两年前,林真还查出重度脂肪肝。值得注意的是,林真的体重正常,她其实是一名隐性肥胖者。

今年是体重管理年,“国家喊你减肥”的号召深入人心。然而,很多人不知道,有一种更为隐蔽的健康威胁——隐性肥胖,正悄然威胁着无数“看起来不胖”人群的健康。

案例1 高油重口不爱运动 女子验血抽出“牛奶血”

两年前,林真在体检报告上看到“重度脂肪肝”几个字时,心里不禁“咯噔”一下。自己的BMI(身体质量指数)为23.7,不属于肥胖范畴,但圆润的小腹与厚实的肩膀却在暗示她身体状态不佳。然而,忙碌的工作与美食的诱惑,让她很快将这份担忧抛在脑后。

半个月前,在一次聚餐

中,林真没忍住多吃了几块香糯的三层肉。饭后,腹部剧痛如潮水般涌来,她被紧急送往福建医科大学附属第二医院急诊科。检查结果为重症胰腺炎,林真被收入院治疗。

入院抽血检验时,林真被吓到了——从她手臂抽出的血液竟呈浑浊的乳白色,如同牛奶般!检验结果显示,她的甘油三酯高达

23mmol/L,远超1.7mmol/L的正常范围。消化内科医生给予静滴治疗,同时要求她严格禁食一周。

治疗期间,临床营养科柯智元主任发现,林真BMI虽正常,但体脂率超标,属于隐性肥胖。原来,林真长期高油重口的饮食习惯,加上缺乏运动,致使她体内脂肪堆积,甘油三酯飙升,最终引发这场健康危机。

案例2 怎么吃都不胖?“泡芙女”体脂率超上限

泉州27岁的小月(化名)同样被隐性肥胖“盯上”。

外表轻盈、常被朋友羡慕“怎么吃都不胖”的小月,前不久因月经不规律就诊。经福医二院临床营养科身体成分分析,小月的体脂率达31.4%,超出女性正

常上限。

柯主任解释,小月这样的体型,在临床上俗称“泡芙女”。这种体型,体重虽不重,但肌肉少、脂肪多,外表轻盈内里松软。这类人群往往忽视健康警讯,直到出现代谢异常、疲劳、月经失调等问题才追悔莫及。

好在,结合临床营养门诊团队的饮食与运动处方,小月在数月内成功调整身体成分,体重从51.1公斤降至47.3公斤,体脂率也降至25.6%,不仅重回标准范围,肌肉比例也逐步改善,整体代谢状态提升,精神状况、体力也明显好转。

扒开“外瘦内胖”的伪装

医学上,普通肥胖表现为BMI升高,通常伴随身体脂肪增加和体型明显肥胖;而隐性肥胖又称为“正常体型肥胖”,BMI处于18.5~23.9kg/m²的正常范围,但体脂率过高,导致脂肪在体内异常堆积,尤其是内脏脂肪增多。

柯智元主任形象地比喻:隐性肥胖就是“外瘦内胖”——外表看似偏瘦或正常,脂肪却早已悄悄占领肝脏、胰腺等重要器官。

比起一眼就能察觉的显性肥胖,隐性肥胖代谢风险更大。由于体脂偏高、肌肉量低、基础代谢率偏低,这类人群的身体如同“低效发动机”,消耗热量能力差,不仅易囤积脂肪,还会引发一系列代谢疾病。

研究表明,隐性肥胖人群易发生胰岛素抵抗、血脂异常、高血压、脂肪肝等疾病,增加糖尿病和心血管疾病的患病风险。隐性肥胖在中国大学生尤其是女大

学生中的发生率较高。女性,特别是中老年女性,尤其长期缺乏运动、饮食精致化、摄取高糖高油的人群,都是高风险群体。

“门诊中,隐性肥胖患者很常见,尤其是患有月经失调、不孕、长痘、多囊性卵巢综合征的女性,她们多在体检中发现脂肪肝、血脂异常。”柯主任表示,由于体型无明显变化,许多人对风险浑然不觉,直到健康亮起红灯。

识破隐性肥胖 体脂率是关键

“体重轻就健康”“瘦子不怕三高”“不吃就能变瘦变健康”,这些错误认知,容易让隐性肥胖者错过最佳管理时机。

柯主任指出,识别隐性肥胖,体脂率是关键。男性体脂率超过25%,女性超过30%,即使BMI正常,也需

警惕。此外,基础代谢率偏低、体内发炎因子升高,也是隐性肥胖的常见表现。

腰围/腰臀比同样重要。男性腰围>90cm,女性>85cm,或腰臀比>0.9(男)、>0.85(女),都提示腹型肥胖高风险。老百姓可以去医院通过身体成分分析仪测体

脂率、肌肉量等,也可以通过腹部超声波评估脂肪肝风险,或测量腰围、臀围,检查血糖、血脂、肝功能等基础代谢指标。在家也能简易自测,若BMI正常,但腰围偏大、久坐少动、饮食不均衡,或出现疲倦、腹部松软、皮肤变差等症状,就要高度警惕。

医生提醒

对抗隐性肥胖 从改变生活方式入手

“国家喊你减肥”,喊的不只是减掉看得见的赘肉,更是唤醒每个人对健康的科学认知。柯主任指出,减肥不是简单的减重,体重的成功控制只是起点,身体成分的稳定才是真正健康的保障。

据介绍,隐性肥胖的主要原因,包括久坐不动、运动缺乏;饮食结构不良;节食减重后肌肉流失,脂肪反弹;压力;睡眠障碍;内分泌失调

等。所以,对抗隐性肥胖,可从改变生活方式入手——

第一,科学运动。力量训练是“增肌减脂”的关键,每周进行2~3次抗阻训练,如自重训练、弹力带、健身器械等力量训练,提升基础代谢,紧实肌肉。

第二,调整饮食。告别“高油高糖低营养”的精致饮食,适当提高蛋白质摄入。蛋白质可增加饱腹感、稳定血糖、维持肌肉。无特殊疾

病情况下,推荐每日每公斤体重摄取1.2~1.5克蛋白质,如鸡蛋、豆腐、乳制品、鱼肉、瘦禽畜肉等。

第三,规律作息。睡眠不足会扰乱激素平衡,导致食欲增加、代谢下降。每天保证7~8小时高质量睡眠,是對抗隐性肥胖的“免费良药”。

第四,定期检测。每年进行身体成分分析,及时发现异常,及早干预。

注销公告

鉴于老规矩融资租赁(厦门)有限公司泉州分公司名下车辆闽CDA9513,办理泉州市中裕信息科技有限公司网络预约出租汽车运输证(运输证号35050000920),该车辆使用性质已改为非营运,存在重大安全隐患。我司将于本公告发布之日起7日后申请注销老规矩融资租赁(厦门)有限公司泉州分公司名下闽CDA9513(运输证号35050000920)一部车辆的网络预约出租汽车运输证,被注销的车辆不得非法从事相关道路运输经营活动,且与我公司无关。特此公告!

泉州市中裕信息科技有限公司
2025年6月17日

福建医佰汇健康产业投资有限责任公司关于召开股东大会的通知

福建医佰汇健康产业投资有限责任公司将于2025年8月20日9时30分在福建省泉州市晋江市内坑镇景洪路10-12号召开股东会决议,表决公司监事备案,章程备案等事宜。请全体股东按时参加。

联系人及联系电话:施天增,13799873555
福建医佰汇健康产业投资有限责任公司
2025年6月17日