

# 八公里暴走超燃，凤凰遛娃快乐加倍

## 1500组家庭打卡体旅融合赛道，冠军助威+熊猫萌趣点燃初夏



5月11日，少儿健走大赛在湘西举行，萌娃成赛场亮点。



### 胖友瘦身要注意啥

医生：科学减重才能改善健康



扫码看视频

每年的5月11日是“中国肥胖日”，以“我要腰，我要瘦”的谐音警示国人关注体重健康。11日，长沙市中心医院（南华大学附属长沙中心医院）内分泌科专家提醒，肥胖是多种疾病的“帮凶”，但科学减重才能改善健康。

#### 女子因肥胖引发多种疾病

35岁的会计方芳（化名）因长期嗜好甜食、久坐少动导致肥胖8年有余。她身高1.55米，体重76.3公斤，BMI（身体质量指数）达31.8（正常值范围为18.5-24）。期间她多次节食减肥无效。今年年初，方芳因夜间严重打鼾、白天嗜睡及月经紊乱来到长沙市中心医院肥胖防治门诊就诊。内分泌科主任、主任医师邵挥戈接诊后，通过睡眠呼吸监测及相关代谢指标检查，发现患者存在重度阻塞性睡眠呼吸暂停（OSA），并确诊糖尿病前期、脂代谢异常、脂肪肝、高尿酸血症等代谢问题。

针对患者的病情，邵挥戈建议她加入肥胖防治门诊的体重管理群，在医生的指导下调整饮食结构、规律运动，配合药物治疗及夜间呼吸机辅助治疗。

到5月份，她已成功减重，现体重57.6公斤，BMI为24，属正常范围。

方芳表示，自己夜间呼吸睡眠暂停低通气症状得到了显著改善，月经也恢复了规律，身体状况良好，工作效率也大幅提升。

#### 肥胖是多种疾病的“帮凶”

长沙市中心医院内分泌科专科博士、主治医师王边指出，在世界卫生组织（WHO）和国际糖尿病联盟（IDF）公布的肥胖和糖尿病分布图上，中国在数量上双双获得第一。由此说明，肥胖和糖尿病就像一对“坏搭档”。

“当体内脂肪过多时，尤其是肚子上的肥肉，会让胰岛素——人体内帮助降血糖的‘钥匙’变得不灵敏，导致血糖升高；而血糖长期超标又会把多余的能量转化成脂肪储存，让人进一步变胖。这种恶性循环使得肥胖人群更容易得糖尿病，糖尿病患者也更难控制体重。”王边分析，不仅如此，肥胖还是导致脂肪性肝病、高血压、血脂异常、心血管疾病、慢性肾病、激素失衡、睡眠呼吸暂停综合征、骨密度下降、生育问题、多囊卵巢综合征和多种癌症的重要危险因素。

王边提醒市民，肥胖与多种疾病之间有紧密关联，人们绝不能对肥胖问题掉以轻心。通过合理饮食、适量运动等健康生活方式来预防和控制肥胖，是维护身体健康、远离多种疾病的关键所在。

邵挥戈强调，一旦出现肥胖及相关不适症状，切勿盲目节食减肥，而应及时前往专业医疗机构就诊。通过科学评估病情，在专业人员指导下采取饮食调整、规律运动、药物治疗，以及必要时进行呼吸机辅助治疗等综合措施，能够有效改善健康状况，提升生活质量。

■文/视频 三湘都市报全媒体记者 高煜棋 通讯员 乔木 王边 秦璐



扫码看视频

5月11日，湘西凤凰县菖蒲塘村乡村振兴广场化身“橙色海洋”，1500组家庭3000余人齐聚“天下凤凰 快乐走娃”少儿健走大赛。举重世界冠军乐茂盛、陈初富现场助威，亲子携手挑战8公里体旅融合赛道，途经全国脱贫攻坚典型村与熊猫主题景区，在民族鼓舞、志愿护航与多国游客见证中，共绘乡村振兴活力画卷。

■文/图/视频 三湘都市报全媒体记者 谢佳桀 朱帅铭

#### 世界冠军现场为选手加油助威

比赛设置凤凰中华大熊猫苑游客中心（距起点3.5km）、→凤凰中华大熊猫苑景区大门（距起点7km）2个补给点，全程步行道，人车分流，基础设施完善；公安、医卫、消防等部门全程护航，安全系数高。

夏早日初长，南风草木香，正是带娃拥抱自然的好时节。亲子们精神抖擞，互相整理装备、赛前合影，其乐融融。头戴银饰身穿民族服饰的姑娘们踏着鼓点翩翩起舞，鼓槌翻飞间，气势磅礴的鼓声响彻云霄。88名志愿者划分为5个工作组，其中81人为吉首大学在校学生，全力保障赛事服务工作。举重世界冠军乐茂盛、陈初富也来到现场，为选手们加油助威。赛事还吸引不少外国旅客观看。

健走过程中，参赛选手一路领略沿途美景，一路谈笑风生。绿意盎然的赛道上，大家开启探索“中国最美小城”之旅。“太简单了，8公里我一下子就能走完。”二年级的曾嘉怡牵着爸爸的手轻松愉快地说道。“我平时经常带着她出去徒步，因为我本身也是学体育出身的，这些户外活动不仅锻炼身体更锻炼意志，还是很有意义的。”来自吉首大学的体育老师曾凡博带着女儿边走边向记者介绍道。一路上，各式趣味指引牌用标语为小选手们鼓劲，各个补给点，丰富的美食和饮料成为参赛

选手的“加油站”。“别放弃，我们仨都再加把劲，就快到终点了。”3名小朋友手拉手，互相鼓励彼此，为赛事增添不少乐趣。终点前，虽然汗水浸湿了发梢，但大家眼神依然坚定，彼此加油打气的画面，展现出最纯真的友谊。

#### 一次深入了解凤凰的历史文化之旅

走娃由湖南日报社于2019年创办，深受家长和孩子喜爱，已在长沙、湘潭、益阳、南昌等多个城市成功举办，累计办赛14场，总参赛人数超10万人次。今天是走娃首次走进凤凰，参赛家庭不仅可以免费游玩凤凰中华大熊猫苑以及拉毫古城堡景区，还能享受凤凰其他景区的特别优惠。完赛选手可获得完赛奖牌、证书及完赛礼品，活动不仅是一场亲子健走比赛，更是一次深入了解凤凰的历史文化之旅。

本次活动由湖南日报社、湘西州文明办、湘西州教育和体育局、凤凰县委、凤凰县人民政府主办，凤凰县委宣传部、凤凰县文旅广电局、凤凰县教育和体育局、湖南日报社湘西分社、湘西州团结报社承办，湖南华声文化体育有限公司、湖南日报全媒体发展有限公司湘西分公司、凤凰铭城建设投资集团有限公司、凤凰旅投开发建设集团有限公司执行。