Henan Kejidaxue Bao

河南科技大学报

■ 2025年12月15日 星期一
■ 中共河南科技大学委员会主办
■ 《河南科技大学报》编辑部出版
■ 总 编：闫淑楠
■ 副 总 编：周文博
■ 责任编辑：段笑蓉
■ 电 话：0379-64278506
■ 第435期（总第715期）
■ 多媒体报网址：
https://xiaobao.haust.edu.cn/
■ 手机报网址：
https://xiaobao.haust.edu.cn/mobile

国内统一刊号：CN41-0813/(G)

我校测控技术与仪器、能源与动力工程和环境工程专业接受教育部工程教育专业认证

本报讯 11月30日至12月2日，受教育部教育质量评估中心委派，以吉林大学刘静波教授为联合专家组组长，昆山市超声仪器有限公司刘立人教授级高工、中国大唐集团科学技术研究院原院长李少华教授、昆明理工大学宁平教授为专业组组长的联合专家组莅临我校，对测控技术与仪器、能源与动力工程和环境工程专业开展工程教育认证现场考查。校领导王洪彬、杨霞、侯小改、王学峰、穆云超参加认证活动。

在为期两天的现场考查中，专家组通过听课看课、现场考察、审阅资料、座谈访谈等方式，全面考察三个专业的建设情况。

刘静波主持考查意见反馈会，联合专家组分别反馈现场考查意见。专家组一致认为，我校三个工程教育认证专业特色鲜明、课程体系完善、教师梯队合理、育人成效显著，服务地方和行业发展能力突出，符合工程教育认证标准。同时，专家组就毕业设计和实践教学契合度、实验室建设、企业导师参与机制等方面提出宝贵建议。

王洪彬表示，学校将全面吸纳专家组的宝贵意见和建议，以此次认证为契机，进一步深化教育教学改革，全面落实工程教育核心理念，强化内涵建设，完善保障体系，提升建设水平，培养更多具有实践能力、创新精神、国际视野和社会责任感的高素质人才，为教育强国建设贡献更多河科大力量。

学校相关职能部门和学院负责人参加了认证活动。

（教务处 摄影 罗旭生）

我校师生在第十七届全国大学生广告艺术大赛中获佳绩

本报讯 12月6日至7日，第17届全国大学生广告艺术大赛学科竞赛成果展示盛典暨20周年华彩盛典在北京全国政协礼堂隆重举行。在本届大赛中，我校师生获得国家级奖项34项，其中国家一等奖1项、二等奖1项、三等奖5项、优秀奖27项，我校荣获“全国优秀院校”称号，艺术与设计学院教师朱丹君获“大广赛20周年杰出教师”荣誉称号。

全国大学生广告艺术大赛是由教育部牵头组建并首批认定的大学生创新类专业学科竞赛。作为教育部本科教学评估认可的全国性高校核心赛事之一，同时也是亚洲规模最大的学生设计类专业竞赛，本届大赛共吸引1912所高校、176万余名学子参与，提交作品58万余件，规模再创历史新高，竞争激烈，全国一等奖获奖率仅有0.2%至1%。

（艺术与设计学院 张辉）

我校在“华为杯”第二十二届中国研究生数学建模竞赛中再创佳绩

本报讯 12月8日获悉，“华为杯”第二十二届中国研究生数学建模竞赛获奖名单揭晓。我校参赛团队表现出色，共获得全国一等奖1项、二等奖2项、三等奖6项。

其中，由冯爱芬老师指导，王文一、付佳鑫、雷家庭三位同学组成的团队斩获全国一等奖；李培峦老师指导的姬静怡、乔瑞、栗志彤团队，张运章老师指导的刘俊鹏、张健、卫晓瑞团队，双双获得全国二等奖。

中国研究生数学建模竞赛由教育部学位管理与研究生教育司指导，中国学位与研究生教育学会、中国科协青少年科技中心联合主办，是“中国研究生创新实践系列大赛”的核心赛事之一。本届竞赛竞争激烈，共吸引来自631家研究生培养单位的24371支队伍参赛。最终，仅有约1%的队伍获得全国一等奖。

（数学与统计学院 常志勇）

我校获评国家级“节约型公共机构示范单位”

本报讯 12月5日获悉，国家机关事务管理局、国家发展改革委、财政部联合公布国家级“节约型公共机构示范单位”名单，我校成功荣获该称号。

国管局、国家发展改革委、财政部组织各地区各部门开展2023-2024年节约型公共机构示范单位创建和公共机构能效领跑者遴选工作。我校经申报推荐、专家评审、线上答辩、现场核验等环节，获评为国家级节约型公共机构示范单位，河南省仅四所高校获此殊荣。

（后勤保障部 李媛媛）

你是不是真的肥胖？

—— 一场关于身体、健康与自我认知的深度审视

□ 基础医学与法医学院 公共卫生教研室 吕姝焱

在“A4腰”、“反手摸肚脐”等网络审美风潮与“肥胖是万病之源”的健康警告双重夹击下，“胖”这个字眼，如同一把悬在许多人头顶的达摩克利斯之剑，轻易便能挑起焦虑与自我怀疑。我们习惯于通过镜中的轮廓、衣柜里穿不下的旧衣，或是旁人无心的一句“你最近好像胖了”来定义自己的体型。然而，一个至关重要的问题往往被我们忽略：你所担忧的“胖”，是审美意义上的不满，还是医学定义上真正危及健康的“肥胖”？

要回答“你是不是真的肥胖”，我们需要穿越浮于表面的观感，借助科学的标尺，进行一场理性与深度并存的自我审视。

一、超越感官：定义“真肥胖”的科学标尺

判断是否“真的肥胖”，不能仅凭感觉，而应依据以下几项国际公认的医学评估标准。

1. 体重指数（BMI）：普适但存缺陷的“初筛工具”

BMI是目前世界上最常用的肥胖筛查工具，计算公式为：体重（公斤）÷身高（米）的平方。根据中国标准：偏瘦：BMI<18.5；正常：18.5≤BMI<24；超重：24≤BMI<28；肥胖：BMI≥28。BMI的优点是简单、快速，适用于大规模人口统计。然而，它的缺陷也显而易见：它无法区分体重来自脂肪还是肌肉。一个肌肉发达的健美运动员，BMI可能高达30，属于“肥胖”范畴，但其体脂率极低，非常健康。反之，一个BMI在正常范围内的“瘦子”，可能因缺乏运动、肌肉量不足而内脏脂肪超标，即所谓的“隐藏性肥胖”。因此，BMI仅能作为初步参考，绝不能视为金科玉律。

2. 腰围与腰臀比：揭示健康风险的“关键密码”

脂肪的分布位置，比脂肪总量更能预测健康风险。堆积在腹部、环绕在内脏周围的脂肪（内脏脂肪），是代谢疾病的“元凶”，它与胰岛素抵抗、2型糖尿病、高血压、心血管疾病的风险密切相关。腰围：是衡量腹部脂肪堆积最简单、最直接的指标。中国男性腰围≥90厘米（约2尺7），女性腰围≥85厘米（约2尺55），即可判定为腹型肥胖，意味着健康风险显著增加。腰臀比：即腰围除以臀围的比值。男性>0.9，女性>0.85，则表明为中心性肥胖。如果你BMI正常，但腰围超标，那么你依然是健康的高危人群，需要高度重视。

3. 体脂率：衡量肥胖的“黄金标准”

体脂率，指身体脂肪重量在总体重中所占的比例。它直接反映了身体的脂肪水平，是定义“真肥胖”最准确的指标之一。成年男性：体脂率在15%-18%属于健康，超过25%可视为肥胖。成年女性：由于生理原因（如生育、激素），女性需要更多必需脂肪，体脂率在20%-25%属于健康，超过35%可视为肥胖。测量体脂率需要借助体脂秤、皮褶厚度计或更精密的DEXA（双能X线吸收测量法）等设备。虽然测量有门槛，但它能最真实地告诉你，你的体重里有多少是“多余的脂肪”。

二、“假性肥胖”与“隐藏性肥胖”：科学标尺下的两种误判

在科学的透视下，我们会发现两种常见的误判：“假性肥胖”（体重超但肌肉型）：如前所述的运动员，体重和BMI虽高，但身体成分健康，代谢水平高。他们的“重”是健康的重量。隐藏性肥胖”（体重正常但脂肪型）：这是最需要警惕的人群。他们看起来不胖，BMI正常，但因久坐、饮食不节、缺乏力量训练，导致肌肉流失，脂肪比例悄然升高。他们同样面临内脏脂肪高、代谢紊乱的风险。

因此，当你怀疑自己肥胖时，请综合以上三项指标：如果你的BMI和腰围均在正常范围，体脂率也健康，那么即使你自觉大腿粗壮、手臂有拜拜肉，这在医学上也不构成“真的肥胖”，更多是体型塑造的问题。

三、肥胖的根源：一场基因、环境与行为的复杂共谋

为什么我们会肥胖？答案并非“吃得多动得少”那么简单。

遗传禀赋：科学研究已发现数百个与肥胖相关的基因。它们可能影响你的基础代谢率、脂肪细胞的分布与功能，甚至你对食物的偏好。有些人“喝水都胖”的感慨，背后或许有遗传的无奈。《人类简史》中提出人类DNA的“贪吃基因”：高热量食物对人不好，但为什么老是戒不掉？肥胖像瘟疫一样蔓延！回看我们的采集者祖先的饮食习惯，就不难解释为什么我们一碰到甜的、油炸的食物就难以抵抗。这种想大口吃下高热量食物的直觉本能就这样深植在我们的基因里。就算我们今天住在高楼大厦，家家户户的冰箱早就塞满食物，我们的DNA还记得那些在草原上的日子。这种“贪吃基因”的理论已经得到广泛接受。

环境塑造：我们生活在一个“致胖环境”中。高糖、高脂、深加工的低价食品无处不在；交通便利导致活动量锐减；长时间的伏案工作与屏幕时间，构成了肥胖滋生的温床。

行为与心理：不规律的饮食、暴饮暴食、情绪性进食（通过吃东西缓解压力、焦虑）、睡眠不足（影响瘦素和饥饿素分泌）、错误的减肥方式（如极端节食导致基础代谢损伤）等，都是推波助澜的关键因素。

生理机制：一旦体重显著增加，身体会启动一系列代偿机制，试图将体重“设定”在一个更高的水平。比如，减肥后，你的leptin（瘦素，抑制食欲的激素）水平会下降，而ghrelin（饥饿素）水平会上升，让你更容易感到饥饿，更难保持减肥成果。这并非意志力薄弱，而是深刻的生理反应。

认识到肥胖的复杂性，能让我们对自身和他人多一份理解，少一份苛责。

四、“真的肥胖”意味着什么？——健康风险的全面清单

如果通过科学评估，你确实属于“真的肥胖”，那么正视其带来的健康风险至关重要。这不仅是外表问题，更是生存质量问题。代谢系统：胰岛素抵抗、2型糖尿病、高血脂、痛风等。心血管系统：高血压、冠心病、心力衰竭、中风的风险成倍增加。运动系统：加重关节（尤其是膝关节和腰椎）负担，导致骨关节炎、慢性疼痛。呼吸系统：睡眠呼吸暂停综合征（打鼾、夜间憋醒）、哮喘。消化系统：非酒精性脂肪肝、胆囊疾病。生殖系统：女性多囊卵巢综合征、不孕，男性性功能减退。心理健康：肥胖污名化带来的低自尊、抑郁、焦虑和社交障碍。癌症风险：医学研究证实，肥胖与至少13种癌症（如乳腺癌、结肠癌、子宫内膜癌等）的风险增加有关。

这份清单并非为了制造恐慌，而是为了阐明一个事实：对抗“真的肥胖”，是一场捍卫自身健康的战役。

五、从审视到行动：如何科学应对“真肥胖”？

如果你的自我审视结论是“真的肥胖”，请不要陷入绝望或盲目采取极端措施。科学的应对之道在于可持续的生活方式改变。

1. 寻求专业诊断

首先，咨询医生（内分泌科、营养科）。排除病理性肥胖（如甲状腺功能减退、库欣综合征等）的可能性，并获得个性化的指导。

2. 营养重构，而非节食

原则：制造适度的热量缺口（每日300-500大卡），但保证营养均衡。方法：增加优质蛋白质（鱼、禽、蛋、豆制品）和膳食纤维（蔬菜、全谷物）的摄入，用复合碳水化合物（糙米、燕麦）替代精制碳水（白米、白面），严格控制添加糖和反式脂肪（奶茶、甜点、油炸食品），喝足水。

3. 运动组合，有氧与力量并举

有氧运动（快走、慢跑、游泳）：燃烧脂肪，提升心肺功能。力量训练（举铁、弹力带、自重训练）：增加肌肉量，提升基础代谢，塑造体型。肌肉是燃脂的引擎，对于打破“隐藏性肥胖”和防止反弹至关重要。

4. 关注行为与睡眠

行为改变：学习识别情绪性饥饿与生理性饥饿，放慢进食速度，保证规律三餐。保证睡眠：充足的高质量睡眠，是调节内分泌、控制体重的基石。

5. 调整心态，追求长期健康

放弃“快速减肥”的幻想，将目标从“减重”转变为“获得健康”。关注过程而非结果，庆祝每一个小小的进步（如腰围缩小1厘米、能多跑5分钟）。学会与自己的身体和解，欣赏它的功能而非仅仅在乎它的形态。

王世伟 摄

从行为维度看，健康行为的价值远不止“预防疾病”。规律的晨跑不仅能强化心肺功能，还会通过促进内啡肽（tài）分泌改善情绪状态，形成“运动-愉悦-更爱运动”的正向循环；而长期久坐的危害也超出生理范畴，它会降低大脑多巴胺水平，使人更容易陷入倦怠、焦虑的心理困境，形成“懒惰-情绪低落-更不愿动”的恶性循环。这种行为与心理的双向绑定，让单一生活习惯的影响呈几何级放大。

6. 对健康的认识的升级让我们有持久的内驱力

肥胖不仅仅是一种表面审美，是健康的基础，是生产力；而健康不仅是个人的事情，也是为国家和人类社会作贡献。《“健康中国2030”规划纲要》的战略目标之一是，到2030年，促进全民健康的制度体系更加完善，健康领域发展更加协调，健康生活方式得到普及，健康服务品质和健康保障水准不断提高，健康产业繁荣发展，基本实现健康公平，主要健康指标进入高收入国家行列。到2050年，建成与社会主义现代化国家相适应的健康国家。我们每个人对健康的追求和保持是实现2030健康战略目标的重要保证。

总之，我们不只是简单的追求数字的标准化，而是在数字与感受之间，找到健康的平衡点。“你是不是真的肥胖？”这个问题的答案，最终存在于科学的数字（BMI、腰围、体脂率）与个体的健康感受之间。它要求我们放下被社交媒体扭曲的审美滤镜，拿起科学的听诊器，仔细聆听身体发出的信号。也许，最终的答案并不在于你是否符合某个苛刻的医学定义，而在于你是否因此感到行动迟缓、精力不济、疾病缠身？你的身体是否还能支撑你去追逐梦想、享受生活？

真正的健康，是一种充满活力的状态，是身体与心灵的和谐共处。无论你此刻站在体重的哪个坐标上，这场深刻的自我审视，都不是终点，而是一个充满力量的新起点——一个基于认知、理解与关爱，从而走向更健康、更自在人生的起点。

文化大讲堂