

# 科学减重 乐享健康生活

○ 黔东南州融媒体中心记者 杨天梅 龙炳燕



市民在健身

2024年6月26日,国家卫生健康委联合16个部门启动为期三年的“体重管理年”活动,旨在普及健康生活方式,并加强慢性病防治。随着这一政策的推行,我州各大医院也纷纷开设了减肥门诊,为有需要的患者提供专业的医疗帮助。

“你刚刚说躺着也能瘦,那要是躺着啥都不吃,肯定也能瘦,因为摄入减少了,根本问题还是在摄入减少。”在黔东南州人民医院的肥胖联合门诊内,医生正耐心地为患者们讲解减重的科学原理。

3月21日早上,黔东南州人民医院的肥胖联合门诊内,患者们正在医生的指导下,测量身高、体重,检查各项身体指标,并回答医生的询问。29岁的杨先生也是其中一员。他从小体格就比较壮实,随着年龄增长,逐渐转为肥胖,这让他开始重视自己的身体健康。



医院问诊

社会经济负担的民生问题。做好体重管理,让健康“关口前移”。自2024年起,国家启动了“体重管理年”活动,力争通过3年左右时间,实现一系列“小目标”:体重管理支持性环境广泛建立,全民体重管理意识和技能显著提升,健康生活方式更加普及,全民参与、人人受益的体重管理良好局面逐渐形成,部分人群体重异常状况得以改善。

体重管理是一项系统工程,需要“多部门协同、全社会联动”。黔东南州人民医院早在2023年就开设了黔东南的首家肥胖联合门诊,已为600多位市民量身定制科学的减重方法和个性化健康管理方案。黔东南州中医医院升级版的中医减重联合门诊也在今年3月19日开设了,还有部分县里的医院也开设了减重门诊。与居家减肥不同,医院能够借助药物、手术等更为专业且有效的手段,帮助市

民科学减重。吴军介绍:“我们肥胖联合门诊整合了营养科、心理科、康复科、中医科、内镜中心以及胃肠外科,组成一个减重团队,根据病人的病情和需求来进行干预。”

吴军表示,肥胖的成因主要包括疾病因素、药物影响及不良生活习惯三类,其中不科学的生活方式已成为导致体重超标的核心诱因。对此,无论是需要科学减重的群体,还是致力于健康管理的人士,都应该优化膳食结构和培养健康的生活习惯。吴军建议:“要适量运动,养成良好的生活规律,改变不良的饮食习惯,不要吃宵夜,少吃油炸食品和碳酸饮料,多吃瘦肉,少吃肥肉,多吃蔬菜水果,选择含糖分少的水果。”

其实不管是药物治疗还是手术治疗,最终都需要回归健康的生活方式,才能实现长久的体重健康。

民科学减重。吴军介绍:“我们肥胖联合门诊整合了营养科、心理科、康复科、中医科、内镜中心以及胃肠外科,组成一个减重团队,根据病人的病情和需求来进行干预。”

吴军表示,肥胖的成因主要包括疾病因素、药物影响及不良生活习惯三类,其中不科学的生活方式已成为导致体重超标的核心诱因。对此,无论是需要科学减重的群体,还是致力于健康管理的人士,都应该优化膳食结构和培养健康的生活习惯。吴军建议:“要适量运动,养成良好的生活规律,改变不良的饮食习惯,不要吃宵夜,少吃油炸食品和碳酸饮料,多吃瘦肉,少吃肥肉,多吃蔬菜水果,选择含糖分少的水果。”

其实不管是药物治疗还是手术治疗,最终都需要回归健康的生活方式,才能实现长久的体重健康。

希望引起相关部门的重视。

在长廊显眼的柱子上,凯里市综合行政执法局贴有安全提醒:“瓦片易落,勿在此停留避雨”。记者在现场用手轻触可触碰到的建筑部分,发现瓦片是叠加上去的,稳固效果不佳,所以在大风大雨天气,瓦片很容易掉落。随后,记者将这一情况反映给了凯里市综合行政执法局。对方回复称,他们早已知晓此事,并将情况汇报给上级部门,目前正在等待批复指示。

在此提醒广大市民,路过金山大道风雨长廊时,一定要注意安全,尤其是在大风大雨等恶劣天气下,尽量不要长时间停留,以免发生危险。

间里失而复得,让失主激动得说不出话来,紧紧拉着潘文锋所长与肇兴侗寨连心夜市摊主陆进新的手连声道谢。

为了保障景区的旅游安全和秩序,去年5月以来,肇兴派出所创新推出了“十联铺”机制。按照相邻相近的原则,将景区内的商铺、夜市摊点与鼓楼划分为若干个网格,选出网格长和联络员,把派出所的民警辅警加入网格内。派出所定期组织“十联铺”成员开展安全培训和应急演练,增强他们的安全意识和应急处置能力。建立了信息共享和联动机制,一旦发生突发事件,各小组能够迅速响应,协同作战,将各类警情、案件控制在发生之前,有效降警情、降发案。在旅游旺季,“十联铺”成员积极协助派出所维护景区秩序,引导游客文明旅游。他们还主动为游客提供咨询服务,帮助游客解决困难,成为景区一道亮丽的风景线。



失主拉着肇兴侗寨连心夜市摊主陆进新的手连声道谢

## 自主培育花卉 扮靓凯里山城

本报讯(通讯员 丁竹青 杨珣珏 马金)近期,凯里市园林化管理处用万余株自主培育的花卉,扮靓凯里山城,为市民带来五彩缤纷的春天。

3月5日以来,凯里市园林处50多名园林工人在凯里市大十字中心区域、迎宾大道路段、永华厂岔路口、东出口移民小区岔路口路段等地,栽上了万余株菊花、三色堇、欧石竹等花卉,橙色、黄色、紫色的花卉竞相在街头绽放,尽显春日蓬勃生机。

据悉,栽植花卉为凯里市园林处在香炉山苗圃基地自主培育。成功培育及移栽既提升了园林绿化养护技术,又节约了采购成本,实现了生态效益与经济效益双赢,为打造宜居宜游的美丽凯里注入了新的亮色。

此次景观提升行动预计将完成3万余株各类花卉移栽,目前,已完成移栽1万余株。下一步,凯里市园林化管理处将继续探索花卉培植技术,运用好香炉山苗圃基地这个城市绿植花卉供给“加油站”,为绿色生态凯里增添更多靓丽色彩,助力凯里旅游产业化走得更高更远更深入人心。

## 凯里拱桥巷消防栓爆管



本报讯(记者 杨天梅 龙炳燕)3月27日下午1点30分,一位市民发来了一段视频,称拱桥巷君燕陆家凉粉门口的一处消防栓发生

## 物业反应快捷妥善处理

爆管,水流冲出的高度达10层楼高,且持续了近40分钟仍未关停。该市民希望记者前往现场了解情况。

接到消息后,记者迅速赶往现场,并于1点40分抵达现场。仅1分钟后,也就是1点41分,水流停止。此时,七八位保洁人员正拿着工具快速清扫路面上的积水。同时,有六七名男士在消防栓附近商讨,而专业维修人

## 凯里金山大道风雨长廊安全隐患亟待解决

本报讯(记者 杨天梅 龙炳燕 王孟军)近日,有市民向州融媒体中心《问政黔东南》栏目反映,凯里市金山大道两侧的风雨长廊存在瓦片缺失问题,安全隐患较大,希望相关部门尽快修整。

3月24日,记者来到金山大道风雨长廊。这条长廊全长1500米,一眼望不到尽头。长廊做工精细,融合了侗族传统建筑风格,炎热天气

下坐在长廊内的休憩十分惬意。住在附近的孙女士每天都会带着家人来此散步。对于长廊瓦片掉落的问题,孙女士表示,没听到伤过人,但偶尔能在长廊地面上见到掉落的碎瓦片。

航拍画面显示,道路两侧的风雨长廊瓦片缺失严重,从长廊内往上看,能清楚看到许多空缺处,同时部分木质围栏已损坏。经常在附近跑步的黄先生表示,长廊安全隐患多,

## 黎平县肇兴侗寨:

## 一部相机失而复得的暖心故事

本报讯(记者 姚宁)3月25日,一位外地摄影爱好者到黎平县肇兴侗寨采风时相机失而复得,引出一段暖心的故事。

当日凌晨5点,一位到肇兴侗寨采风的摄影爱好者正准备登山拍摄日出时,突然发现自己的相机不见了。经过仔细回忆,她才记起是昨天晚上拍摄肇兴夜景时将相机遗忘在了夜市摊上。情急之下,他与同伴打开手机电筒,急忙赶往夜市摊查看情况。然而,此时夜市早已收摊,周边空无一人,这让她一时不知所措。

出发时,她们在路边遇到了一位正在扫地

的清洁工,询问了派出所在哪里,这位清洁工热情地掏出手机说:“我们有所长的电话,你们打电话给他就行了。”得到肇兴派出所所长的联系方式后,她们仿佛吃了一颗定心丸,便沿着去堂安的大路出发,一心想着在太阳出来的第一时间拍下肇兴最美的日出。

8点30分,在山顶上,她们拨通了肇兴派出所所长潘文锋的电话,将情况详细地向他做了说明。潘所长听后说道:“我们马上安排人走访调查,你们慢慢下山,下山后我们再联系。”

8点58分,摄影爱好者一行从山上步行回到肇兴,与在信团鼓楼等待的潘文锋所长



肇兴派出所所长潘文锋(中)为丢失相机的摄影爱好者识别微信截图

食品日期标注,不能再躲猫猫

○ 李方向

近日,市场监管总局制定出台《食品标识监督管理办法》,规定应当在预包装食品标签的主要展示版面上设置独立区域,最大表面面积大于35平方厘米(含)的包装标注的字体最小高度提升至3.0毫米,其他小包装标注的字体最小高度提升至2.0毫米(3月27日中国新闻网)。

食品生产日期是保证食品安全的重要一环。可是在商场、超市的货架上,我们不难发现有些食品标签上的文字大小,有的生产日期让人无辨认,有的生产日期需要多次翻转才能找到,让人找得头晕眼花。生产日期“躲猫猫”不仅损害了消费者的知情权,更对食品安全监管带来了挑战。近日迎来了市场监管总局发布的《食品标识监督管理办法》,明确规定了生产日期应当标注的位置和生产日期字体的大小。根据这一规定,消费者就迅速找到食品包装上的生产日期,以确保食用的食品安全;也能有效地避免商家故意销售过期食品,不能再躲猫猫了。

俗话说:“徒法不足以自行。”由于食品生产日期一目之然,会涉及企业的利益,企业主动执行这一标注规定缺少动力。“食品安全无小事,食品安全大于天。”为此,希望监管部门采取不招呼直奔现场的方式加强执法力度,并加强日常监管和巡查,对于故意隐瞒生产日期或标注不清的企业,依法予以严惩确保食品标签的规范标注成为常态;也希望消费者应提高自我保护意识,在购物时要仔细查看食品标签尤其是生产日期,不符合规范标注的要及时向有关部门举报,以最大限度压缩生产日期“躲猫猫”的空间,倒逼企业规范标注生产日期。

周末茶座