



减肥的真相

本报记者 景洋

本期专家

李嘉:现任吉林省第四人民医院(吉林省前卫医院)内分泌科负责人。吉林省长春市医学会糖尿病学专委会委员、吉林省营养师协会内分泌糖尿病分会委员。

减肥,是个永恒的话题。人们认识到肥胖不仅影响形象,还可能影响健康。然而,越减越肥却像个魔咒,让人越减越没信心。

减肥为什么这么难?你可能听信了太多减肥谣言,忽略了以下几个事实。

减肥就是减重吗

李嘉:首先要知道减肥不等于减重,减肥是减脂的过程。减去体内多余脂肪,降低体脂含量最好的运动是有氧运动中的游泳、瑜伽或者跳绳等,可以提高新陈代谢速度,降低体脂率,起到塑形的效果。

怎样通过健康饮食达到减肥的目的

李嘉:第一要做到规律作息、就餐时间及就餐结构;第二要有正确的进食顺序,比如可以在进食主食前先

吃蔬菜或者先喝汤,增加饱腹感;

第三就餐结构问题很重要,早餐要丰富,午餐要适中,晚餐要清淡,而且晚餐不易过饱,尽量不吃或少吃油炸、煎、烤的食物。

拒绝碳水是一点碳水也不吃吗

李嘉:碳水化合物除可提供热量以外,还可维持体内分泌的调节,长期碳水化合物摄入不足会导致脱发、月经周期紊乱、皮脂腺分泌异常等。减肥期间可用粗粮作为碳水化合物的来源,如燕麦、红薯、玉米等。

生理期怎么吃才不胖

李嘉:女性生理期会随着经血排除导致体重暂时下降,但并不是吃不胖,生理期内代谢减慢,热量摄入过多反而会出现脂肪堆积的情况。

保鲜膜、桑拿浴对减肥有用吗

李嘉:这两种方法只是将体内水分大量排出,而不是真正意义上的减脂,所以这两种方法不可取。

减肥药有用吗

李嘉:导致肥胖的原因主要是热量摄入过多,而没有及时消耗导致的能量储存,减肥药的减肥原理是抑制食欲,使身体主动减少进食,从而减少体内多余热量的储存,

所以减肥药是有效的。但是长期服用减肥药物可导致肝肾的负担增加,引起肝肾损伤。

细嚼慢咽会瘦吗

李嘉:细嚼慢咽会在血糖升高的初期,让大脑发出反馈性信号,抑制食欲的发生,进而减少整体进食量。

如何正确减肥

李嘉:首先,减肥不是减营养。实验数据显示,肥胖的群体中多数体内胡萝卜素显著低于正常体重者,同时肥胖群体中维生素B1、B6、维生素C等维生素也是缺乏的,所以过度控制饮食会导致很多维生素的缺乏更加明显,故而不建议减肥减营养。

其次,减肥要补足蛋白质,否则“易胖难瘦”。因为我们所谓的“减肥”是减少体内脂肪组织含量,而增加基础代谢是减少体内脂肪含量的很重要的方式,肌肉是运动的主要器官,肌肉的主要成分恰为蛋白质,故而减少肌肉含量会降低基础代谢率,所以减肥一定要补足充分的蛋白质。



持续关注本栏目,请扫描二维码,可获取更多内容。

假期安全不要忘记

本报讯(记者李文瑶)暑假来临,我省各地教育局通过向学生、家长发出安全提示或致信的方式,温馨提醒家长要切实履行监护学生安全的责任,学生要牢记安全规则并身体力行,家校携手,度过安全健康、愉快有益的假期生活。

吉林市教育局在给家长发出的假期安全提示中,细致地告知学生如何科学使用互联网。提示中指出应远离暴力、色情等有害身心健康的网络游戏,不参与网络欺凌活动,不在虚拟平台充值、购买“礼物”、支付打赏,防范网络诈骗。学生如发现危害身心健康的网络产品和活动,要及时投诉、举报。

四平市教育局、延吉市教育局在防疫、交通安全、用电安全、旅行安全等方面给出提示。要求学生和监护人自觉遵守各项疫情防控规定,不要去无安全防护的水库、河流、池塘等野外水域游泳、戏水,以防溺水。注意交通、消防安全,独自居家时,谨慎使用水电气等生活设施,不玩火,不向窗外抛物,不在飘窗或阳台上玩耍,不给陌生人开门。注意食品安全,不吃过期和“三无”食品,预防食物中毒;外出游玩时,不采食不认识的野菜、野果和蘑菇等生物。

各地教育局还对学生心理健康给予关注。友情提示学生要保持健康身心状态,合理安排学习生活,坚持每天适度锻炼身体,保证充足睡眠。家长要督促孩子科学用眼,尽量限制其使用电子产品娱乐游戏的频率,培养学生多方面的兴趣爱好,提升他们的社会参与度和认知度,远离不良嗜好。

针对汛期自然灾害频发问题,各地教育主管部门、中小学校为学生提供了避险常识科普。省教育厅将于近期印发最新版安全教育知识手册,发放到全省中小学及中等职业学校,有计划地开展未成年人安全教育工作。

大学生创新创业大赛在长举行

本报讯(记者张鹤)近日,长春中医药大学通过线上会议的形式,举行第八届中国国际“互联网+”大学生创新创业大赛校赛决赛。

据悉,本次大赛自4月份启动以来,得到了全校师生的热烈响应和广泛参与,共有1783个项目报名参赛,参与学生达8219人次,项目数量和项目质量较往届大赛均有大幅度提升。比赛过程中,经过项目申报、资格审核、学院初评、专家网评等环节,共有81个项目进入校赛决赛。其中,30个本科生创意组项目,9个研究生创意组项目进入校赛决赛,7个高教主赛道初创组项目,19个红旅赛道项目进入校赛决赛,16个高教主赛道创意组项目进行“铜晋银”复活赛。各项目团队倾力准备,通过路演和答辩充分展示项目内容,积极展示杏林学子创新创业精神风貌。专家评委对参赛团队在创新创业项目打磨和各赛方面提出了有针对性的意见和建议。

此次校赛结束后,大赛组委会将组织省赛项目推荐团队开展集中或分散培训,邀请中国国际“互联网+”省赛、国赛评委和创新创业教育等领域专家对参赛项目进行培训指导,为参赛团队冲击省赛和国赛提供支持。

“互联网+”大赛是长春中医药大学开展创新创业工作的品牌活动之一,已成为推进“杏林双创人才培养工程”的重要载体。接下来,学校将继续以赛事活动为抓手,形成以赛促学、以赛促教、以赛促创的良好创新创业教育生态,努力把大赛办好、办强、办成品牌,推进创新创业教育工作再上新台阶。

打造西部地区医疗健康中心

本报讯(记者张添怡)日前,吉林大学第二医院通榆医院签约揭牌仪式在通榆县举行。揭牌后,吉大二院将与通榆县政府共同打造我省西部地区医疗健康中心,让周边地区百姓在家门口就能享受到国家级优质医疗卫生服务,助力通榆乡村振兴。

多年来,以医联体为桥梁,吉大二院和通榆县第一医院在临床交流、人员培训、项目合作等方面互动良好,缔结了比较深厚的友谊。此次,两院合作共建吉林大学第二医院通榆医院,是推进优质医疗资源下沉、加快优质医疗资源均衡布局的重要举措。吉大二院将充分发挥医院的资源优势,通过团队支援、定期支援、帮扶创新、远程诊疗等多方面举措,让通榆县人民不离通榆就能享受到高品质、可信赖的医疗健康保障;加强培训心血管、脑血管的救治诊疗能力,使危及生命无法及时转出患者获得宝贵救命时间。同时,不断强化管理带动、信息支撑、人才培养、学科建设,打造具有日常健康保障、应对公共卫生事件时具有拿得起来冲得上打得赢的一支通榆卫生人才队伍,在乡村振兴建设中解决因病返贫难题,打造具有特色的乡村健康保障之路。

「中国菌物谷」正式揭牌

本报讯(记者张鹤)日前,“中国菌物谷(合肥)”揭牌仪式暨中国菌物谷菌物种质资源调查培训会在安徽省合肥市举行。

据介绍,“中国菌物谷(合肥)”是吉林农业大学与合肥市政府合作共建,由合肥市长丰县政府、吉林农业大学和玉隆高科三方共同实施的国内首个以菌物种质资源调查为引领的食(药)用菌产业高地。项目建设期限为5年,计划总投资5亿元,主要建设内容涵盖“一院一园一基地”,即中国菌物创新研究院、中国菌物科技创新产业园、中国菌物试验示范基地。为了建好“中国菌物谷”以及更好服务合肥市乃至安徽省的食药菌产业发展,吉林农业大学将充分发挥在食药菌领域雄厚的人才和技术优势,扎实推进校地之间更深层次、更高水平的合作,共同探索食药菌产业发展新模式。

此外,在随后举行的中国菌物谷(合肥)菌物种质资源调查培训班上,中国工程院院士、国际药用菌学会理事长李玉还为来自中国科学院合肥研究院、中国科大等7省市多个单位的50位学员作了题为《多彩的蘑菇世界》专题讲座,学校相关专家作了具体辅导。培训班结束后,李玉院士与中国菌物谷(合肥)菌物种质资源调查采集培训班近50位学员,冒雨赶赴金寨县进行了菌物调查采集实操训练。



日前,在宝丰县香山路小学,老师教学生舞蹈动作要领。

暑假期间,河南省宝丰县中小学开展形式多样的托管服务,通过设置艺术类、体育类、科普类等特色课堂,丰富孩子们的暑假生活。

新华社发(何五昌 摄)

金杯银杯,不如百姓的口碑;金奖银奖,不如群众的夸奖。近年来,吉大中日联谊医院以时不我待、只争朝夕的精神,因势而谋、应势而动、顺势而为,不断创新医疗服务模式,让百姓看病就医更便捷、更舒心。

体系创新——国家紧急医学救援基地为生命亮起绿灯

6月20日,吉大中日联谊医院国家紧急医学救援基地举行航空救援实战演练。伴随着轰鸣声,一架载着“疑似心梗患者”的直升机降落在医院国家紧急医学救援基地楼顶停机坪。待直升机停稳后,早已准备就绪的医务人员迅速响应,将“患者”从直升机上抬下来,通过专用电梯直送一体化介入复合手术室抢救。

对于危急重症患者来说,“时间就是生命”。直升机医疗救援打开了空中紧急救援生命通道,让交通拥堵不再成为急救路上的“拦路虎”。这次演练标志着我省应急医疗救援向陆地空中立体化发展迈出了坚实的一步。

该基地于今年1月20日正式启用,基地拥有5G应急指挥中心,配备有空中“ICU”之称的国际标准化楼顶停机坪,以创伤、卒中、胸痛、危重孕产妇、危重儿童及新生儿救治五大中心为平台,集相关临床、医技科室为一体,充分发挥多学科

团队优势,将院前救治、院内急诊和危重症救治无缝衔接,实现了救援直升机和120指挥中心联动,辐射周边省区。患者可通过救援通道直达抢救室,大大节约了危重症抢救时间,为全面应对自然灾害类突发事件、国际赛事医疗紧急救援、活体器官运输等紧急医学救援工作提供了重要保障。

模式创新——让百姓在家门口享受优质的医疗资源

2021年9月26日,中日联谊医院与靖宇县人民医院紧密型医联体、互联网医院靖宇分院正式揭牌。医院首期派出的耳鼻喉科、儿科、心内科、肝胆外科、麻醉科等5位医生投入到靖宇县

人民医院开展帮扶工作。“以前看‘大病’肯定是去大医院,毕竟人家技术好,咱心里也踏实,但每次往返、挂号、看病等至少要用3天时间。现在专家直接来县医院,我不仅不用排长队,花销还节省了一大半,真是太方便了。”患者罗大爷介绍,他患有胃肠慢性疾病,多年来经常往返长春就医,这次听说县医院开通了外聘专家门诊,有省里甚至国家级的专家来坐诊,他立即赶来看病。

中日联谊医院不仅为基层医院“输血”,更重要的是为他们“造血”。医院选派“国家队”知名专家到当地坐诊、查房、讲座、带教、会诊等各种技术指导,让基层医护人员学到新知识、掌握新技能。不断推动当地各级医院学科建设发展,提升县域医院诊疗水平,让老百姓不出县就能享受

到更专业的诊疗服务。一年来,医联体医院门(急)诊量、出院患者数、手术例数等同期相比大幅增长。医院依托万名医师巡回医疗工作,全年共派出医务人员450人次,诊治患者8000余人,免费接收医联体单位进修195人次。

技术创新——互联网医院让数据多跑路、百姓少跑腿

今年4月,甲亢患者陈女士需要去医院复诊开药,但由于所住小区被划入临时管控区,无法外出,她一度感到焦虑不安。情急之下,陈女士想起以前来院就诊时,主管医生曾介绍过互联网医院有复诊功能,她抱着试一试的心态关注了医

院应用程序。按照小程序页面指引,陈女士找到了自己的主治医生,并很快完成了复诊续方,顺利收到了医院配送的急需药品。

自2020年8月吉大中日联谊医院互联网医院正式揭牌起,越来越多像陈女士一样的患者足不出户就体验到了安全有效、便捷价廉的医疗服务。两年来,医院不断扩展线上医疗服务项目,向患者提供智能导诊、在线咨询、在线预约挂号、在线预约检查、在线复诊、在线缴费、报告查询、药品配送到家、用药指导等便捷的诊疗服务,不仅方便群众看病就医,还减少了人群聚集导致的交叉感染风险。

同时,医院还利用“医联体+远程会诊”模式,积极开展预约诊疗、双向转诊、远程会诊、协同门诊等服务,选派人员赴公主岭、内蒙古科左中旗人民医院、扎赉特旗人民医院、白城市医院及长春外县5个乡镇卫生院开展互联网医院推广工作,有效提升互联网医院使用率,提高医联体成员单位的医疗救治能力。截至目前,关注互联网医院小程序的约有73万人,出诊科室80个,全院每天在线出诊医生近百人,线上接诊近4.5万人次。

人民至上,生命至上。医院始终把保障人民健康放在优先发展的战略位置,以患者为中心,不断创新医疗服务模式,提高医疗服务效率,让百姓更加便捷、高效地享受到优质医疗服务。

创新模式利百姓

——吉大中日联谊医院提升优质医疗服务能力纪实

本报记者 毕雪 通讯员 王舒阳