高郵日報
2025年6月6日 星期五
乙巳年五月十一
责　编:郭兴荣
版　式:纪　蕾

拍卖公告

受委托本公司定于2025年6月13日上午10 :00在中拍平台(https://paimai.caa123.org.cn/)举行拍卖会,标的为杨树柳树等苗木一批。公告之日起至2025年6月12日接受咨询和联系看样事宜。详情咨询18751972106

江苏永良拍卖有限公司
2025年6月6日

今日高邮微信
高邮日报手机报

在线投稿:http://tg.gytoday.cn　新闻热线:84683100　QQ:486720458

详情请浏览"今日高邮"网站 http://www.gytoday.cn

营养、运动、睡眠如何协同才能高效管理体重?

夏季瘦身减重正当时。在体重管理中,营养、运动、睡眠如何相互配合,才能发挥"三驾马车"的协同效应?

上海市运动促进健康专家委员会副主任兼职场分会主任朱娴近日表示,均衡营养(控制热量缺口)、适量运动(加速热量消耗)、优质睡眠(调节中枢神经提高代谢),三种方式深度结合,产生协同效应,减脂最高效。朱娴指出,过度压力不利于减重,暴饮暴食会走向减重的反面;节食、大强度运动、休息失衡,这些都对身体造成额外压力。

由上海市卫生健康委、上海市中医药管理局、上海市疾控局、上海市爱卫办主办的健康科普大平台——"上海健康播报"第二期特别邀请相关领域的专家聚焦体重管理话题。

对于久坐人群,如何减重?朱娴指出,久坐人群要学会把握碎片化时间,单次运动时间超过7分钟,强度适合,就能对身体机能产生改善效果。碎片化运动叠加和整段运动时间的效果相差无几。同时,久坐人群要精确把握热量需求。她提供了一个"通用模板":每餐主食1个拳头、蔬菜2个拳头、肉蛋鱼虾1个手掌心大小,基本符合每日减脂的热量需求。她希望民众晚上最好在23:00前入睡,保证7小时睡眠;平时可多吃一些含镁的食物(如深绿色蔬菜、南瓜子等),注意放松肌肉。

吃得少就可以控制体重吗?"轻断食"是否真能减肥?"减重需要吃得少,还要吃得好、吃得饱。"上海市医学会肠外肠内营养学专科分会副主任委员、华东医院营养科主任吴江直言,极端节食方式,例如:每日仅摄入极低热量,只喝水或只吃水果,虽可在短期内减重,但流失的主要是水分和肌肉;一旦恢复正常饮食,体重往往会剧烈反弹,这种现象被称为"溜溜球效应"。

这位专家表示,近年流行的"轻断食"提供一种新思路,肥胖症诊疗指南中也有推荐,常用的"5+2"模式,每周5天正常饮食(不暴饮暴食),非连续的2天热量控制在500千卡至600千卡(女性500千卡、男性600千卡)。据介绍,断食日的热量限制可激活细胞自噬(清理老化细胞),改善胰岛素敏感性,并促进脂肪分解。研究发现,"轻断食"可有效减少体脂,调节血糖、血脂。但是,孕妇、哺乳期女性、未成年人、老年人以及有低血糖、胃肠疾病史的人群避免尝试"轻断食"。

对网络平台常见的"减肥菌",吴江解释,其中包含了具有减肥作用的益生菌和其他流行的减肥保健品。她介绍,从机制来看大致分为三类。第一类,可溶性膳食纤维(如低聚果糖、菊粉)等有助增加饱腹感;特定的益生菌菌株可通过调节激素影响食欲。但这些制剂单独应用效果并不显著,需要配合饮食和运动管理。

据悉,第二类产品通过干扰淀粉、脂肪等营养素吸收减少热量摄入。例如,白芸豆提取物可抑制淀粉分解,对减重有一定作用,但无法阻断单糖、双糖、蛋白质和脂肪等的吸收,效果有限。第三类如咖啡因、左旋肉碱等促进代谢的产品,人群补充效果不显著,容易产生耐受且长期效果有限。

关于网络流传的"碳水循环减肥法""液断"饮食法,吴江指出,这两种方法都非常极端、能量很低,身体在极端饮食下启动"应急模式",通过糖原储备消耗、能量不足导致的肌肉分解实现体重下降。"这些以牺牲瘦体重为代价的减重方式,将直接导致基础代谢率下降,形成'易胖体质'的恶性循环。"她说,持续此类饮食可引发多重健康风险,导致各种营养素摄入不足,干扰正常身体功能,引起营养不良。极端饮食实践者在恢复正常饮食后,非常容易出现报复性体重反弹。

在采访中,记者了解到,睡眠也会影响减重。上海市医学会科普专科分会青年委员会副主任委员、上海市精神卫生中心主任医师乔颖表示,睡眠不仅是恢复精力的过程,也是代谢调节、科学减重的重要环节。睡眠不足会使"饥饿素"分泌增加,同时抑制"饱腹激素"("瘦素")生成,往往导致每日多摄入约385千卡热量,相当于多吃一碗米饭。深度睡眠阶段是生长激素分泌高峰,可促进脂肪分解。长期睡眠不足者,内脏脂肪的堆积速度比正常睡眠者快30%。研究显示,缺觉者面对甜食时,大脑奖赏中枢激活强度增加60%。因此,缺觉者会更倾向于选择高糖高脂食物。

她建议,18岁至65岁的成年人每天睡7小时至9小时,65岁以上人群每天睡7小时至8小时。白天补觉就可以抵消透支的睡眠吗?乔颖说,睡眠没有叠加作用。"最佳睡眠时间,错过了便再也回不去。"她说,与生物钟背道而驰的狂欢,需用余生的健康"分期偿还"。

本版内容摘自"学习强国",请原作者或有关单位联系我们,以奉稿酬。

健康体重管理要管住嘴、迈开腿

"管住嘴"与"迈开腿"始终是健康体重管理两大核心支柱,其中饮食管理是重中之重。通过控制能量过多摄入,辅以运动加大能量消耗,便能形成能量"缺口",从而使体重减下来。

注意合理饮食 远离热量陷阱

控制总能量和保持合理膳食是健康体重管理的关键。"管住嘴"并非要求一味节食,而是通过营养均衡的饮食策略实现健康减重。每日能量摄入水平降低30%~50%或降低500~1000千卡。三大营养素供能分别为脂肪20%~30%,蛋白质15%~20%,碳水化合物50%~60%。

第一,主食以全谷物为主,适量增加粗粮并减少精米、精面的摄入量,可选择糙米、燕麦、荞麦等全谷物替代精制米面,其丰富的膳食纤维能延长饱腹感并减少血糖波动。

第二,蛋白质可以优先选用低脂的鱼虾、鸡胸肉、腱子肉、里脊等,或者豆制品及蛋类,既能促进肌肉合成,又能减轻脂肪堆积。

第三,蔬菜和水果的食用品种需要多样化,每日至少吃500克。其中,菠菜、西蓝花等深色蔬菜和柚子、蓝莓、草莓、苹果、樱桃等低糖水果富含维生素与抗氧化物质,是代谢友好的天然"补剂"。

第四,控油、限盐、减糖也至关重要:每日食用油不超过20~25克,盐不超过5克,添加糖低于25克,不妨用柠檬汁、蒜末等天然香料替代高能量的沙拉酱或芝麻酱。

第五,减重期间应少吃油炸食品、含糖烘焙糕点、糖果等高能量食物。

另外,进餐顺序与烹饪方式同样影响能量吸收。建议按"蔬菜、蛋白质、主食"的顺序进食,以延缓血糖上升速度;烹饪时多用蒸、煮、炖等低温方式。实验表明,用醋或柠檬汁搭配主食可降低餐后血糖波动达30%。

坚持碎片化运动 每天做"3个20秒"

饮食是健康体重管理的基石,运动的价值也不可忽视。规律运动不仅能加速能量消耗、塑造体形,还能改善胰岛素敏感性和心肺功能,并与饮食管理形成协同效应。对于工作忙碌、没有相对完整时间运动的上班族来说,可以参考"3个20秒"碎片化运动法,即每小时做20秒深蹲、20秒开合跳、20秒靠墙静蹲,每天累积10组,一个月可减少7%的内脏脂肪。

此外,以下运动同样简便高效:楼梯冲刺(上下楼梯2分钟,相当于慢跑15分钟)、平板支撑交替抬手(每次20秒,增强核心肌群)、高抬腿跑(快速抬膝至腰部,增强心率),以及办公椅登山者(双手撑椅面,交替提膝模拟登山动作)。这些活动无须器械,可利用碎片时间完成。同时,每周进行3次30分钟的中高强度运动(如快走、游泳、骑行),可提升代谢水平。

"安全隐患随手拍"活动实施方案

一、活动背景

今年6月是全国第24个、全省第32个"安全生产月",主题是"人人讲安全、个个会应急——查找身边安全隐患"。为贯彻落实安全生产治本攻坚三年行动要求,创新安全隐患排查方式,充分调动全社会力量参与安全监督,特面向全市广大市民发起"安全隐患随手拍"征集活动。活动聚焦防灾减灾、生产安全、生活安全、消防安全等领域,鼓励市民及时发现、报告身边隐患,共同推动隐患整改,着力构建"人人讲安全、个个会应急"的浓厚氛围。

二、活动要素

★1、活动主题

"随手拍隐患,安全伴我行"

★2、时间安排

作品征集:2025年6月1日—30日

★3、参与对象

社会公众

★4、刊登载体

主办方将遴选部分优秀投稿作品,以匿名方式在《高邮日报》、"高邮应急"公众号平台进行刊登曝光。

三、作品要求与内容

★1、作品形式:

图片类(照片):主题鲜明、寓意深刻、感染力强、传播力广。

★2、内容要求:

①围绕生产安全、消防安全、电气安全、环境安全四大类隐患;

②作品须为本人原创拍摄,真实反映存在的安全隐患,严禁抄袭、盗用或摆拍。如涉及侵权,责任自负。

③主题鲜明,能清晰展示隐患及其潜在风险,具有警示和教育意义。

★3、技术标准:

①格式:JPG或PNG

②大小:1MB – 10MB。

③文字说明:每张照片需配50字左右的文字说明,必须包含以下信息:

·拍摄时间(具体到日)

·拍摄地点(尽量具体,如XX路XX小区/XX工厂XX车间附近)

·隐患描述(清晰说明存在的具体问题及可能导致的后果)

·投稿人联系方式(姓名+电话,用于后续联系)

★4、注意事项:

①安全第一:拍摄过程务必确保自身及他人安全。严禁在易燃易爆、高空、受限空间、交通要道等危险区域或可能干扰正常生产、救援作业的场所进行拍摄;

②保护隐私与权益:拍摄内容不得侵犯他人肖像权、隐私权;不得泄露国家秘密、商业秘密;避免拍摄清晰人脸、车牌号等敏感信息;

③非商业性:作品内容不得包含任何商业广告元素。

④版权说明:投稿即视为授权主办方拥有该作品在本次活动宣传范围内的编辑、使用、发布和传播的权利(包括但不限于报纸、网络平台等)。

★5、参与方式

将图片、文字描述以及联系方式发至邮箱gysyjjbgs@163.com,邮件标题请务必注明"安全隐患随手拍"。

★6、激励机制

主办方将从投稿作品中择优选择具有代表性、警示性强的作品在高邮日报刊登曝光,经评选刊登在《高邮日报》的作品可获得价值50元奖品一份。活动结束后,主办方工作人员将根据投稿信息,主动联系获奖者确认并发放奖品。

高邮市应急管理局
高邮市融媒体中心
2025年6月5日