

2026年5月20日 星期三
丙午年四月初四责编:郭兴荣 韩静芸
版式:纪蕾

高邮市民文明行为10条

- 1.公共场所讲修养,不吸烟、不插队、不抢座、不大声喧哗、不说脏话。
- 2.安全出行讲法则,不闯红灯、不逆向行驶、不抢道、不随意变道、不乱停乱放、不占用盲道。
- 3.净化环境讲卫生,不随地吐痰、不乱扔烟头、不乱丢垃圾。
- 4.文明用餐讲节俭,不剩饭剩菜、不铺张浪费、不劝酒酗酒。
- 5.商铺经营讲规范,不乱设摊点、不出店经营、不出售伪劣商品、不随意张贴广告。
- 6.爱护公物讲自觉,不私自占用、不污损破坏。
- 7.爱我家园讲规矩,不乱搭乱建、不乱挂乱晒、不占用公共楼道和消防通道、不在禁放区内燃放烟花爆竹、不噪音扰民、不宠绳遛狗、不让宠物随地粪便。
- 8.保护绿化讲责任,不毁绿种菜、不践踏花草、不破坏树木。
- 9.理性上网讲道德,不信谣、不传谣、不造谣、不诬毁中伤他人。
- 10.观光旅游讲风尚,不乱涂乱画乱刻、不乱扔杂物、不损坏文物。



今日高邮APP

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>

告别负重 科学瘦身

如今肥胖已成为全球性健康难题,我国也将肥胖防控纳入国家战略,启动“体重管理年”行动。近日,专业人士以亲身经历,和大家聊聊如何科学认识肥胖、轻松甩掉负担。

肥胖不止于形,更伤及全身健康

以前总觉得胖点只是不好看,直到体检报告亮起红灯,才知道肥胖远不止身材焦虑。它和糖尿病、高血压、脂肪肝、高血脂息息相关,还会增加13种癌症风险,甚至我国部分肝癌病例都与超重直接相关^①。



① 2025-07-29 柳叶刀 The Lancet《中国专家领衔 | 全球超60%肝癌病例源于可预防的风险因素,肥胖相关病例持续上升》

科学评估肥胖,远离认知误区

想要判断自己是否超重,医学上常用BMI和腰围。

$$\text{BMI} = \text{体重} \div \text{身高}^2$$

18.5 ~ 23.9 为正常
24 ~ 27.9 超重 ≥28 肥胖

男性腰围 ≥90cm、女性腰围 ≥85cm

视为中心性肥胖的判定标准
往往伴随内脏脂肪堆积问题

而且减脂不等于减重,盲目掉秤会流失肌肉,肌肉才是身体天然的燃脂帮手。

优化饮食结构,吃对不饿也能瘦

想要摆脱肥胖,核心就是管住嘴、迈开腿。饮食上不用挨饿,遵循三餐公式就很实用:



早餐搭配蛋白质、粗粮主食和膳食纤维,尽量少食用油炸食品;
午晚餐用“211法则”,两拳蔬菜、一掌蛋白、一拳杂粮饭,记得少油少盐。

还要避开奶茶、酱料这些隐形热量陷阱,打工人可以试试“限时进食”的方法,把每天吃饭的时间,压缩在连续8小时之内,剩下的16小时,除了喝水、茶(不加奶糖)等,不吃任何有热量的食物,既简单又好坚持。

养成健康习惯,科学减脂不反弹



- 规律三餐节奏,合理控量饮食,辅助营养高效吸收;
- 别熬夜,熬夜会让脂肪更容易堆积;
- 压力大时用呼吸法调节,别用暴食解压。

坚持适度运动,轻松提升代谢

运动也不用泡在健身房,碎片化时间就能高效燃脂:通勤提前一站下车快走,用爬楼梯代替电梯,工作间隙做深蹲、椅子卷腹,利用碎片时间累积运动,效果不比长时间锻炼差。想要减重不反弹,每周要保证至少150分钟中等强度运动,维持效果则需要300分钟中高强度锻炼。



注意事项

同时也要避开减肥误区,极端节食、盲目断碳、乱吃减肥药,不仅伤身体,还会让体重反弹更严重。别被体重秤上的数字困住,也别迷信所谓的“灵丹妙药”。真正的成功,是肌肉在增长、代谢在提升,而脂肪在悄悄流失。



从今天开始,不极端、不焦虑,为自己制定一个科学又轻松的计划。愿我们都能卸下体重的包袱,轻装上阵,吃好每一顿饭,动好每一次身,去拥抱那个精力充沛、自信发光的自己!健康常在,“瘦”益终身!