

国家喊你减肥了 如何才能健康地瘦

天气日渐回暖，春天不努力，夏天徒伤悲，3月正是告别春节“幸福肥”的好时机。

日前，十四届全国人大三次会议举行记者会，国家卫生健康委员会主任雷海潮表示，将持续推进“体重管理年”3年行动，在全社会形成重视体重、管好体重、健康饮食、积极参与运动锻炼等良好的生活方式和习惯。不少市民积极响应官方喊话，将“减肥计划”提上日程。



市民健身塑形

体重不是唯一标准 综合评估才可行

如何评估胖瘦？市民们各有自己的判断方法。小欧认为，体重秤上的数字是最显而易见的。她保存了一张社交媒体上发布的“女性标准体重表”，表中将不同身高的人体体重分为标准体重、美体体重、模特体重三个标准。像我这个身高，超60公斤已经算有点超重了，我希望这两个月努力，减掉3公斤，够一够“美体”的标准。在夏天到来前，身高1.65米的小欧希望自己能够成功“掉秤”。

热爱健身的吴绍艳却不认同：体重只能作为评估标准中的一小部分，更

主要的，还要看体脂率和肌肉量。身高1.76米的她，体重63公斤，体脂率仅有12%。在吴绍艳看来，人体体重每天都会因各种因素上下浮动，体脂率能够反映出人体内脂肪含量，能更直观地作为肥胖参考指标。

针对市民们热议的“胖瘦标准”，我市内科专家应志娟给出了更权威的评估方法，即BMI（身体质量指数）。据了解，BMI是由世界卫生组织推荐，目前国际常用的衡量人体胖瘦程度的一个标准。适合我国人群的超重和肥胖界值参考标准：BMI在18.5至

23.9之间为正常，24至27.9为超重，大于28为肥胖。

BMI公式是体重除以身高的平方，不能真正反映体内的脂肪，简单的数字并不能对身体情况下论断，还应该结合血糖、血压、腰围、腹围等进行综合评估。应志娟提醒，超重或肥胖也有可能“隐藏”在标准体重外皮之下，会导致高血压、糖尿病、心脑血管疾病、脂肪肝等多种病症，对人体健康造成威胁。市民重视体重问题，不能只看体重秤上的数字，应到各医院相关门诊咨询治疗。

科学干预健康减重 极端减肥不可取

官方喊话减肥，气氛都到位了，还有什么理由不行动？小红书上不少博主分享减肥方法，还有用明星名字命名的，我收藏了很多，打算这周挑一种试试。市民陈睿彤向记者分享，热门减肥法有“16+8轻断食”，即将一天中进食时间缩短在8个小时内，剩余16小时禁水禁食，还有号称能“5天掉秤6公斤”的“蛋断液断肉断”，即第一天全天吃鸡蛋，第二天全天喝高蛋白液体，第三天全天吃肉。

靠“饿”减肥，短期内体重确实会下降，但减掉的多半是水分和肌肉，而

非脂肪。一旦恢复正常饮食，体重容易反弹，甚至可能比之前更严重。对这类网红减肥法，应志娟提醒，间断性断食易导致暴饮暴食，使后续减脂更加困难，甚至陷入“越减越肥”的恶性循环。这种极端的减肥方式不可取，减重不是一蹴而就的事情，而是需要科学、规律、可持续地进行干预。

应志娟告诉记者，清淡饮食、加强运动、改善生活习惯、保持良好心理状态是最常见的减重方式。现在年轻人在饮食上选择特别多，奶茶、炸鸡、烧烤这些美食其实是减肥路上最大的绊脚

石。应志娟建议，想要减重的市民，可以适当在饮食中增加蛋白质，减少高糖、高盐、高脂食品摄入，养成细嚼慢咽的进餐习惯。这不仅有利于减少总食量，减缓进餐速度，还能增加饱腹感。

早睡早起也非常重要，能够帮助我们更快拿回身体的“掌控权”。应志娟说，睡眠不足易导致身体激素失调等问题，还会引起人体进餐的欲望。她建议晚上11时至次日凌晨3时要有一个深睡眠的过程。

融媒记者 王琦 文 通讯员 陈威武 摄

记者帮办 便民服务邮箱：ykrm88@163.com

沿江步道歌声响 附近居民多困扰

近日，本报“记者帮办”栏目收到家住城区龙川东路附近的市民鲍女士反映，龙川东路沿江步道噪声扰民，给其和邻居造成困扰。

晚上天气好的时候，总能听到沿江步道传来大声唱歌的声音，甚至晚上10点后还不间断，影响了我们的正常休息。鲍女士无奈表示，她平时也会去步道锻炼，理解一些年轻人摆摊、唱歌表演挣外快的不易，所以她希望以温和的方式解决问题，不想采取报警等强硬措施进行处理。



沿江步道唱歌现场

记者行动

根据鲍女士的反映，3月13日，记者来到了沿江步道。

傍晚时分，这里已是人流如织。不少市民前来散步、锻炼身体，享受夜晚的闲暇时光。正如鲍女士所说，记者看到不少年轻人在步道空地上摆起摊位，售卖各类小物件，有的还架起设备，现场弹奏点歌卖唱，更有一些人开启直播，对着镜头尽情歌唱。

晚上10时后，记者循着声音来到靠近丽州广场的步道路段。只见两名市民正拿着话筒，对着音响放声高歌。歌声在夜空中格外响亮，即便周围几乎没有观众，他们唱歌的热情依旧不减。

记者现场询问了一旁坐着休息的市民黄先生。他说：基本上只要不下雨，晚上就会有人来唱歌。不只在江两岸，江两岸都有人唱。每天来唱歌的人，也不一定是同一批人。有的人唱得挺好听的，像今天这样的就属于瞎唱。

确认情况后，记者联系了相关管理部门，询问解决问题的渠道。记者了解到，目前我市娱乐场所经营行为的噪声，如商业经营行为中使用空调器、冷却塔等设备产生的噪声，由综合行政执法部门行使处罚权，其他由公安部门行使处罚权。此外，对噪声敏感建筑物集中区域的社会生活噪声扰民行为，基层群众性自治组织、业主委员会、物业服务人应当及时劝阻、调解，劝阻、调解无效的，可以向负有社会生活噪声污染防治监督管理职责的部门或者地方人民政府指定的部门报告或者投诉。

鲍女士在了解到相关规定后，并没有选择通过执法部门解决问题，而是想先与周边邻友一起跟唱歌扰民的市民面对面沟通，解决矛盾。

每天在江两岸唱歌的人很多，处罚了一个，还会有其他人。我们的本意并不是希望他们被处罚，而是希望沿江步道在热闹与安静之间找到一个平衡。鲍女士说，他们打算先提醒唱歌者不要唱太晚，实在不行再寻求执法部门帮助。

记者手记

人与人之间的妥善沟通是解决问题的关键一步。在此提醒广大市民，在公共场所活动时，应自觉遵守社会公德，在晚上10时至次日早上6时，应尽量保持安静。良好的生活环境，需大家共同维护。

融媒记者 邵思民

一周天气早知道

气温起起伏伏 周日开始放晴

从9日市气象台官宣入春之后，永城的天气着实有些奇妙。阴雨时，体感依旧停留在冬季，河阳光一露脸，初夏的燥热感就扑面而来。目前来看，未来几天，暖湿气流趋于活跃，本周我市多阵雨或雷雨天气，预计到16日雨水才会停止，气温也会先升后降。

随着西南暖湿气流与冷空气交汇，14日至15日，我市还会有一次较为明显的降雨过程。届时，阵雨、雷雨天气又将登场。气温方面，14日最高气温在15℃左右，最低气温10℃。请大家提前安排好早上的出门时间，外出带好雨具，开车时注意



永缙线春意盎然

减速、保持车距。

自15日起，随着冷空气的扩散南下，气温将再次遭遇“滑铁卢”，预计最高气温将跌落至12℃左右。17

日至19日，早晨最低气温仅剩4℃至6℃，所幸白天有阳光，最高气温变化不大，在15℃至17℃。

俗话说“春天孩儿脸，一天变三变”。春季是由冬转夏的过渡季节，天气转变较快。冷暖空气频繁交汇，使得春雨连绵，有时还会伴有雷电等强对流天气，气温也常会大起大落，甚至出现“倒春寒”。大家要关注天气，根据气温变化及时调整着装，遵循“春捂”原则，不要过早减少衣物，以防受寒感冒。可以多准备一些轻便的外套、毛衣等，便于随时增减。

融媒记者 吕晓婷 文 杨成栋 摄