

昨天是世界防治肥胖日 规范减重开启健康生活

□记者 王春霞

本报讯 5月11日是世界防治肥胖日，今年的主题是“规范减重，你我同行”。5月11日上午，市第一人民医院志愿者服务队联合该院多个学科的医护专家在市区鹰城广场举行义诊活动，为市民的肥胖问题把脉。

当天上午10时许，市一院内分泌代谢科、普外三科(减重外科)、心血管内科、神经内科、儿科、生殖医学科、营养科、耳鼻喉科等多个与肥胖有关的学科设立的义诊台前，围满了前来咨询的市民，不少市民在排队量血压、测血

糖。医护人员还把身高体重测量仪搬到现场，为市民测量并计算BMI(身高体重指数)。

市民乔女士是一名“三高”患者，市一院内分泌代谢科二病区护士长陈慧芳为她量了身高、体重、腰围，并计算出BMI值为32.5。“阿姨，您的BMI属于肥胖范围，现在的首要任务就是减重，控制饮食，适当运动……”陈慧芳耐心叮嘱道。

市一院内分泌代谢科二病区主任田勇说，肥胖是一种代谢类疾病，是长期的不良饮食习惯或不良的生活方式积累起来的结果。目前，我国超重与肥

胖的发病率和增长速度均居世界首位，应该引起大家的高度重视。

肥胖会带来哪些危害？田勇说，肥胖可以引发多类疾病，代谢并发症方面会引起糖尿病、胰岛素抵抗、痛风等；呼吸系统疾病方面可引起哮喘、睡眠呼吸暂停等；心血管疾病方面可引起高血压、冠心病、充血性心力衰竭、静脉血栓形成等；消化系统疾病方面可引起非酒精性脂肪肝、胃食管反流等；生殖系统疾病方面可引起月经失调、不育、妊娠糖尿病、流产等；同时还可引发多种肿瘤、骨关节炎、焦虑或抑郁、尿失禁等疾病。

规范减重才能享“瘦”生活。田勇说，常用的减重方法是，合理控制饮食，适当加强运动，改变不良的生活方式。肥胖者每日膳食应在营养平衡的基础上，减少摄入的总热量，少食高盐、高糖及含糖饮料；减少在外就餐及外卖点餐；可以多食一些全谷物、蔬菜、水果、大豆及其制品、奶类及其制品、鱼肉、坚果等。运动方面，建议肥胖者每天做中等强度的有氧运动，抗阻肌肉力量锻炼可以隔天进行。当然，要根据自身健康状况及个人偏好，合理选择运动方式并循序渐进。



非遗进校园 文化共传承

5月10日，中国社会福利基金会暖流计划公益基金非遗进校园活动走进舞钢市实验小学。该校50名学生在美术社团老师的指导下，观看视频了解了依托湘楚文化底蕴造就出的滩头年画，并用画笔创作出《老鼠娶亲》《一品当朝》等年画作品。

据悉，非遗进校园课程包含滩头年画、脸谱和造纸创作。此次活动全国共有5省10所学校的500名学生参与，其中包括舞钢市实验小学和庙街乡中心小学的100名学生。 本报记者 杨德坤 摄

新闻短波

●从5月8日开始，市城市管理执法支队与市住房公积金管理中心在全市范围内开展联合执法行动，对2022年度以来，拖欠本单位职工住房公积金缴纳款的企事业单位进行依法催缴，并对“单位不办理住房公积金缴存登记或者不为本单位职工办理住房公积金账户设立手续的”进行督促办理。(王孟鹤)

“小晴歌”循环播放 最高气温将超30℃

□记者 牛超

本报讯 5月11日，记者从市气象台获悉，今起三天，我市最高气温均在30℃以上，市民要注意防晒。

虽然立夏好几天了，但最近我市的气温一直“不温不火”。尤其是早

上，还有点冷飕飕的，最高气温也只有20℃左右，不时还飘会儿小雨。据气象专家介绍，今起三天，我市将开启升温模式，迎来“小晴歌”循环播放，最高气温34℃，但昼夜温差较大。

气象专家提醒市民，早晚外出要及时添衣，可以采用“洋葱式穿衣法”，

适时增减衣物。

具体预报如下：

5月12日，白天到夜里，晴天间多云，偏西风转偏南风2级到3级，气温15℃—31℃。5月13日，晴天间多云，气温15℃—31℃。5月14日，晴天间多云，气温20℃—34℃。

河南省太极拳健身大赛落幕 我市代表队 夺7个一等奖

□记者 王辉

本报讯 5月11日上午，从市教育局群众体育科传来消息，我市太极拳代表队在“共享太极·共享健康”河南省太极拳健身大赛中夺得7个一等奖。

据了解，本次大赛由河南省体育局主办，于5月9日至10日在焦作市体育中心体育馆举行。来自焦作、安阳、洛阳、平顶山等地的24支代表队432名运动员，参加了太极拳个人规定项目、传统项目与集体项目的角逐，其中我市代表队12名男女运动员分别参加了24个单项比赛。最后，王延豪、朱阿丽、李建军获得太极拳、器械一等奖；袁项平和李建军同时夺得男子C组陈氏太极春秋大刀一等奖，共计获得7个一等奖。此外，我市运动员还在比赛中获得太极拳、太极短器械9个二等奖，8个三等奖。

致全市护理工作者的慰问信

全市护理战线上的同志们：

在这百花争艳、生机盎然的美好时节，我们迎来了第112个“5·12”国际护士节。值此节日来临之际，平顶山市卫生健康委员会向全市护理工作者致以节日的祝贺和亲切的慰问！

护理队伍是卫生健康战线上的一支重要力量，在防治疾病、维护和促进人民群众健康等方面发挥着重大作用。多年来，全市广大护理工作者忠实履行“白衣天使”的神圣使命，在平凡

的护理工作岗位上，脚踏实地，敬业奉献，紧紧围绕卫生健康中心工作，牢固树立“以病人为中心，以质量为核心”的服务理念，用汗水和真情诠释着南丁格尔精神的真谛。

新冠肺炎疫情发生以来，广大护理工作者积极响应市委市政府号召，冲锋在前、无私无畏，白衣执甲、逆行出征，与时间赛跑，同病魔较量，全心全力守护着人民群众的生命安全和身体健康，用实际行动诠释了“敬佑

生命、救死扶伤、甘于奉献、大爱无疆”的崇高精神，肩负起关爱生命、维护健康的专业职责，无愧为新时代最美的天使、最可爱的人。

我们的护士，我们的未来！市、县(市、区)卫生健康部门要深入贯彻落实《基本医疗卫生与健康促进法》《护士条例》，切实维护和保障护士合法权益，加强护士队伍建设，大力营造尊重护士、关护士的社会风尚。各级医疗卫生机构要切实改善护士工作条件，提高护

士福利待遇，增进护士身心健康，扎实做好优质护理服务，创新护理服务模式，延伸护理服务领域，增加护理服务供给，增强人文关怀意识，推动我市护理事业高质量发展。希望广大护理工作者继续大力弘扬南丁格尔精神，不松劲、不懈怠，用专业水准、职业态度、敬业精神守护好人民健康，为推进健康鹰城建设作出新的更大的贡献！

衷心祝愿全市广大护理工作节日快乐，身体健康，阖家幸福，万事如意！

平顶山市卫生健康委员会
2023年5月12日

■广告