

5天瘦8斤,不少市民跃跃欲试 医生提醒: “秦昊瘦身食谱”别轻易尝试

□记者 刘蓓

本报讯 近日,随着电视剧《漫长的季节》热播,演员秦昊的“瘦身食谱”也冲上热搜。“5天瘦了8斤(1斤=500克)”“亲测有效,大基数的姐妹们冲啊”,看着网友的热情评论,不少减肥心切的鹰城网友也跃跃欲试。5月21日,市第二人民医院营养科主任温彩虹提醒:应急可以,但不要长期坚持,有损身体健康。

在网络上搜索“秦昊瘦身食谱”可以得到不少结果,这个瘦身食谱可简单描述为:第一天,豆浆、豆浆、豆浆,原味不加糖;第二天,早中晚各一个玉米棒;第三天,火龙果、苹果、蓝莓;第四天,鸡蛋一个、水煮虾、水煮虾;

第五天,西兰花、菠菜、生菜。5天的食谱从豆浆到玉米棒,再到蔬菜、水果和虾、蛋,基本没有碳水化合物。

市民张丽媛6月中旬即将结婚,身高160厘米,体重60公斤。“我想在结婚前瘦5公斤。”爱美的张丽媛决定尝试“秦昊瘦身食谱”。从5月15日开始到19日,一轮下来,她虽然瘦了5斤,但“太痛苦了”。张丽媛说,每天只吃水果、蔬菜对她来说太难坚持了,“总觉得嘴里没味儿,想吃火锅等重口味食物。”趁着“520”,未婚夫带张丽媛好好吃了一顿烤肉大餐。“一顿晚饭,体重回来了2斤!”张丽媛直呼“减肥也不能委屈自己的嘴”!

在温彩虹看来,这份食

谱短期内应急减重是可以的,但对于普通人来说无法长期坚持:“这样的减肥方法很容易快速反弹,也很难维持日常工作。减重不是节食,而是均衡膳食和合理运动相结合。”

温彩虹介绍说,从营养的角度来说,饮食要均衡合理、适量适度,长期不吃碳水化合物对人体危害很大,相当于“慢性自杀”。如果想减肥,只需保持每天摄入的热量低于消耗的热量即可。“现在年轻人多微胖身材,大多数是因为不爱动。”温彩虹表示,研究表明,30岁以后的人群比20岁的人群少动了20%左右,因此“中年发福”几乎是每个人都要面临的。

温彩虹建议,要想科学

控制体重,需要长期保持良好的膳食习惯,保证睡眠质量。适量摄入优质蛋白质、碳水化合物、脂类,少吃高糖甜品、饮料,以及酒类、油炸类食物。主食方面,可以在白米饭里增加一些粗粮,比如燕麦米、糙米、荞麦等;另外要多吃蔬菜,适当吃水果。单纯依靠不吃东西“饿”瘦不可取,毕竟人体还需要充足的能量应对事务繁忙的每一天。温彩虹强调,减脂最重要的还是要“迈开腿”,选择适合自己的运动,并长期坚持下去。“俗话说,‘一口气吃不出个大胖子’,减肥也不是饿几天就能成功的,花一两年时间,每个月瘦一斤,这样减肥更健康,也不易反弹。”温彩虹说。

好心的退休教师 捐资助学不留名

□记者 孙书贤

本报讯 5月19日上午,一位老人来到郟县第一高级中学留下一笔钱,希望捐助品学兼优的困难学生。问起老人的姓名时,老人只说自己是茨芭镇的一名退休教师。

据了解,19日上午,一位老人在丈夫的陪伴下来到郟县一高门口,交给门卫3000元现金,说是要资助困难学生。学校值班领导高伟杰等人闻讯,立即赶到现场了解情况,老人说:“这是我们的一点心意,想帮一下品学兼优的困难学生。这些钱虽然微不足道,但至少可以帮助他们解决一点眼前的困难。”当高伟杰问起老人的姓名及联系方式时,老人婉言谢绝。

在该校副校长王兴举多次询问下,老人才说她是茨芭镇的一名退休教师。善款转交后,两位老人就匆匆离开。

王兴举表示,学校对这名爱心老人的无私捐助非常感谢,这笔善款将用于资助该校穷且志坚、品学兼优的学生,让他们感受到来自身边的温暖,以优异的成绩回报家乡父老。

爱心人士伸援手 鲁山8户村民受助

□记者 胡耀华

本报讯 5月18日下午,在鲁山县四棵树乡张沟村驻村第一书记许东辉牵线下,宝丰县爱心人士靳松豪赶往张沟村,为陆春兰等8户村民送去了米、面、油和2500元现金。

“真是太感谢了,一直以来大家没少帮助我们。”接过物品和现金,残疾人王智琛感动地说。

据了解,从贫困家庭走出来的靳松豪靠着自强不息和吃苦耐劳的精神改变了命运,目前在郑州从事白酒销售。前不久,听说张沟村有8户村民需要帮助,他便带着礼品和现金来到了该村。

“没啥,只是尽了一点儿微薄之力。”5月21日,提起献爱心的事儿,靳松豪笑着说。

城市留言板 4940000

采石厂机器噪声扰民

市民李先生来电:郟县黄道镇石望河村附近山上采石厂的机器昼夜作业,噪声太大,影响附近村民休息。

这里没规划红灯等待区

微友“land_水”留言:市区新华路与和顺路交叉口西北角右转画线不合理,没有预留非机动车红灯停止等待区域。

路灯不亮

微友“光之祝福”留言:湛河区轻工路街道沙王村的路灯晚上不亮,村民夜间出行不便。

(本报热线办 鲁俊励)

同行共育 携手润心

5月19日,市总工会驻鲁山县礓子营乡石岭村第一书记任国伟邀请市“五一劳动奖章”获得者、国家二级心理咨询师许晓慧来到礓子营第十四小学,为200余名师生、家长做了一场主题为“心怀感恩,与爱同行”的家庭教育专题讲座,深入浅出的演讲感染了每位师生。

本报记者 吕占伟 摄



河南省青少年乒乓球锦标赛落幕 我市30人获省十四运会决赛阶段比赛“门票”

□记者 田秀忠

本报讯 5月21日,从市教育体育局传来消息,“奔跑吧·少年”2023年河南省青少年乒乓球锦标赛暨河南省第十四届运动会青少年竞技组乒乓球资格赛,在宝丰县

全民健身活动中心体育馆落幕。来自全省各省辖市的19支代表队800余人汇聚一堂,竞逐省十四运会决赛阶段比赛“门票”。

本次比赛由河南省体育局主办,河南省球类运动中心、平顶山市教育体育局承

办。省运会组各年龄组单项前16名的运动员,团体前12名的运动队将获得省十四运会决赛阶段比赛的“门票”。

我市代表队共派出37名运动员参赛。经过几天激烈角逐,共30人获得省十四运会决赛阶段比赛“门票”。

其中男子15岁到18岁组郭宇、郭航获得双打冠军,男子13岁组张益瑄获得单打第三名,男子15岁到18岁组获得团体第三名,男子10岁组获得团体第四名,女子10岁组获得团体第四名,女子11岁组获得团体第四名。

设置“民呼必应”平台、公布热线电话

联盟路社区让居民呼声一键直达

□记者 牛超

本报讯 “就一个电话,社区‘专家’马上就下楼,真是太感谢了……”5月19日下午,新华区中兴路街道联盟路社区楼下,看到工作人员忙前忙后为母亲进行高龄补贴认证,居民李奶奶的家人感动地说。

据了解,李奶奶是联盟路社区居民,今年已105岁高龄。根据规定每半年需要在网上进行一次高龄补贴认证,并进行人像识别。之前认证一直很顺利。这次不知为何,家人几次为其认证都没有成功,无奈之下只好求助社区。

联盟路社区服务大厅

设在四楼,由于李奶奶身体不好,上不了楼。社区工作人员刘红丽得知后,立即下楼找到老人,为其进行了认证。

据该社区党委书记陈晓会介绍,一些居民由于身体等原因上楼办事很不方便,为切实服务居民,最大限度帮助居民解决问题,2019

年,社区设置了“民呼必应”平台,并公布了热线电话。

下水道堵塞、宠物丢失、邻里纠纷……这些看似不大的民生小事,对居民来说都是实实在在的大事。据陈晓会介绍,自社区成立“民呼必应”平台至今,共解决居民反映的各种问题和诉求300余件。