

# 开运动处方、调营养食谱、设减肥训练营…… 科学减重 享“瘦”生活

本报讯(记者 方祎 高悦 钱昕雯 通讯员 黄洁菁 张莹)随着国家“体重管理年”三年行动的持续推进,不少人正式将“减肥大计”提上日程,科学减重蔚然成风。现如今,我区的医院、学校等各个单位积极行动,多管齐下,让大家的体重不过线,健康时刻在线。

## 综合诊疗助力科学减肥

区第一人民医院近日开设“减重训练营”,“一对一”定制科学减肥计划。

“从上午8点多开始一直没停过,肥胖患者占了大部分。”医院营养科副主任许莉说,从接诊情况来看,单纯性肥胖患者占比不足20%,超八成患者同时伴有高血压、高血糖、脂肪肝等代谢综合征。医生介绍,肥胖本质上是一种慢性病,其危害远不只身材走样。它还涉及能量代谢紊乱、激素失调、炎症反应等多系统,单一科室难以全面解决。为此,医院对体重管理联合门诊进行了升级,整合了临床营养科、心内科、内分泌科、中医科、康复科、骨科、普外科、肝病门诊等10余个学科专家资源,为患者提供一站式的综合诊疗服务。

在此基础上,医院还推出了为期30天的“减重训练营”,根据患者的具体情况,制定精细化的减重方案,尤其在一日三餐和每日运动方面做出了详细规划。“大多数病人都明白‘管住嘴,迈开腿’的道理,但具体该怎么吃、如何科学运动却一头雾水。”许莉说,减肥路上,科学性和执行力十分重要。训练营在饮食方面,医生会为患者精确制定每餐的食物种类和摄入量,明确吃多少肉、吃多少蔬菜,以及选择哪一类食品,确保患者在减重过程中能够严格执行;运动康复师则会带领患者开展适合他们的运动,让运动更具针对性和科学性。

为了确保减重效果,医院组建了由多学科医护人员构成的“一对一”减重规划群,对患者进行实时监督和指导。“瘦不是目的,健康才是终点,训练营的核心目的还是想让体重管理成为一种可持续的生活方式。”许莉说。据悉,本月该训



“胖友”在区中医院体验中西医结合减肥 南禾幼儿园保育员会带超重小朋友做“加强版”骑行训练

练营计划招募30名减重人员。此外,体重管理专科门诊目前也在临平区各基层医院陆续开设,为更多有减重需求的市民提供家门口的专业帮助。

## 中西医结合温和减重

区中医院“减重训练营”日前开营,采用中西医结合的方式帮助市民制定“减肥大计”,健康享“瘦”。

现场,医生们借助人成分分析、内脏脂肪检测、中医体质辨识等多项专业诊断技术,全面评估学员们的健康状况,精准了解每位学员的身体状态和心理状态,制定出有针对性的治疗方案。随后,医务人员带领学员们一同学习“八段锦”。此外,还设立了拔罐、埋线等体验项目,让学员“零距离”体验中医特色治疗。

“西医主要通过饮食控制和运动减重,很多人难以坚持下来。”区中医院内分泌科副主任、体重管理中心副主任夏常青表示,与西医减肥法相比,中医减重更注重患者体质的改善和生活方式的调整,力求达到标本兼治的效果:“根据患者的体质进行综合调理,这种减重方式比较温和,减重效果也不错。中西医结合取长补短,能够更好地改善患者的肥胖状态,同时还能减少相关并发症的发生风险。”

当天,51岁的沈先生在妻子的陪同下入营。受肥胖困扰已经10余年的他,尝试通过控制饮食、加强运动及药物等方法减重,但都难以坚持而告终。“我的脂肪主要堆积在腰腹部,所以我的目标就是让腰围、腹围能够有明显的下降。”听说“家门口”的医院开设“减

重训练营”,他立马欣喜地报了名:“体验了八段锦、拔火罐,我觉得还挺有意思的,对身体也没什么负担,希望这次可以通过中医‘无痛’减重。现在生活越来越好了,减重也是为了能更好地享受生活。”沈先生笑着说。

“这次开设的‘减重训练营’其实是对原有的体重管理门诊进行了升级,整合了临床营养科、内分泌科、中医科、针灸科以及精神卫生科、骨科等近10个学科资源,为市民量身定制为期四周的线下课程。”不仅如此,夏常青介绍道,训练营还有一套“监管体系”:“通过组建线上减重规划群,从每日三餐打卡,到体重数据追踪,为学员提供全方位指导。”

接下来,医院将根据患者具体情况,在开营时间、训练计划上做出精细化调整。“每周的训练都会有一个侧重点,比如第二周是讲运动,第三周是了解中医适宜技术,比如埋线以及经络相关理论知识学习等。包括在开营时间、类型等方面,也会根据患者需求进行动态调整,助力更多市民以更健康的身体状态拥抱生活。”夏常青说道。

## 家、园配合助力小胖墩掉秤

在许多人的观念中,小朋友胖嘟嘟的很可爱,可事实上,超重甚至肥胖极易影响小朋友的生长发育,甚至诱发高血压、糖尿病等慢性病。为了将危险的“种子”尽早扼杀在摇篮中,南禾幼儿园尤其关注小朋友们的体重。日前上午,记者前往南禾幼儿园艺禾园区,看到小朋友们正在老师的带领下做晨间运动,其中超重的小朋友,由保

育员带着做“加强版”的攀爬、骑行训练,用趣味运动消耗热量。

“我们专门在园内建了一个足球场,让部分超重的小朋友参加校园足球队,定期开展足球训练。”园区保健医生金晓燕告诉记者,小朋友锻炼自觉性和动力不足,她们也会转换策略,结合“小小快递员”“小农场”等游戏,让孩子们在完成

任务过程中获得满满的成就感,激励孩子们“动起来”。要减重,光靠身体上的运动自然不够,学会“吃”也很重要。针对超重的小朋友,保健医生会定期和家长沟通,查看小朋友的饮食记录表,针对性地做出调整。“家长做好每日记录,家园配合开展‘运动+营养’双干预,帮助孩子养成健康的生活习惯。”金晓燕说。据了解,南禾幼儿园共有4个园区,目前学生总数超1200名,其中超重47人,占比3.7%。对于超重的小朋友,入园第一天开始学校就会为其建立个性化的体重管理档案,通过家园配合,让小朋友成功“掉秤”。

从学校实施减重计划到现在,已经有13名小朋友成功脱离超重行列。大班的辰辰就是其中之一,从“重度肥胖”到“轻度肥胖”,马亦辰“瘦身”效果极为明显。“我跑步、踢足球、游泳,多吃蔬菜、少吃零食,变强壮了,肉肉变少了,做运动也越来越轻松了。”辰辰开心地说。

接下来,南禾幼儿园还将面向家长开放健康课堂与烹饪培训课,“学校和浙大公共卫生学院联合创建了区级营养食堂,后期我们也会在专家团队的指导下,进一步优化食谱以及烹饪方式,让幼儿园所有师生吃的每一餐饭都是科学、营养、健康的。”南禾幼儿园园长叶萍说。

# 50余万元财物“完璧归赵” 临平公安举行涉案财物集中发还仪式

本报讯(记者 杨荣 通讯员 艾杭枫)“失而复得的感觉太好了!我没想到被骗的钱能这么快追回,太感谢临平公安的民警们了。”在临平区公安分局举办的涉案财物集中发还大会现场,李先生紧紧握住民警的手,话语中满是感激。

为有力彰显公安机关打击违法犯罪、全力维护群众利益的坚定决心,近日,临平区公安分局举行涉案财物集中发还仪式,将近期破获案件中追缴的50余万元财物“完璧归赵”。活动现场,追缴的现金、电动自行车、手机、名烟名酒、金条等财物整齐陈列,受害群众逐一认领,脸上洋溢着喜悦之情。

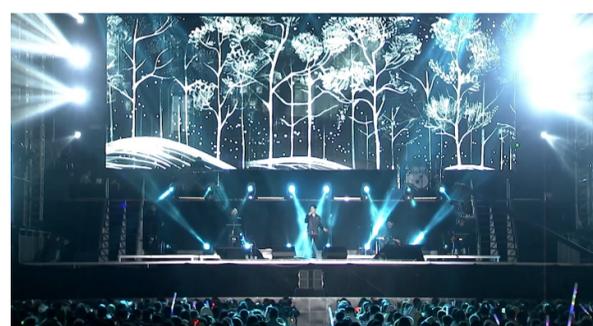
今年以来,临平公安聚焦民生小案,依托“小案快破”机制,对电信网络诈骗、盗窃等违法犯罪开展凌厉攻势。办案民警辗转多地,成功打掉多个犯罪团伙,累计追回涉案资金20余万元及大量贵重物品。在电信诈骗案件侦办中,警方坚持“快侦

快冻、追赃止损”原则,通过跨区域协作最大限度挽回群众损失。

市民王女士回忆起自己被电信网络诈骗20余万元的经历仍心有余悸。报案后,公安机关迅速响应,第一时间启动保护性冻结机制,凭借专业的侦查手段和高效的行动能力,迅速锁定涉案账户,经过不懈努力,最终帮助王女士追回了大部分赃款。王女士感动地说:“幸亏民警反应迅速、处置得力,要不然我的血汗钱真就打水漂了。”

“群众利益无小事,每一件案件都关系百姓的切身利益。”区公安分局相关负责人表示,此次发还大会展示了打击违法犯罪成果,是践行“人民公安为人民”宗旨的生动体现。下一步,临平区公安分局将持续深化“打防结合”工作举措,一方面,加强反诈宣传,一方面保持严打高压态势,全力守护辖区平安。同时呼吁群众提高防范意识,共同营造安全稳定的社会环境。

# 2025 艺尚音乐节启幕 王晰首场演出点燃临平夜空



本报讯(记者 仲彦玮)上周日晚,临平大剧院空中舞台热闹非凡,2025年艺尚音乐节首场演出在歌手王晰醇厚深情的歌声中正式启幕。现场聚集了从全国各地奔赴而来的数千名观众,一起沉浸在这场融合艺术、科技与城市特色的音乐盛会里。

当晚,王晰深情献唱了《小河》《像雾像雨又像风》《多听有益》等多首经典作品,还带来了新专辑中的《鹅毛信》《明白》《无尽的夜里》等新曲。“这是第一次在户外举办属于自己的专场音乐会,对于我来说意义非凡。未来,当我回忆到临平这个地方的时候,可能印象最深刻的就会在今晚。”王晰说。

这场音乐节还生动展现了舞台艺术与未来科技感共同交融的成果,作为“杭州六小龙”之一的云深处科技携旗下明星产品——智能四足机器狗“Lite3”在现场惊艳亮相。智能机器人编队列队、旋转、跳跃,与观众实时互动,展现了音乐节中人工智能与文化艺术的深度融合。陈

女士说:“我是王晰的粉丝,专门从上海赶来,临平真是藏不住的宝藏城市,很让人惊喜。演唱会很精彩,音响效果是顶级的,而且演唱会科技感很强,还见到了机器狗,我超开心。我还在临平逛了两天,临平山很美,人们都很热情,以后一定会常来的。”

据悉,作为杭州“演艺新空间”示范性项目,艺尚音乐节户外空中舞台不断探索新空间新范式,2025全年将打造不少于16场演出,近期,除了刚刚落幕的王晰专场之外,临平大剧院还有4月17日第二届“不一样的花火”年度盛典暨艺尚音乐节聚焦原创音乐,邀请余超颖和云飞作为嘉宾献唱;4月26日,永斌“歌火人不火”世界巡演火热开启,势必为观众带来前所未有的听觉体验。5月1日,沙宝亮“又回首”巡回演唱会重磅登场,带领大家重温经典。众多实力唱将轮番登台,艺尚音乐节正逐渐成为杭州乃至全国音乐爱好者心目中的音乐盛宴打卡地,持续为城市文化生活注入新活力。

# “春季限定”美味“打开”方式有讲究

本报讯(记者 高悦 通讯员 蔡丽芬)每到春季,香椿、春笋等时令鲜货成为食客们的心头爱,然而近日,却有人因为贪食了这口“春季限定”美味进了急诊室。

“以后再也不敢这么吃了。”几天前的一个凌晨,王大伯因剧烈腹痛被家人紧急送进了区中西医结合医院,急诊外科副主任徐超经过诊断初步诊断为消化道穿孔,需立即手术。医疗团队为王大伯施行“腹腔镜下腹腔镜探查术+穿孔修补

术”,术中发现,王大伯腹腔内有大量脓性液体,十二指肠降部存在一个直径1.5cm的巨大的穿孔灶。手术进行顺利,王大伯已康复出院。

在与家属的谈话中,医生了解到,当天发病前,王大伯曾大量食用竹笋。“十二指肠穿孔是十二指肠溃疡的严重并发症,起病急,病化快,病情重,常因不健康生活习惯、药物不良作用、情绪波动引起。”徐超说,十二指肠穿孔的典型表现为突然发生剧烈腹痛、反酸、烧心、恶心呕吐

等,若不及时处理可能会引发感染和内出血等并发症,甚至危及生命。

徐超介绍,近期急诊外科已接诊多例高龄消化道穿孔患者。春笋作为春季热门食材,虽然富含膳食纤维和多种微量元素,但质地粗糙、纤维素含量高,消化难度较大。尤其对于中老年人群而言,消化功能逐渐减退,大量食用未充分烹煮的竹笋可能加重胃肠道负担,诱发黏膜损伤、溃疡加重,甚至导致穿孔等急症。“建

议单次食用量不超过100克,并充分咀嚼以减轻胃肠负担。”徐医师提醒,老年人、胃肠功能较弱者及患有消化性溃疡的人群更需格外谨慎。竹笋含草酸及粗纤维,应充分烹煮以减少刺激,建议切片后焯水5到10分钟,搭配肉类炖煮软化纤维,避免凉拌或爆炒等可能增加消化难度的做法。若进食后出现持续腹痛、腹胀、反酸或黑便等症状,需警惕消化道损伤,应立即就医。

**加强全民国安教育 共筑国安保密防线**

415 全民国家安全教育

政治安全 经济安全 金融安全 粮食安全 网络安全 深海安全 极地安全 文化安全 生态安全 科技安全 社会安全 军事安全 海外利益安全 大空安全 资源安全 核安全 国土安全 生物安全 人工智能安全 数据安全