

养生圈



■孙金铭

一日之计在于晨,早餐是开启一天活力的关键!但是对许多年轻朋友来说,早餐往往是一日三餐中最“敷衍”的。

浙中二院(省新华医院)临床营养科陈秋霞医生说,根据中国营养学会的调查,我国18.4%的人在工作日不能每天吃早餐,29.7%的人在周末不能每天吃早餐。还有一些青年朋友认为不吃早餐,减少一顿热量摄入还有利于减肥,但事实的真相却是残酷的:不吃早餐,身体早就开启“饥荒模式”疯狂囤脂肪。

“法国一项研究证实,长期不吃早餐,不仅不会变瘦,还有更大的可能让你变得更胖!”陈秋霞医生说,这是因为一方面空腹12小时身体自动降低耗能,连呼吸都比别人少燃烧卡路里;一方面,长期不吃早餐,肝脏偷偷把多余血糖转化成脂肪肝“储备粮”。

让你吃“好”了再去减肥

更值得关注的是,根据文献,即使能按时吃早餐的中国人,早餐的营养构成不够合理,食用谷薯类比例不足89.4%,奶豆、蔬果比例却不足50%。

“很多青年朋友对早餐的认识还停留在‘吃饱’的层面,习惯

于在街边买包子、喝一碗粥,甚至是烧饼油条配煎饺!这样的搭配很不科学,会越来越胖!”陈秋霞医生说,一份“高分”早餐里,吃“够”优质蛋白是非常重要的,早餐没吃足优质蛋白,你的身体会“偷肌肉”换能量!

那么一份高质量的早餐应该是怎样的呢?陈秋霞说,“从体重管理的角度,一位成年人的早餐热量建议控制在400~500大卡之间。”陈秋霞医生形象地比喻,大致可用“一手掌握”来类比:1拳主食(片状主食需两掌心)、半掌心肉类、1捧绿叶菜(或1拳根茎类蔬菜)、1拳水果,以及1杯牛奶、1个鸡蛋、坚果只需1小把。

自制早餐是真正的健康

“对于青年朋友来说,每天早上的时间是非常宝贵的,让大家在工作日的早上制作一份‘高分’早餐,对大多数青年朋友来说是一件非常困难的事情。每天早上能多睡10分钟,对青年朋友来说也是好事情。”陈秋霞医生说,从营养学的角度,我们提倡大家能自己动手制作膳食,这样从选材到烹饪,都能更好地控制食材的新鲜度、营养成分和加工方式。通过自主搭配食材,可以精准调控油盐糖的摄入量,避免深加工食品中的隐形添加剂,同时根据个人健康状况(如血脂、血糖等)定制营养比例。

那么有没有办法兼顾“时间”与“健康”呢?用最短的时间自制一份尽可能的“高分”降脂早餐呢?省新华医院中医学发展办陈滨海博士和陈秋霞医生从中西医结合出发,为职场青年

朋友们,特别是需要体重管理的朋友,设计了一套“快手”降脂早餐。

“当代青年人群中,很多人存在湿气重、上火等情况,也有很多女性青年存在气血不足的情况。”陈滨海博士说,我们医院中医团队的专家们联合营养学专家们,提出一份养生茶饮,一个养生鸡蛋+科学搭配餐的健康“降脂”早餐方案。设计了四款早餐伴侣养生方,包括气虚“加油”餐伴侣、化痰“祛湿”餐伴侣、养胃“消食”餐伴侣、去热“补阴”餐伴侣。大家可以根据自己的体质,选择合适的“早餐养生伴侣”。

“我们结合中医专家设计的‘早餐养生伴侣方’,在早餐方案的食材选择上,搭配的食材是尽可能需要提前购买好,像坚果、小水果、鲜奶之类的都非常方便。”陈秋霞医生说,像养生蛋,青年朋友们只要买一个煮蛋器,蒸熟即可。至于养生茶饮,把养生方的药材和鸡蛋放进去煮开10分钟,就可食用了,而蒸土豆、蒸山药则可以购买一个煮蛋器,蒸熟即可。至于养生茶饮,则可以作为上午的饮用水慢慢喝。

“如果你的老板不介意,这样的早餐方案,完全可以在工位上完成‘自制’!”陈秋霞医生笑着说。

成功的体重管理,不仅仅是从膳食结构上进行调整,更重要的是建立健康的生活方式。“今年的‘全民营养周’主题是‘吃动平衡,健康体重,全民行动’,其实已经揭示了减重不反弹的‘诀窍’!”省新华医院生活方式医学门诊的贺晓鸣医

吃好了才有力气 这是真的! 减肥

生强调,由于生活方式的调整是从改变一个人的饮食习惯入手,通过一段时间的坚持,不知不觉就形成了主动健康的良好习惯,甚至会影响到家人、朋友、同事,形成良好的社群氛围,互相鼓励,互相促进。所以,这样的体重管理模式不容易反弹。

2024年杭州居民总体超重肥胖率逾四成

5月17日-23日是我国第十一届“全民营养周”,今年的口号为“健康中国、营养先行”,以“吃动平衡、健康体重、全民行动”为传播主题。



空腹运动更减肥? 暴汗服能燃脂?

专家提示避免误区

想必大家都知道,控制饮食摄入和科学的运动锻炼是实现健康体重的双刃剑。然而,一些常见的运动误区可能让减重效果适得其反,甚至给健康带来危害。

高强度间歇训练(HIIT)减重更有效吗?

北京体育大学运动人体科学学院教授邱俊强说,HIIT在改善肥胖人群的心肺功能、身体组成和心脏代谢危险因素方面是有效的,在降血压和改善胰岛素抵抗方面与传统的耐力持续训练一样有效,目前还缺乏证据证明HIIT比传统的有氧持续性运动更有效。超重肥胖者进行HIIT前,有必要进行健康筛查。

空腹运动更减肥吗?

邱俊强说,对超重和肥胖人

群来说,空腹运动弊大于利。在体内糖储备不足的情况下,脂肪代谢会加强,但脂肪供能效率低,为满足运动时的代谢需要,蛋白质分解会加剧,造成肌肉分解。“在低血糖的情况下运动还会带来多种健康隐患,如脂肪代谢紊乱、疲劳感增强、大脑能量供应不足、血细胞供能不足导致细胞破坏增多、免疫细胞营养不足造成免疫力低下等。”邱俊强说。

穿暴汗服运动真能燃脂吗?

“这个说法不仅错误,而且很危险。”邱俊强说,穿暴汗服运动,减掉的体重主要是水分,脱水会造成核心体温升高,引发运动性热病,严重时危及生命。超重和肥胖人群对热的耐受力弱,更不应该通过脱水

来减重。

“周末勇士”的运动习惯是否推荐?

一些上班族工作日没有时间锻炼,便利用双休日集中进行中高强度的、运动量特别大的运动,被称为“周末勇士”。但专家提醒,不建议采取每周仅高强度锻炼1~2次的运动计划。“平时不运动的人偶尔进行高强度运动,运动期间或运动后急性心肌梗死的风险是规律锻炼者的50倍。尽管科学证明这种锻炼也可以获得健康益处,但是不规律的锻炼会增加运动者发生骨骼肌损伤和心血管意外的风险。”邱俊强说。

专家表示,与生物钟同步、循序渐进的规律性运动,可以科学有效提升运动效果。北京体育大学体能训练学

院副教授鲍克建议,选择早晨或傍晚皮质醇水平较高时段进行锻炼,此时肌肉力量和耐力表现最佳,能提升20%~30%的运动效能;采用“3+1”训练周期(3周渐进负荷+1周恢复),配合超量恢复理论,可使肌纤维在48~72小时修复期内完成蛋白质合成,实现体能阶梯式增长;建议每周进行至少3次的运动,让身体习惯锻炼,进一步提升身体素质。

那么,哪种运动对肥胖者更友好?邱俊强说,有氧运动如步行、使用跑步机或固定式自行车、游泳等,都适合超重肥胖人群,对心血管也有好处。不能忍受负重运动的骨关节炎患者应考虑游泳或水中运动疗法等运动,锻炼力量和心肺的同时对关节有舒缓作用。(来源:新华社)

低,烹调油已经低于推荐限值,盐则首次破“8”,当然离5克的推荐限值还有差距,但清淡饮食已经越来越近了;禽畜肉摄入量则从170克直降30克,虽然还是超过推荐的两三倍,但降幅还是相当给力的。忧的是,蔬菜的摄入量从去年够上及格线倒退回2023年的历史水平,全谷物、薯类、奶类和豆类的摄入量也没有明显起色,仍然在低位徘徊。

减重膳食最核心的内容是总能量控制。如果想自主规划减重方案,有两个字一定要牢记——“适度”。无论是能量缺口、宏量营养素供能比、食物组构成,还是进食节律的规划,都不应过于极端和激进,甚至随意突破科学边界,以免给健康带来不可挽回的损失。

对于“一老一小”的减重应给予特别关照。儿童、青少年的营养摄入除了满足生理活动及日常生活的需要,还担负着保障生长发育的重任,而老年人的肌肉和骨质流失速度则远超普通成年人,因而在控制总能量的同时,应特别注重提高膳食营养密度和质量,保证蛋白质、钙等重要营养素的充足供给。

再来看“动”。动辄有益,但是“怎么动”有学问。最重要的是秉持底线思维:保证安全。首先,在运动前对自己的健康和体能状况进行全面评估,尤其是心血管、呼吸和骨关节系统等慢性疾病患者应遵循专业的运动处方,以免在运动中发生心血管意外和运动损伤。其次,循序渐进很重

龙井可续杯 肚腩莫续膘

要。对于运动“小白”而言,养成规律的运动习惯就是了不起的突破,若想要继续进阶可以先增加运动频率,接着增加每次运动时长,然后才是增加运动强度。最后,要明确运动的初心是让自己更健康,当感到筋疲力尽时不要想着咬咬牙就能“超越自我”,而应该告诉自己“差不多得了”、明天再来过。

“体重管理”不是两个月的速成班,不是三年行动、五年规划,也不是生活中的某个阶段性重大项目,而是生活本身。只有认识到这一点,才能做到风物长宜放眼量。

守护“她健康”

“如果发现有乳房肿块、乳头溢液的情况,一定要及时到医院检查,千万不要心存侥幸……”日前,一堂专门针对女性健康的科普讲座在温岭市松门镇北咸田村文化礼堂举行,吸引了当地40多名农家女参加。该项科普服务是温岭市卫健局、妇联等联合开展的“守护她健康,温暖一个家”系列服务活动的其中一项。

据了解,近年温岭持续加大妇女健康投入,大力推广“康乃馨”女性健康公益保险,参保5万余人,其中覆盖低保妇女近2万人;常态化开设瑜伽、中医养生等女性健康公益课堂,年均惠及妇女2.4万人次。

通讯员江文辉 摄



“火焰蓝”安全新课堂



为进一步提升企业职工消防安全意识和应急处置能力,5月20日下午,衢州开发区消防救援大队邀请浙江明旺乳业有限公司员工,走进东港六路消防救援站,“零距离”接触消防、学习消防,解锁沉浸式安全新课堂。

消防员首先带领大家参观了消防车辆和各类专业救援装备。员工们充满好奇,不时提问互动,亲手触摸操作装备,感受消防救援的“硬核”力量。走进消防荣誉室,消防员借助救援照片、报废装备、荣誉证书等载体,声情并茂地讲述队伍英勇事迹,传递“火焰蓝”精神。

通过“参观+体验+教学”三位一体模式,企业职工全方位了解消防救援工作,有效提升了企业消防安全管理水平。 詹晨阳 文/摄

打草作业提升路况路貌



5月20日,开化县公路港航与运输管理中心的养护人员头戴面罩、肩扛打草机,在城白线14K+500路段开展打草作业,清除两侧路肩杂草,提升路况路貌,进一步巩固全国文明城市创建成果。 徐曙光、余坚 文/摄

浙江三洲拍卖有限公司公告
本公司定于2025年5月30日拍卖的灯具等废旧资产一批,因故撤拍。浙江三洲拍卖有限公司

浙江省湖州市吴兴区人民路136号 房地产项目挂牌拍卖公告

受转让方委托,对以下标的信息进行公告:
一、标的物:浙江省湖州市吴兴区人民路136号房地产【房屋建筑面积5704.18㎡,土地面积1907.65㎡,规划用途:综合、地类(用途):其他商服用地;使用权类型:出让;终止日期:2039年10月25日,挂牌起拍价:3431.96万元,保证金:300万元。
二、报名时间:自本公告发布之日起至2025年6月23日17时止。
三、交易方式:
如只有一个合格竞买人报名并提交保证金的,则该竞买人应在被确定为受让方后3个工作日内同转让方签订转让标的交易合同。
若有两个或两个以上合格竞买人报名并提交保证金,则在2025年6月24日14时30分于浙江省湖州市上城区望江东路332号望江国际中心4幢18楼交易大厅举行拍卖会,确定最终受让方。
四、详细情况请登陆:
浙江三洲拍卖有限公司官网
浙江三洲拍卖有限公司官网
http://www.sanjiangpm.com/
五、拍卖人:浙江三洲拍卖有限公司
六、展示平台:浙交汇(https://www.zjps.com/或浙交汇APP)
七、联系电话:0571-85375288 15968861150阮女士 0571-86089060刘先生
浙江三洲拍卖有限公司
浙江三洲拍卖有限公司
2025年5月26日

拍卖公告

受工商银行衢州分行委托,我定于2025年6月12日上午10时至2025年6月13日上午10时(延时除外)在海宁市阿里拍卖资产交易平台上进行公开拍卖活动(网址:https://zc-paimai.taobao.com,户名:浙江永健拍卖有限公司),现将有关事项公告如下:
一、拍卖标的:
衢州市世纪大道 465、467、469、471号沿街4间营业房,房屋建筑面积:267.03平方米,土地面积:54.6平方米,地类(用途)为商业服务业,使用权类型为出让,房产、土地相关资料请竞买人自行到附件处自行查看。
二、拍卖方式:本次拍卖采用网络竞价拍卖方式,至少一人报名且出价,满足成交条件,方可成交。
三、报名方式:有意竞买者,登陆阿里拍卖资产交易平台在对应的标的页缴纳相应保证金报名竞拍。
四、展示时间、地点:自公告之日起至2025年6月6日14时-16时在标的现场所在地进行展示。
五、咨询电话:0571-85232888, 13688021588阮先生。
浙江永健拍卖有限公司
2025年5月26日

广告

赫章县远泽矿业股份有限公司
关于召开股东大会的公告
根据《公司法》及公司章程,以及贵州省贵阳市诚信公证处出具的,关于我公司股权转让协议的公告书,本公司股东:赵南鹏(占股25%),刘仪品(占股25%),付林林(占股25%),共同决定于2025年6月25日召开股东大会,研究决定公司股权转让事宜。
本公司原股东在本次股权转让中就其它股权转让有优先购买权,因原股东丁天龙先生已故(男,生于1969年1月7日,住址:浙江省绍兴市越城区白马庙前52号锦园8幢104室,公民身份证号码:332625196901073414,占股25%),为充分保障丁天龙先生合法继承人表决权行使,特由丁天龙先生之法定继承人(含其父母、妻子、儿女)尽快与赫章县远泽矿业股份有限公司法定代表人王志友先生联系,自公告之日起超过三十日未联系,视为自愿放弃本次股权转让优先购买权,其表决权仍由丁天龙先生行使。
特此公告!
联系人:王志友
联系电话:13984177959
办公室电话:0851-86966272
赫章县远泽矿业股份有限公司
2025年5月22日