

《热辣滚烫》带来一波减肥热

医生提醒:要注意避开减肥误区

民生关切

记者 陈敏

自电影《热辣滚烫》春节上映以来，贾玲成功减肥成了一个热门的公众话题。更让很多医生想不到的是，贾玲还带来了一波减肥热——春节以来，宁波各大医院减肥门诊的接诊量明显增加。

3月4日是“世界肥胖日”，浙江省营养学会肥胖防治专业委员会副主任委员、宁波大学附属第一医院内分泌科主任励丽医生提醒诸多减肥者：要注意避开减肥误区。

前往减肥门诊的市民明显多了

昨日上午，宁波大学附属第一医院月湖院区，励丽正在接诊一名胖姑娘。姑娘今年29岁，身高160厘米，体重却有110公斤。面对医生，她有点不好意思地说，自己一直以来都很胖，但没有勇气减肥。可是，这两年来，体重越发重了，身上的毛病也越来越多，高血压、高血脂、脂肪肝等都找上门来。正月里，她特地去影院观看《热辣滚烫》，看了之后心潮澎湃。“减肥，我也要化身为女神！”就这样，姑娘走进了减肥门诊。

励丽告诉记者，这段时间前来减肥门诊的市民明显多了。春节以

来，宁波大学附属第一医院减肥俱乐部的减肥者增加近百人。记者在宁波其他几家医院的减肥门诊了解到，春节以来，前往减肥门诊的市民明显增加。

随着生活水平的提高，我国肥胖率呈迅速增长趋势。根据2023年中国肥胖地图，浙江省超重人群占比31.8%，肥胖人群占比10.1%。宁波的肥胖人群同样不乐观，2022年9月，宁波市健康生活方式研究中心在宁波市开展小学生健康体检管理项目，体检结果显示，小学生超重肥胖率高达23.4%。记者在采访中了解到，越来越多的宁波人认识到肥胖是一种疾病，并开始步入减肥的行列。

“热辣滚烫”的减肥剧每天在上演

成功减肥50公斤！这可能是贾玲减肥最受关注的点。记者从宁波大学附属第一医院肥胖俱乐部了解到，像贾玲这样减肥50公斤的宁波人也不少。据了解，该院肥胖俱乐部成立于2015年7月，到2024年1月，共入组4259人，减重10公斤以上的有1161人，单人减重最多的达77公斤。

2023年11月23日，小坤正式加入肥胖俱乐部，当时他的体重是139.2公斤。据小坤介绍，因工作关系，他每天都有应酬，每次都要喝酒，平时不吃蔬菜，果汁当水，每周有2天至3天熬夜。因体重过高，走路都困难，更别提运动了。

为了让小坤的减重过程尽可能安全，营养师定期给小坤调整减重的方案。“12月4日：平台期轻断食，大餐遵守211”“12月17日：训练补充蛋白质，降低皮质醇增肌”……合理饮食、运动，再加上生活习惯的改变，到2月17日，小坤的体重已成功降至90公斤。“我比贾玲还励志！”小坤笑容里满是自豪。

相比之下，小星的减肥经历更为曲折。因为工作原因，小星的体重几度反复，不过她以惊人的毅力，三次启动减肥，最终她的体重从100公斤成功减至55公斤。

减肥一定要避开这些误区

“我能像贾玲一样，在短时间内完成减肥吗？”宁波大学附属第一医院慢病管理中心营养师刘佳宁告诉记者，这段时间，减肥者问得最多的就是这个问题。

刘佳宁解释，这其实是一个认识误区，减重速度不可过快。世界卫生组织建议：3个月减重5%~10%比较合适。如体重100公斤的人，3个月至6个月减重10公斤是正常的。健康减重速度一个月最多瘦4公斤。“演员在短时间内增肥、减肥是因为角色需要，普通人减肥一定要在保证安全的前提下，循序渐进，不能盲目追求速度。”如果减肥过快，可能会导致免疫力下降、肌肉流失、容易反弹，还可能对心脏、肾脏等器官造成伤害。采访中刘佳宁告诉记者，除了

减肥求快，减肥者还普遍存在两大误区：

一是认为水果可以当饭吃。事实上，过量吃水果不仅不能减肥，很可能起到相反的效果。据介绍，如果一口气吃下1.5公斤左右的西瓜，其热量就相当于吃了4碗米饭。水果所含的蛋白质氨基酸比例与人体所需相差巨大，长期以水果代替正餐，会使肌肉大量流失，基础代谢下降，导致人体钙、铁、锌等元素摄入不足，出现贫血和免疫功能下降的情况。此外，由于水果含糖量高，过量吃水果还可能导致脂肪肝。

二是觉得快速减肥离不开高强度运动。

市民小刚每天运动3个小时，并且都是高强度。让他烦恼的是，他的体重却是不减反增，这是怎么回事？

刘佳宁解释，高强度运动并不是减肥的好方法。运动减肥是有其要求的：小强度，长时间，运动过后仍然可以呼吸自如，疲劳感能很快恢复才行。脂肪燃烧需要时间，高强度运动没有提供好的消耗脂肪的条件，只会使心脏负荷过重，长时间运动还会造成不适感。对于没有运动方案的普通人群，还很可能会弄伤自己，得不偿失。

在运动教练和营养师的帮助下，小刚将每日训练时间控制在1小时以内，并且有氧、无氧运动做了搭配；每天饮食增加优质蛋白质，控制油、盐、水果摄入量。短短3个月，小刚成功减重15公斤。

本周低温阴雨反复交替



本报讯（记者孙肖）上周末阳光灿烂，宁波人终于等到了“周末+大晴天”的好天气组合。但这样的大晴天，随着周末结束画上句号。本周，宁波还要经历一场中到大雨。

据市气象台消息，受低涡东移影响，今天到明天，我市有一次明显降水，降水强度和沿海海面大风过程，今天我市多云到阴部分有阵雨，夜里到明天阴有阵雨或雷雨；之后的3月10日到11日，我市还将有一次降水过程。不过相比之前一周的阴雨连绵，本周宁波的雨水虽然继续“在线”，

但好在有多云或晴天来“调剂”。

气温方面，今明两天，我市气温回升明显，最高气温有望达到18℃，就连最低气温都可能升至两位数的；3月6日，我市最高气温跌至“谷底”，仅10℃；3月7日到9日，我市最高气温回升到14℃上下，最低气温却下滑到3℃至4℃。总体来说，本周宁波温差大，早晚体感较冷，气温如同坐过山车。

此外，据浙江省气候中心消息，浙江3月上旬中期、中旬前期和下旬有较大可能出现低温阴雨天气。由于冷空气势力总体较常年偏强，下旬可能出现倒春寒。

市气象台提醒市民，及时关注最新的天气预报预警信息，适时调整衣着，提前做好防范。

志愿服务树新风



前天，由江北区慈善总会主办，江北区文明办、江北区民政局等单位承办的学雷锋活动暨“中华慈善日”“义工服务月”启动仪式在日湖公园举行。各个义工队伍在日湖公园现场开展了清洁卫生、慈善问诊、爱心义卖等30余种志愿服务活动。（陈结生 杨柳 虞笑梅 摄）

“物居业”三方携手 高新区43个小区 组织安全“体检”

本报讯（记者王博 通讯员王朝武）“阿姨，电动自行车不能推上楼充电，一旦着火后果不堪设想”……昨天，高新区新明街道滨江社区涨浦景苑小区业委会主任应永浩带领热心业主，对小区电动自行车违规充电进行大排查。

涨浦景苑于2012年交付，有居民1653户，小区内电动自行车数量较多。相比高档住宅小区，涨浦景苑的楼道杂物堆砌、上楼充电、“飞线”私拉乱扯等问题更加突出。当天，社区网格员、物业公司员工和热心业主一起，分成2个小组，深入各幢楼逐层进行安全“体检”。

跟随应永浩的脚步，记者走了几幢楼，看到每一幢楼下的电动自行车停放得井然有序，“私拉乱接”已经消失。“现在楼道整洁又安全，回家也舒心了。”业主罗先生连连称赞。

这几天，包括涨浦景苑在内，新明街道对辖区内43个小区、900

多幢楼进行了电动自行车安全充电“大体检”。以网格为单位，集中机关干部、社区网格员、志愿者、第三方专业机构及广大业主力量，针对小区住宅楼、沿街店铺开展“地毯式”安全排摸。

这样一场关乎安全的“大体检”，充分激发了业主的自治热情。丁香苑业主马绪康等人，依托网格走访、业主微信群转发，向广大业主普及消防知识和法律法规；锦诚明都业主阮招朵，徐翠娥等人，自发组织入户宣传并签署电动自行车安全使用倡议书；老庙新村、滨江花苑等小区“物居业”三方齐心协力，推走违规停放的电动自行车，清理楼道杂物……

新明街道党工委副书记吴云告诉记者，从最初的不愿意、观望，到现在的主动、自觉，“物居业”三方拧成一股绳，乱停的少了，换位思考的多了，在资金有限的情况下，好多业主还自掏腰包进行整改。

绿色通道 助力留学生快速通关

近期，宁波各大高校陆续开学，宁波栎社国际机场迎来留学生出入境高峰，3月2日17时，一架从新加坡樟宜国际机场飞往宁波栎社国际机场的TR176航班搭载41名印度籍留学生返甬回校。

针对留学生返校时间相对集中、人员较多及部分新入学外国留学生对通关流程不熟悉的情况，宁波机场边检站通过优化警力配置，强化台前力量，及时为留学生提供帮助，助力快速通关。

据了解，仅春节假期，宁波机场边检站共验放出入境留学生758人。

图为宁波机场边检站工作人员为留学生提供咨询。（李明方 张家其 徐丽敏 摄）



这些习惯伤耳朵，你中招了吗？

说说身边事 给你提个醒

记者 陈敏
通讯员 陶泽如 谢美君

昨日是第25个全国“爱耳日”。据世卫组织发布的相关报告，目前全球听力受损的超过15亿人。记者在鄞州区第二医院（简称鄞州二院）耳鼻咽喉头颈外科采访时得知，不少患者造成听力下降，主因居然是日常生活中的一些不良小习惯。

掏耳过频过深不可取

“很多人有掏耳的习惯，就是这个常见的动作，隐藏着风险。”鄞州二院耳鼻咽喉头颈外科主任医师许军告诉记者，很多人掏耳朵不光是为了干净，还因为掏起来特别舒服、过瘾，但掏耳朵过深很容易导致中耳炎等问题，有时甚至会发生意外。

就在几天前，许军接诊了一名30多岁的女患者，该患者平日闲来无事就喜欢掏耳朵，而且常常掏得很深。那天她像往常一样坐在沙发上掏耳朵，不料身旁的孩子突然扑过来抱住她，患者一个手抖，整个挖耳勺便插进了耳道。到医院后，



医生正在为患者检查耳朵。

（陈敏 陶泽如 摄）

医生通过耳镜检查发现她鼓膜穿孔，最后在门诊随访了2个月，鼓膜才愈合。

“耳屎在我们医学上叫耵聍，是外耳道皮肤正常的分泌物，其实不需要清理得特别干净。”许军提醒，少量的耵聍会随着下颌运动自行排出，至于大量硬块的耵聍，应该请耳科医生用专业的工具取出，自己取如果动作不当，耵聍只会越来越深。

打耳洞要注意健康隐患

打耳洞是很多年轻人的喜好，有的人甚至在耳朵上打七八个耳洞，再戴上各式各样的耳钉、耳

环、耳线……看起来很有个性，却因此产生一些健康隐患。

“门诊经常能遇到打耳洞后发炎感染的患者。”许军表示，这是因为很多打耳洞的场所，并没有做好消毒工作，如果工具不卫生，有可能会传染各种疾病。还有一些年轻人，会把耳洞打在耳廓软骨上，这么做的危险性更大，因为耳廓主要由软骨构成，血液循环比耳垂差，对细菌的抵抗力也较差，所以更容易受感染。发炎的软骨会被炎症侵蚀掉，耳廓就会凹进去一块，导致耳廓畸形。

医生建议，打耳洞一定要选择正规的医疗机构，并尽量不要在耳廓软骨处穿孔，打完耳洞后也要注

意卫生，避免引起炎症。

长时间戴耳机易引发 耳部疾病

15岁的小夏是个酷爱音乐的小伙，戴耳机听歌是他每个周末晚上的“必修课”。前不久，他像往常一样戴着耳机听歌，听着听着睡着了，一觉醒来就发现耳朵不对劲了，嗡嗡作响，耳鸣得厉害。

小夏当即来到鄞州二院耳鼻咽喉头颈外科就诊，医生为他做了一个纯音测听，发现他已经属于听力障碍的范畴。小夏被诊断为神经性耳聋，住院治疗了近一周，听力才逐渐恢复，出院时仍有耳鸣症状，继续服药一个月后才恢复正常。

“现在戴耳机听歌、看剧的人越来越多，但是长期戴耳机，很容易引发耳部疾病。”许军说，如果耳机的佩戴时间过长，会对外耳道有压迫，容易形成外耳道炎。有些人还很喜欢把音量调得很大，这对内耳也是一种刺激，时间一长就容易造成听力下降。

专家建议，使用耳机每半个小时或者最长一个小时，应该休息10分钟至15分钟。佩戴耳机的时候不要塞得过紧，音量也不要过大，避免对听觉神经造成损伤。一旦出现耳鸣或者听力下降等症状，一定要及时到医院就诊，避免造成不可逆的严重后果。

“礼让斑马线” 不只是司机的事



魏 芳

据3月2日《宁波日报》民生版报道，为进一步优化道路交通秩序，预防交通事故的发生，宁波交警将在全市范围内组织开展2024“鹰击一号”机动车礼让行交通违法行为专项整治行动。

眼下，每每提及“礼让斑马线”话题时，在许多人的潜意识里，似乎这只是司机的事。于是，在斑马线前，一些行人不管红绿灯肆无忌惮地横穿斑马线。有一次，一名行人横穿斑马线时差点被一辆大货车撞上。司机好意提醒行人过斑马线时要小心，不要随意横穿，不想这名行人竟回了一句“不是车让人吗？有种你就撞过来”，弄得司机哭笑不得，无言以对。

诚然，在“礼让斑马线”这个话题上，作为司机确实需要率先垂范，自觉做到礼让行人和骑行者，以确保安全、文明、有序。但笔者认为，作为一名行人或骑行者，也应自觉做到“礼让斑马线”。

有句话说得好：“车让人，让出一份文明；人让车，让出一份安

全；车让车，让出一份秩序；人让人，让出一份友爱。”礼让是一种文明，是一种和谐，也是一种友善。尤其是在斑马线前学会礼让，更体现了我们的文明素养和道德品质。

因此，笔者以为，“礼让斑马线”人人有责。在斑马线前，作为司机应把行人和骑车者的生命放在第一位，要切记做到“能让必让”。而作为行人和骑行者也应珍惜自己的生命，切不可总认为“车让人”是司机的职责和义务，而置自己的安全与生命于不顾，在斑马线前肆意妄为。否则，一旦酿成事故，造成人员伤亡亡才追悔莫及，那可就来不及了。

其实，一条小小斑马线，它不仅是一条“安全线”，也是一条“文明线”。只要人人把“礼让斑马线”当成一种自觉和习惯，无论是司机，还是行人或骑行者，都能在斑马线前主动“让一让”，那么，在这条小小的斑马线前就能“让”出文明、“让”出平安、“让”出和谐。

（欢迎投稿，来稿请发民生邮箱1871684667@qq.com）