

健康科普大讲堂

疾控专家做客健康科普大讲堂

警惕减肥误区 保持健康体重

本报3月10日讯(记者 李皓若)近年来,国内刮起了一阵“减肥风”,诸如“戒晚餐”“断碳水”等,各种减肥方法层出不穷。这些方法真的靠谱吗?科学的体重管理方法是什么?近日,市疾控中心慢性病防制科主任高荣涛、营养与食品卫生科副主任乔雯做客健康大讲堂,详细讲解管理体重的科学方法。

什么是健康体重? 肥胖如何界定?

正确认知体重管理,是科学进行体重管理的第一步。乔雯介绍,健康体重通常通过多种指标综合评估。目前判断体重是否正常的常用指标是身体质量指数(BMI),其计算方式是体重公斤数除以身高米数的平方,成年人正常范围在18.5至24之间。例如,一位身高为1.7米的成年人,体重在53.5公斤至69.4公斤之间,其BMI就在正常范围内,属于健康体重。除BMI外,腰围也是一个重要指标,男性腰围≥90厘米,女性腰围≥85厘米,就可能存在中心型肥胖问题。

“戒晚餐”“断碳水”管用吗?

“断碳水化合物减肥法虽然可能在短时间内让体重下降,但难以持久,一旦恢复正常饮食,体重很容易反弹。”高荣涛表示,断碳水化合物减肥法并不符合《体重管理指导



■高荣涛(中)、乔雯(右)做客健康科普大讲堂。 记者 刘英迪 摄

原则(2024年版)》。碳水化合物是葡萄糖的主要来源,长期断碳水化合物,会导致大脑细胞葡萄糖供给不足,可能出现记忆力下降、疲劳、头晕等症状。正确的做法是控制碳水化合物的质量,减少精致碳水化合物和添加糖的摄入,增加全谷物、薯类等富含膳食纤维的碳水化合物摄入,这样既能保证营养,又能有效控制体重。

乔雯表示,不吃晚餐表面上可以减少热量摄入,短期内可能会使体重下降,但减掉的主要是身体中的水分,并不是脂肪。此外,长期不吃晚餐会降低基础代谢率,一旦恢复正常饮食,体重很容易反弹,甚至

可能比减肥前更重,这种做法并不推荐。建议一日三餐规律进食,晚餐可以适当少吃,但要选择健康的食物,如蔬菜、水果、瘦肉等,避免摄入过多高热量食物。

如何科学管理体重?

“对于大多数肥胖人群来说,减肥可以从散步、慢跑、骑自行车等有氧运动开始,逐渐增加运动强度和时间。”高荣涛表示,在运动方面,成年人可以从有氧运动开始,儿童和中老年人群则可以选择一些趣味性强的运动项目,比如跳绳、踢毽子、广场舞等,无论哪种运动,都应遵循“动则有益、多动更好,循序渐进、贵

在坚持”的原则,只有长期坚持才能看到明显效果。

在饮食方面,乔雯建议保障食物摄入多样化,主食以全谷类食物为主,减少精制白面摄入;充足摄入新鲜、低血糖生成指数的水果和蔬菜;优先选择瘦肉、去皮鸡胸肉、鱼虾等脂肪含量低的肉类及低脂或脱脂奶类。通过合理控制热量摄入、优化膳食结构,可以更有效地管理体重。

现代社会生活压力大,部分年轻人熬夜成为常态。乔雯表示,睡眠不足或睡眠质量差也会影响身体的激素平衡,使促进食欲的激素增加,抑制食欲的激素减少,让人更容易感到饥饿,从而增加进食量,建议保证充足的睡眠时间,养成规律的作息时间。

家庭在体重管理中也起着关键作用。高荣涛表示家庭可以从饮食、运动和生活习惯等方面入手,全家一起制定健康的食谱,购买新鲜、健康的食材,避免购买过多高糖、高脂肪、高热量的食品,选择清蒸、煮、炖等健康的方式,减少油炸、油煎。全家人可以一起参与运动,互相鼓励、监督。“总而言之就是常量‘两把尺子’(BMI和腰围),合理饮食‘多样控量’,运动锻炼循序渐进,睡眠作息规律充足,心态调整积极乐观,全家一起健康管理。希望公众都能重视体重管理,拥有健康体重,享受美好生活。”高荣涛说。

健康 快车

市口腔医院 把健康知识送进校园



■医生讲解口腔保健知识。 通讯员供图

本报3月10日讯(通讯员 吴伟)近日,市口腔医院根据市卫生健康委《2025年泰安市“健康科普专家走基层”活动实施方案》要求,开展内容丰富、形式多样的健康科普活动。

3月7日,市口腔医院联合泰安市崇仁学校,为该校二年级全体学生开展健康讲堂。课堂上,医院儿童牙病科医生以图文并茂的形式从认识牙齿、合理饮食、自我保健、辅助保护、定期检查等几个方面讲解了牙齿生长过程、口腔保健知识及保护牙齿的重要

性。医生现场演示正确的刷牙方法,鼓励学生早晚刷牙、饭后漱口预防口腔疾病。互动中,针对口腔方面的问题,学生纷纷举手提问,医生一一进行了解答。

通过此次口腔健康科普活动,现场学生掌握了许多口腔保健知识,例如每天早晚要正确刷牙,每次保证三分钟;少吃甜食,少喝碳酸饮料;平时要进行自我保护和辅助保护等。活动深化了学生对牙齿健康的认知,增强了学生爱牙、护牙的意识,进而推动学生在生活中养成良好的卫生习惯。

市中医医院 开展节日义诊 关爱女性健康



■妇产科专家开展主题讲座。 通讯员供图

本报3月10日讯(通讯员 张男)日前,市中医医院医疗专家团队走进山东能源时代大厦开展义诊活动,为职场女性送上了一份贴心、实用的“三八”国际妇女节礼物。

活动现场,市中医医院妇产科专家首先开展“关爱女性健康、中医养生护航”主题讲座。讲座讲解了常见妇科疾病症状、预防方法及女性常用药膳方,帮助女性树立正确的健康观念。

讲座结束后,市中医医院妇产科、中医内科、皮肤美容科、眼科、骨伤四科、推拿科、针灸三科等多科室专家共同开展爱心义诊。面对女性经期、孕期困扰,妇产科专家耐心解答;中医内科专

家通过专业的中医体质辨识,为女性规划专属的饮食、运动和情志调节方案;皮肤美容科专家一边耐心分析女性肌肤问题,一边演示针灸美容;眼科专家手持仪器,细致检查现场女性眼部情况,并科普护眼知识;针对颈椎病等常见病症,骨伤四科专家熟练地为患者贴敷外治膏药;推拿科专家手法娴熟,现场展示中医推拿;针灸三科专家运用浮针,精准缓解女性颈肩腰腿痛。

此次义诊活动把健康知识、医疗服务送进企业,切实增强了职场女性的健康意识。市中医医院将持续开展此类活动,为更多群众的健康贡献力量,让健康理念和优质医疗服务惠及千家万户。

市肿瘤防治院化疗一科探索医护药联合查房新模式

多学科协作为生命护航

本报3月10日讯(通讯员 石际杰)近日,市肿瘤防治院化疗一科联合药剂科开展医护药联合查房,围绕患者病情展开深入讨论。

医护药联合查房是由医生、护士、药师共同参与查房,并对每名住院患者进行系统、全方位评估与讨论。医生从肿瘤分期、病理类型、基因检测结果等角度分析治疗方向;护士结合患者日常体征、心理状态及不良反应提出护理重点;药师则从药物剂量调整、相互作用、代谢差异等方面提供专业建议。三方协作形成了一支高效的医疗团队,为患者实时评估、动态优化治疗方案。

联合查房不仅停留在病情讨论层面,更延伸至患者床旁。医生、护士用通俗易懂的语言解读治疗进



■医护药团队联合查房。 通讯员供图

展;临床药师向患者详细讲解药物作用、服用时间及饮食禁忌。一站式沟通模式让患者及其家属深入了解治疗全过程,进一步筑牢医患信任基石。

“肿瘤治疗已进入‘毫米级’精准时代,唯有打破学科壁垒,才能为患者织就真正的安全网。我们通过开展医护药联合查房,进一步优化诊疗模式,提高诊断准确性和治疗有效性,实现了医护药三方无缝沟通配合,为制定个体化的治疗、护理和用药方案提供了重要依据。”化疗一科主任说。

市肿瘤防治院化疗一科的多学科协作实践不仅是医疗技术的整合创新,还是人文关怀的深度彰显。这种充满温度的专业合力,正为更多肿瘤患者点亮希望之光。

市疾控中心开展学校卫生督导检查工作

筑牢健康防线 守护师生平安

□记者 刘英迪 通讯员 孟琪

为全面加强全市校园卫生管理,维护师生切身利益,连日来,市疾控中心组成督导检查组,对全市各县(市、区)、功能区普通中小学校、托幼机构开展为期4天的学校卫生督导检查行动。此次行动聚焦传染病防控、生活饮用水卫生、病媒生物防制和免疫接种等关键领域,旨在排查隐患、强化管理,为校园构筑坚实的健康屏障。

以查促改 筑牢校园安全“防护墙”

督导检查组在全市范围内随机抽取24所中小学校和托幼机构,通过“看、查、问、导”四步法,全方位检查学校卫生管理工作落实情况。

围绕传染病防控方面,督导检查组重点检查“一案八制”落实情况。具体包括晨午检记录、因病缺勤病因追踪、复课证明查验等相关材料;实地查看卫生室或保健室的设置;核查疑似结核病病例的报告登记、转诊流程及追踪管理情况,深入了解了个案管理、随访记录及防控措施落实情况,评估学校结核病防治知识健康教育的实施效果;现场指导学校优化突发公共卫生事件应急处置流程。

关注生活饮用水卫生,督导检查组对学校生活饮用水设施设备进行现场检查,核查相关卫生许可批件及水

质检查报告,确保水质达标。核查供水设施清洗消毒记录、滤芯定期更换记录、供水人员健康合格证明和卫生知识培训合格证明,杜绝生活饮用水卫生隐患。

聚焦病媒生物防治,督导检查组检查校园内蚊蝇、鼠类等病媒生物滋

生地清理情况,重点排查食堂等区域,指导学校规范使用消杀药物,完善毒饵站规范设置和卫生管理,避免药物滥用或误触风险。

同时,围绕免疫接种,督导检查组核查学生预防接种证查验及补种记录,确保疫苗接种全覆盖。

■检查现场。 通讯员供图

以检促建 提高校园卫生管理水平

此次行动不仅是一次监督检查,还是一次现场教学。督导检查组疾控专家结合春季流感、诺如病毒高发特点,指导学校细化传染病处置应急预案,进一步完善结核病防控工作机制。督导检查组对未达标学校及托幼机构现场提出整改意见,要求校方限期整改到位。各县(市、区)、功能区需落实整改情况“回头看”工作要求,确保此次监督检查工作取得实效。

以检促改 守护学生健康成长

此次督导检查活动是对全市学校卫生管理工作的一次“提质升级”。针对此次督导检查过程中发现的问题与不足,督导检查组将通报至教育行政部门,推动问题整改闭环管理,形成“检查—整改—提升”长效管理机制。通过此次全面检查,强化了学校主体责任意识,推动了卫生管理标准化。

市疾控中心将以此次督导检查为契机,持续深化部门协作,夯实学校卫生监督工作根基,全力营造安全、健康的校园环境,为全市学生健康成长保驾护航。

市第一人民医院联合马庄院区开展义诊活动 专家下基层 健康送上门



■医护人员为群众提供义诊服务。 通讯员供图

本报3月10日讯(记者 于冰冰 通讯员 张妙娴)近日,市第一人民医院派驻专家团队联合医院马庄院区开展义诊活动,吸引了许多群众参与,让群众在“家门口”就能享受到便捷、高质量的医疗服务。

义诊开始前,医护人员向村民发放了马庄院区惠民医疗服务手册、市第一人民医院专家坐诊消息、特色医疗简介宣传册。义

诊专家及马庄院区医护人员认真接待前来问诊的群众,为其进行体格检查,血压、血糖、心电图、B超检测等服务,并给出合理的用药指导及诊疗建议。

此次义诊活动深受群众的欢迎和赞赏,为保障群众健康作出了积极贡献。市第一人民医院紧密型医共体将继续秉承为民服务的宗旨,通过优质资源下沉,把健康送到广大群众身边。