

# 贾玲瘦身100多斤被效仿 滨医附院营养科专家提醒： 大基数减重 饮食要远离“热辣滚烫”

春节期间，电影《热辣滚烫》上映，不少市民受女主角大幅减重的激励，加入减肥大军。节后，滨州医学院附属医院营养科接诊量增多，综合近期接诊患者遇到的问题，主治医师安超表示，减肥尤其是大基数减重更要运用科学方法，减肥期间的饮食要确保营养均衡，远离“热辣滚烫”的食物。

“一年时间减重100余斤，每个月要减重8至10斤，这种减肥方法是通过严格饮食限制和超负荷的运动来实现，要保证每天运动5小时，脱水、无盐饮食。”安超表示，这些都是比较极端的减肥方法，普通人参考意义不大。

## 三大减肥误区

谈及如何科学减肥，安超详细解释了常见的几个误区。

### 误区一：不吃晚饭

不吃晚饭不利于长期体重管理。“我们不可能一辈子都不吃晚饭，如果做不到，哪天开始吃晚饭，哪天就开始反弹。”安超建议，减肥要做长期打算，不要逆人性而为，不要为了快速多减几斤，就不吃晚饭，最好的改善办法是制定一个可持续的计划并长期执行。

### 误区二：大量增加有氧运动时间

一般来说，有氧训练一小时，让心率平均达到170，持续5

到10分钟，最多15分钟，效率最高。当有氧运动维持一小时以上甚至到两小时，从研究角度看，并没有很好的加强减重效率，反而会因为运动损伤而影响到减肥成果。

“减重运动按要求做一小时到一个半小时有氧训练就足够了，比如要求40分钟有氧训练，可以扩到60分钟，但不要更长了，因为它的效率并不是很高。”安超解释说。

### 误区三：体重不降就是遭遇平台期

安超表示，减肥期间体重是曲线下降的，不可能一条直线不断下降，只有一段时期的趋势是往下走的就不算平台期。如何判断到了平台期？如果仍在认真执行减肥计划，吃的很少，每天保证1小时的运动，但是体重停滞达到1至2个月，这样可以初步断定遇到了减肥平台期。

针对如何应对平台期，安超说，可以在现有饮食能量不变的基础上，增加肉、蛋、奶、大豆等食物的摄入，提高饮食中蛋白质的比例；减少主食摄入，如果平时不吃主食，可以增加一点主食、水果；进行饮食搭配的变化，增加膳食纤维、维生素B族的摄入；改变运动方式，比如习惯跑步、单车的，可以更换为练习平板支撑、瑜伽等运动方式。

## 三种科学减肥方法

提及科学减肥方法，安超表示，最新版的减重指南推荐的主要有三种：高蛋白膳食、轻断食、限能量平衡膳食。安超还分析了这三种减肥方法的特点，高蛋白膳食就是增加膳食中蛋白质的比例，均衡膳食一般蛋白质占15%，高蛋白膳食模式下，蛋白质功能比例达到20至30%，有利于维持肌肉，可以采用乳清蛋白粉代替补充蛋白质食物，控制能量摄入。轻断食中，常见的有隔日断食、5+2断食等，大部分人主要采用的是5+2断食，5天正常饮食，2天控制饮食少吃，更容易接受和长期坚持。限能量平衡膳食方法，顾名思义就是在日常饮食的平衡膳食基础上进行摄入能量限制，也是长期减肥最合适的膳食模式。

## 迎战三大减肥后新问题

减肥过程不容易，体重减下来之后会遇到很多新问题，比如便秘、脱发，更让人担心还有减肥反弹。根据接诊经验，安超表示，便秘是减重中常见的情况，体现在大便次数减少、干硬、排便困难。原因包括吃饭太少不易形成大便、饮水量减少、蔬菜水果粗粮的摄入相应减少、精神紧张。“可以试着放松心情，定时

排便，蹲便好于坐便。”安超建议减肥人士要避免久坐，保证水和膳食纤维的摄入，可以补充一些可溶性膳食纤维制剂，可以服用10至15g看看效果，还可以服用乳果糖类的渗透性泻药。

而减肥后的脱发往往原因更复杂，减肥引起的体重快速下降、能量蛋白质摄入不足、微量营养素(B1、B12、铁等)的缺乏都有可能引起脱发。为了避免严重脱发的发生，安超建议减肥人士要选择营养平衡的减重方案，注重优质蛋白和微量营养素的补充，保证充足的睡眠，“脱发实在严重可到皮肤科就治疗”。

针对减肥反弹的问题，安超表示减肥后反弹是自然规律，“数据显示，2至5年是最容易反弹的时间，时间越久，反弹的概率越低。”因此，安超建议减肥人士要长期保持健康饮食习惯和运动习惯，坚持高蛋白、低升糖指数的饮食，在细节上可以进行行为干预，比如定时吃饭、先菜后饭、适当增加咀嚼次数减缓进食速度等，还要有毅力，长期坚持，“总之要远离‘热辣滚烫’的食物，才能拥抱热辣滚烫的人生。”

大众日报淄博融媒体中心记者 王慧慧 通讯员 张莹莹

## 山东港口滨州港区今年氧化铝吞吐量已达10万吨

滨州2月29日讯 近日，随着载有1.1万吨氧化铝的“禾盛顺29”轮自4#5#散杂货泊位起航驶往国外港口，2024年山东港口渤海湾滨州港区氧化铝吞吐量已达10万吨，同比增长92%。

2023年以来，滨州港区将氧化铝作为重点开发货种，港口市场营销人员以国家政策、市场行情变化为着力点，紧盯氧化铝市场行情变化，积极与终端客户、船公司、贸易商进行对接，探讨物流方案和运作模式，为客户核算综合物流成本，强化链式思维和服务意识，拓展金融、贸易等经营手段，争取效益最大化，实现内外贸氧化铝持续增量，2023年即创造氧化铝吞吐量45万吨，同比增长120%的生产佳绩。进入2024年，滨州港区进一步强化生产组织保障，延续氧化铝强劲发展势头，首月即完成氧化铝6.7万吨，打破氧化铝单货种月度吞吐量纪录。

氧化铝业务的持续上量，是滨州港区与客户长期保持紧密战略合作、共同努力的成果。滨州港区全力打造“市场营销—生产组织—装卸操作—客户服务”全方位服务流程，满足客户个性化需求，业务开展过程中，围绕氧化铝集港和装卸两个重点作业环节，通过统筹协调进港路线、卸车场地，制定最优作业计划和作业顺序，加大货物直取比例，调整机械下舱顺序，实现集港、装卸作业效率最大化。

同时，滨州港区积极协调口岸部门，加快船舶靠离、货物通关等手续办理，最大化节省物流成本和提高运输时效，为客户节省“真金白银”，一系列优质服务赢得客户高度满意。

大众日报淄博融媒体中心记者 张贵英 通讯员 刘琳洁

## 滨城区市西街道专项整治市容市貌

滨州2月29日讯 为提高辖区城市管理水平，提升城市品质，连日来，滨州市滨城区市西街道执法中队持续开展市容市貌专项整治行动，多措并举抓好市容市貌常态化管理，严防市容整治反弹。

巡查过程中，执法人员加大对重点区域、重点路段、重点时段管控力度，着重对各主次干道占道经营、店外占道堆物等行为进行清理取缔，告知居民城市管理相关要求，耐心劝导督促整改。

下一步，市西街道将持续加强巡查管控力度，落实长效管理机制，进一步细化举措，狠抓细节，持续开展市容环境专项整治行动，确保整治效果，为辖区居民营造整洁舒适的居住环境。

大众日报淄博融媒体中心记者 刘萍 通讯员 魏子晴

## 滨州召开全市退役军人事务局长会议

滨州2月29日讯 近日，滨州市退役军人事务局长会议召开。会议围绕推进退役军人工作高质量发展，回顾总结2023年工作，安排部署2024年任务，动员全市退役军人事务系统持续解放思想、转变思维、开拓创新、加压奋进，推动全市退役军人工作取得新突破、谱写新篇章。

会议分为现场观摩和集中会议两个阶段。现场观摩阶段，局领导班子成员、各县(市、区)局主要负责人，军地有关部门代表到滨城区市中街道爱民社区、市优抚医院进行观摩，了解双拥文化打造和基层双拥工作的成效经验及打造心安医院助推“心

安城市”建设成果。集中会议阶段，传达了学习了全省退役军人事务局长会议精神，宣读了《关于公布2023年度“滨州市退役军人服务保障先进个人”“滨州市优秀退役军人服务站站长”评选结果的通知》，观看了《基层服务站长谈决战决胜2024》视频，1名街道代表、1名企业代表、2名退役军人服务中心(站)工作人员作会议发言，市退役军人事务局党组书记、局长王亨波作了讲话。

会议指出，2023年，全市退役军人事务系统锚定“走在前、开新局”，围绕“六个一”，深化实施思想铸魂、服务润心、攻坚筑

基、军地聚力、对标提升“五大行动”，创新实干、收获满满。党的领导全面加强，思想引领更加有力，退役安置服务拓展深化，就业创业生态不断优化，服务保障体系日臻完善，尊崇优待氛围蔚然成风，双拥工作品质持续提升，各项工作取得了新进步，见到了新成效。

会议要求，2024年全市退役军人工作要继续加压奋进、负重前行，在全省退役军人工作高质量发展中唯旗是夺、事争第一，用实际行动致敬“最可爱的人”。要围绕“1+1188”发展格局和“大开放、大改革、大发展，决战决胜2024”工作主线，在深化实

施思想铸魂行动、服务润心行动、攻坚筑基行动、军地聚力行动、对标提升行动中负重前行，推动政治引领、服务保障、权益维护、双拥共建、党的建设更加有力有效，推动退役军人工作高质量发展取得新突破。

会议要求，全市退役军人事务系统要自觉站在“三张地图旁”，解放思想、开拓创新，做到党建引领明方向、守牢底线保基本、优化服务抓特色、守正创新求突破、行稳致远创品牌，乘风破浪，行稳致远。

大众日报淄博融媒体中心记者 张贵英 通讯员 王磊岳美

## 滨州市供销社召开高质量发展工作会议

# 去年销售总额1705亿元 连续8年全省第一

滨州2月29日讯 近日，滨州市供销社高质量发展工作会议召开。

滨州市供销社党组书记、理事会主任苏涛作工作报告，市供销社党组副书记、监事会主任聂林传达省供销社四届十次理事会会议精神，通报《2023年度全市供销社系统业务评价结果》，市供销社党组成员、理事会副主任孔令峰主持会议，滨城区、沾化区、邹平市3个县级供销社、利国乡、九户镇2个基层供销社、开源农机专业合作社、滨供农服有限公司2个联合体成员代

表依次作典型发言。

会议指出，2023年，全市供销社系统认真践行“1+12536”发展思路，强力推进“五大工程”，圆满完成了全年既定目标任务。全市供销社系统实现销售总额1705亿元，连续8年全省第一，连续7年被省供销社评为“全省综合业务评价一等奖”，连续3年被评为省级文明单位，首次获得滨州市高质量发展绩效考核优秀等次。成功争取全国总社、省供销社培训示范班在滨举办，全国总社、省供销社领导15次来滨调研指导。

会议要求，2024年是贯彻二十大精神的关键年，是落实“十四五”规划的攻坚年，是推动滨州供销社事业向高质量发展转型升级的奋进年。做好2024年工作，要聚焦省政府《关于推动供销社高质量发展的实施意见》各项目标任务，围绕全市“1+1188”发展格局，突出“大开放、大改革、大发展，决战2024”，以学习运用“千万工程”经验为引领，全力构建以“1+1125”为基本框架的供销工作体系，加快打造成为农资流通服务的主渠道、担当农业强市建设的生力

军、成为农村商品市场的“国家队”。

2024年，全市供销社系统将强机制、重保障，做到农资保供稳价能力高、为农服务载体强、重点项目建设优。强产业、建体系，突出流通网络提档升级、土地托管提质增效、社有企业加快发展、基层组织夯基固本。围绕滨州市委“决战2024”的工作要求，为推动品质滨州建设贡献供销力量。

大众日报淄博融媒体中心记者 张贵英 通讯员 李娟李天一