

# 我市多家医院推出体重管理门诊 营养师还给出了舟山版减重菜单

□记者 岑瑜 通讯员 叶青盛

本报讯 贯彻落实国家卫生健康委“体重管理年”行动，目前，我市舟山医院、中医院、普陀医院等开设了与体重管理相关的门诊，倡导并推广健康的生活方式，帮助市民进行“减肥大计”。

## 减肥需求增加 “体重医生”纷纷上线

3月17日上午，在舟山医院的营养门诊，不少市民来这里进行减重减脂营养方面的咨询。去年8月起，该院还推出了体重管理门诊，通过非药物的干预，即不吃药，不打针，改变患者饮食习惯和生活习惯等，以三个月为一个疗程，监督患者进行减重减脂。

据了解，在医院接诊的减重患者中，体重最大的约175公斤，减肥效果最明显的减重约20公斤。

营养门诊医生何小君表示，肥胖症会导致高血压、糖尿病等一系列疾病，也会引发诸多心理问题，尤其青少年在成长过程中，容易因肥胖症产生社交障碍等问题。对此，来门诊求诊的患者，医院会先进行基本的相关性的检查，如血脂、颈动脉B超、是否有脂肪肝、内脏脂肪多少等等，同时还会要求患者进行人体成分的检查，以快速了解患者体内的脂肪分布情况以及肌肉的含量等。“根据患者的体重指数，我们会给出针对性的治疗方案，并组建减重规划群，每日对患者的饮食、锻炼情况进行监督与指导。三个月后，让患者养成一个好的饮食习惯和运动的习惯，让体重慢慢减下来。”

何小君表示，男性腰围大于等于90CM，女性腰围大于等于85CM的，就可以判断其肥胖了，“也可以用腰臀比，即腰围跟臀围的比值，男性大于0.9，女的大于0.8，也可诊断为肥胖。”她表示，目前最常用的是BMI（体质指数），即体重除以身高的平方（体重以公斤为单位，身高以米为单位），标准范围是18.5—23.9。不

同的肥胖程度，每个人的减重方法也是不一样的。“在饮食上，首先要控制能量的摄入，少吃一些高脂肪高能量和油炸油煎的食物。比方说舟山，以食海鲜为主，海鲜与肉类相比，同样的分量能量更低，但要注意加工的方法。油炸的脂肪会过高，建议清蒸、白灼，重口味的食物会导致主食过量的摄入。”此外，何小君也建议市民尽量少食用腌制品。

## 舟山版减重菜单 让你做好体重管理

在采访中，何小君也给出了舟山版的减重菜单：每日的膳食要保证12种及以上的食物，每一周25种食物。

早餐：可一部分碳水、蛋白质、奶和蔬菜或者水果。也可以早上喝点稀饭，吃点馒头、白煮蛋，再来点水果。或者是牛奶、豆浆轮换着吃，也可以吃点粗粮，如玉米、杂粮包、杂粮粥、红豆粥、山药粥等，还可以用香干、豆干当下饭菜，但尽量少吃一些腌制的咸的菜和油煎食品。

午餐：要保证充足的蔬菜，每天的蔬菜最好在500克左右，每一餐有蔬菜250克左右，在炒制过程中应少放盐少放油，同时增加一些菌菇类食物，也可搭配一些动物类食物，如瘦肉、蛋、虾。

晚餐：能量高的食物少吃，也可以吃点粗粮类的，但要保证有蔬菜，再增加一些动物性食物。

总而言之，主食每餐控制在50—100克之内，蔬菜控制在200—300克，一天之内总的动物性食物保证200克左右，鱼肉都算在内。平时还要多喝水，每天要喝2000ML以上。

# 我市发布2024年度航运龙头企业和“专精特新”航运企业名单 “新一海”连续三年 荣膺“航运龙头”

□记者 陈颖丹 通讯员 陈婉羚

本报讯 近日，我市发布2024年度航运龙头企业和“专精特新”航运企业名单。其中，浙江新一海海运有限公司获评“舟山市航运龙头企业”，浙江明熙海运有限公司、舟山金海岸航运有限公司、浙江海之润海运有限公司等15家企业获评“专精特新”航运企业。

为推动我市现代航运服务业高质量发展，打造现代航运品牌，发挥引领示范作用，市港航和口岸管理局于2022年开始选树航运龙头企业和“专精特新”航运企业，浙江新一海海运有限公司也成为我市唯一一家连续三年获评“航运龙头”称号的企业。

近年来，“新一海”坚持以干散货运输为基础、化学品运输为特色，持续推进运力结构和船舶资产优化，大胆开拓新领域，实现自有船队规模28艘，自有运力居全省国有航运企业第二，2024年营收突破11亿元，航线网络已延伸至全球68个国家和地区，覆盖近200个国际港口。

今年，“新一海”计划投运1艘8500吨级内外贸兼营化学品船，择机购建1—2艘20000吨级国际化学品船，推进日本造国际化学品船的建及后续建造，推进国际散货船和国际化学品船舶的经营性租赁等工作，研究江海直达运粮船队建设项目，并加快上市步伐，向一流航运企业迈进。

# “他从内蒙古来舟山，想找40多年前的朋友滕国胜”后续 康利君老人要找的老友有消息了

□记者 朱蔚

本报讯 昨天本报《倾诉吧》版刊登了一篇寻人故事，来自内蒙古的花甲老人康利君来到舟山，拨通“竞舟帮帮团”的电话，想要通过媒体的力量，找寻40多年前的老友滕国胜。

见报当天下午，一位女士拨通了本报热线。她告诉记者，报上刊登的滕国胜正是她的大伯，已经过世了。不过她早先从爸爸和爷爷奶奶口中听到过这位内蒙古小伙的事，所以能够肯定，要找的人就是她大伯。

记者第一时间将该消息反馈给康利君，此时他正在厦门的动车站，候乘去往潮汕的列车。得知消息后，他拨通了女士的电话，确认了对方就是他

寻找的老友的侄女。

“我问了她许多事，她都能一一对上，她说很早之前就听她家里人说起过，远方有一个我这样的北方人，也知道很多细节。”康利君说，他去潮汕也是去会一位二十年的老友，两人也有十多年没见面了，准备一起叙叙旧。他打算会完朋友后尽快来舟山，去祭奠滕国胜以及他的父母。

“变故太大了。”康利君感慨，当年他来过舟山，滕国胜的父母对他非常好，每天都会做好新鲜的海鲜，喊他过去吃饭。有时候他都不好意思去了，滕国胜还骑着自行车专程过来带他。“这个情谊很难得呀，40多年后，又能打听到失散的老友的消息，我肯定是要回来的。”

# 清扫行动暖人心



□通讯员 王莉莉 文/摄

本报讯 近日，舟山市交通运输行政执法队出租车稽查处党支部的党员志愿者，齐聚出租车网约车党群服务中心，开展环境整治行动。

活动以党群服务中心为圆心，辐射周边停车场及绿化带，志愿者们手持

垃圾夹、环保袋，分组展开“地毯式”清理。烟头、食品包装、废弃口罩等散落垃圾被逐一拾起，花坛角落、车底缝隙等卫生死角也得到彻底清扫。经过两小时奋战，志愿者们共清理垃圾10余袋，整治卫生盲区2处。

此次活动不仅美化了周边环境，更以“红色引擎”助推城市窗口环境提升。

# 《舟山群岛水上交通安全指引》发布

□记者 王倩倩 通讯员 何青

本报讯 记者从昨日召开的《舟山群岛水上交通安全指引》（以下简称《指引》）新闻发布会上获悉，海事部门依据《中华人民共和国海上交通安全法》等法律法规，结合舟山航运实际情况，制定了全省首个水上交通安全指引，旨在进一步保障舟山群岛水域水上交通安全工作，助推地方区域高质量发展。

舟山群岛水域位于我国南北航线和长江黄金水道交汇要冲，水域船舶数量多，日均约6000艘次。舟山海事局在浙江海事局指导下于去年9月启动《指引》起草工作，并于去年12月中旬完成社会公开征求意见。

据悉，《指引》适用于海事机构管理职责范围内可能影响水上交通秩序的各类船舶，分为航行、停泊及特殊时段三部分，共27条。《指引》针对该水域船舶数量众多、通航环境复杂的现状，借鉴了《1972年国际海上避碰规则》、相关航行管理规定以及船舶习惯航法，填补了省内相关领域的标准空白。

通过《指引》的实施，该局将逐步打造舟山群岛水域船舶“各行其道，保持间距，有序穿插”的良好通航新格局。以最实监管、最优举措服务大型矿石、VLCC、LNG、原油、修造船等产业集群以及保税船燃加注等重点海洋经济支柱产业，助力企业降本增效，全力保障中国（浙江）自由贸易试验区大宗商品资源配置枢纽和舟山全球保税船燃加注中心建设。