

波澜不惊治未病

舟山晚报

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

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

医院悄然开设了体重管理相关门诊,指导帮助市民进行健康有效的减重减脂(《舟山晚报》3月21日报道)。在“体重管理”成为热词,眼花缭乱的各样减肥方法让人无所适从的当下,医院及时推出“减肥门诊”满足了人们的健康新需求,也有利于未雨绸缪治未病。

不同时代有不同“病情”,比如过去多饿出来的病,如今多吃出来的病。生活改善了,吃喝自由了,很多人想吃啥就吃啥,再加上体力劳动少了、脑力劳动多了,一不注意缺少体育锻炼就容易越吃越胖。肥胖改变的不仅仅是体型,还易导致高血压、糖尿病等一系列疾病,没人可以不在乎。因此,医院新设“减肥门诊”,体现了治未病理念。

治未病是祖国医学的优良传统。扁鹊是古时名医,但他认为自己虽然在兄弟三人中最出名,却不是最高明的。扁鹊说,大哥的医术最高明,能察人于得病前;二哥的医术也高明,能施治于疾病初发时;他自己的医术不如两个哥哥,只能在疾患显现、病情严重时才进行治疗。天天为人们作减肥指导的医生或许很难出名,但如能让抢救室里的“扁鹊”们闲下来,实可谓善莫大焉。

社会治理也是如此,多些和风细雨的“细节控”、波澜不惊的“治未病”,就能让社会肌体更健康。

□一歌

舟山医院、市中医院、普陀医院等我市多家

用科技化解车位被占难题

□李海州

在舟山某小区,一个业主因车位频繁被占,愤而贴出“占位收费”公告,声明每次占用需支付200元,并会进行锁车(3月14日《竞舟》新闻)。这一举动虽引发了广泛讨论,但业主的行为仅是无奈之举,并非最终解决方案。这种极端方式不仅难以解决问题,还可能损害邻里关系。

车位被占问题是一个普遍存在的社会问题,也是一个小区管理难题,根源在于停车资源的紧张和管理手段的滞后。随着城市化进程的加快,私家车数量激增,而停车位的供给却远远跟不上需求。尤其是在老旧小区,停车位的规划和管理往往滞后,导致车位被占现象频发。业主们虽然可以通过114移车、物业介入、舆论曝光等方式来维护自身权益,但这些方式往往耗时耗力,且效果有限。因此,我们需要寻找更为高效、可持续的解决方案。

要从根本上解决车位被占问题,科技手段是较为有效的途径,而物业公司应在其中发挥主体作用。例如,安装车牌识别系统,物业公司可以在停车场安装实时监控车位的系统,当车辆停入停车位,系统会自动识别车牌号码,并与

车位业主的信息进行匹配。如果车辆占用他人车位,系统会立即发出警报,提醒物业公司进行处理。

还比如可以安装智能车位锁,当车辆进入自家车位感应区域,车位锁自动打开;车辆离开,车位锁自动关闭。若有未授权车辆进入,系统立即发出警报,并通知业主和物业管理人。智能车位锁也可以自己管理自己的车位,临时允许自己同意的车辆停在自己的车位。

可能有人会问,这样车位利用率不高,资源太浪费了!这也好办,利用大数据和物联网技术,建立小区车位共享平台——车位管理APP,业主可以短时间内出租不使用的车位,可在平台上发布共享信息,其他业主能通过平台预订。这不仅提高了车位的利用率,还能增加业主的额外收入,减少因车位紧张导致的乱占现象。

总之,科技手段是解决车位被占问题的有效途径。物业公司和业委会应积极引入智能停车管理系统,通过车牌识别、智能车位锁、车位管理APP等技术手段,提供更加便捷、高效的停车服务,从而提升居民生活质量,促进小区和谐。

外卖餐饮安全监管要常抓不懈

□盛前山

一店多照、场所卫生脏乱差、食品存放不规范、用过期食品加工餐食和员工健康证过期……近日,市市场监管局新城分局对辖区内42家无堂食外卖店开展了集中检查,发现存在较多食品安全风险隐患,现场已立案处罚2起,责令整改20家。

食品安全的重要性不必赘述。近年来,外卖平台不断升级对入驻商家和外卖小哥资质的管理规定,如提供店铺实拍图、执行外卖封签制度等,旨在确保食品生产配送过程的卫生安全。可实际上,因为缺少消费者的现场光顾,一些无堂食外卖店才敢“眼不见为净”。这次曝光的新城无堂食外卖店问题,正是外卖餐饮劣迹的舟山“现实版”,危害消费者健康,也让监管方陷入尴尬。

民以食为天,食以安为先。目前,食品安全法、《网络餐饮服务食品安全监督管理办法》以及地方出台的一些规范性文件,已经对互联网餐饮的食品安全问题作出了规范,明确网络食品交易第三方平台提供者应当对入网食品经营者进行实名登记,明确其食品安全管理责任;入网餐饮服务提供者应当具有实体经营门店并依法取得食品经营许可证;送餐人员应履行使用安全、无害的配送容器等相应义务等。

值得反思的是,网络餐饮安全有这么多规定,为什么还是问题频出?比如,外卖平台对入驻商家的资质是有审核和要求的,是否切实得到了落实?或许店铺申领证照时是符合规定的,那么后期的监管是否存在缺位?总之,守护食品安全,高标准的防线不能虚设,常态化监管更是须臾不可松懈。

锡壶盛酒的传统 得改一改了



扫一扫,下载竞舟客户端

这东西舟山很常见! 已有人因它中毒入院.....

人日渐乏力,腹胀,血红蛋白还进行性下降……岱山一60多岁的大爷就遭遇了这一情况,结果最终被医生确诊其是铅中毒了。

经过一系列的排摸后,薛大爷期期艾艾地说出了一个物件:锡酒壶。



网友热议



麦尼兜兜
来自浙江舟山 3月13日 23:13

点赞

要处处小心



137***048
来自浙江舟山 3月13日 11:16

点赞

这个不可以用

□薛晓波

近日,岱山的薛大伯因长期把酒加热后灌入锡壶保温饮用,身体出现诸多不适症状,就医后确诊为铅中毒。这一事件敲响传统餐饮容器健康安全的警钟,提醒我们,重新审视那些习以为常的传统容器能否使用。

追溯到上个世纪,锡壶在我市曾是婚嫁中的必备物件,在宴请祭祀等重要场合,常被用于盛酒。这一传统延续多年,承载着无数人的情感与回忆。然而,很多人并不知晓,看似普通的锡壶背后,潜藏着健康隐患。

部分锡壶并非纯锡所制,其中含有的金属铅成分,在与酒接触时,会发生化学反应,尤其在加热条件下,溶入酒中的铅量会大幅增加。长期饮用这种被铅污染的酒,铅会在体内不断累积,最终引发中毒。薛大伯出现腹胀、乏力症状,且血铅超标近两倍,罪魁祸首正是家中那把使用多年的锡壶。

许多传统容器诞生于特定历史时期,那时科学技术尚不发达,产品种类也相对匮乏。但时过境迁,如今科技日新月异,物质产品极大丰富,我们对各类物质的特性以及健康危害的认知,已不可同日而语。在现代科学面前,传统容器的安全性需要重新评估,我们应秉持理性态度,对其进行筛选,该保留的予以保留,该更新换代的绝不迟疑。毕竟,身体健康才是最重要的,一旦因铅中毒等问题对个人健康造成损害,其影响往往是不可逆转的。不仅如此,治疗过程中的费用支出,也会给家庭带来沉重的经济负担。

为有效避免此类事件再次发生,当务之急是加强对市民的健康科普教育。社区可联合医疗机构,定期开展健康讲座,详细讲解锡壶含铅危害等知识。媒体也应充分发挥自身传播优势,加大宣传力度。唯有让公众真正了解危害的严重性,才能促使大家主动摒弃不良习惯,切实守护自己与家人的健康。