

从“贴膘”到“贴瘦” 广西医院低脂餐成市民“新宠”

昨天是“冬至”节气，南宁市第二人民医院的外卖窗口摆满待配送的减脂餐，取餐、送餐的外卖员络绎不绝。

近日，该院推出“仁爱减脂餐”暖冬版，包括青虾拌蔬低脂餐、鱼罗宋低脂餐、牛肉卤蔬低脂餐、香鸡暖腐低脂餐等4款新品，每份餐品热量约600千卡，遵循“营养均衡、低脂高蛋白”的核心原则，搭配温润应季食材与健康烹饪方式，既能补充能量抵御寒意，又能科学管控体重。

今年9月，该院在外卖平台上上线夏季版低脂餐，坚持食用的顾客龙颀蔚体重降低超15公斤。“这个减脂餐分量挺足，营养搭配均衡，蛋白质和主食丰富，到下午五六点都不会饿。”龙颀蔚说。

如今，人们对饮食的追求已从过去“吃得饱”向“吃得好、吃得科学健康”转变，营养均衡、低脂低糖成为饮食选择的核心考量，这也让专业医疗机构推出的健康餐备受青睐。

暖冬版低脂餐由南宁市第二人民医院临床营养科主任孙桂丽博士带领团队指导开发，创新增加了“减脂罗宋汤”，让减脂餐从“清爽冷食”升级为“暖胃热食”。减脂罗宋汤包含金针菇、土豆、番茄等多种食材，富含膳食纤维，可促进肠道蠕动，预防便秘，维持肠道微生态平衡，同时

增加饱腹感，有助于控制体重。“据目前的数据，如果坚持吃减脂餐，再配合上适度运动，一个月减重5公斤左右是没有问题的。”孙桂丽说。

冬季气温低，人体免疫力易受影响，不少民众期待通过科学配餐在补充能量的同时，增强自身抵抗力，满足“食补养生”的需求。孙桂丽表示，在做好饮食规划的基础上，要选择适配冬季的运动来提升代谢效率，优先选室内运动或低风阻的户外有氧运动；并保证每晚7到8小时睡眠，睡眠不足会导致瘦素分泌减少、饥饿素分泌增加，让人更容易产生饥饿感、想吃高热量食物；还应做好保暖措施，因为身体在低温环境下，会自动启动储能保暖机制，更容易囤积脂肪。

据了解，广西江滨医院、广西医科大学第一附属医院、南宁市第十人民医院等院食堂均有推出低脂减脂餐。不少消费者表示，相较于与市面上的商业减脂餐，医院研发的减脂餐更具公信力，其食谱通常由专业医师制定，确保营养均衡、热量控制精准，符合医学标准。从单家探索到多元实践，广西多家医院正以民众健康需求为导向，将专业营养知识融入日常膳食，让科学饮食干预成为健康管理的重要一环。

据中新网

生态修复引候鸟 东古湖畔观鸟热



东古湖位于湖南省岳阳市屈原管理区，是洞庭湖生态区的重要组成部分。每年11月，大量候鸟南飞至此栖息越冬。2020年，东古湖首次监测到来此越冬的小天鹅。

近年来，当地实施了水质净化、食源地补充、微地形改造、水生植被恢复、乡土树种补植等生态保护和修复工程。随着越冬候鸟种群数量的增加，东古湖成为热门观鸟目的地。

新华社发(周洋摄)

安全再升级 汽车领域多项国标将实施

日前，工业和信息化部公开征求《汽车车门把手安全技术要求》等7项强制性国家标准。这意味着，未来汽车领域一批关键性的国家标准即将实施，为行业高质量发展筑牢安全底线。

在这些国家标准即将实施之际，中国汽车技术研究中心联合行业重点企业展开了以“国标共鉴”为主题的系列技术验证。其中，围绕智能网联新能源汽车领域的测试是重点内容。

以汽车门把手的新标准为例，要求每个车门都应配置机械门外把手。在发生碰撞事故或动力电池起火事故时，车门应能在不借助工具的情况下，通过外把手开启。

不仅如此，《智能网联汽车组合驾驶辅助系统安全要求》计划

从2027年1月1日开始实施。记者注意到，多项技术测试已密集展开。这辆新能源汽车以时速90公里的速度行驶，突遇前方施工，车辆能自主转向换道。在突遇对向来车时，能够平稳减速刹停。技术专家表示，车辆采用的端到端等智能化新技术，可以有效保障驾驶的安全性。

不仅要达到国标要求，不少技术测试还要超越国标。这辆车以时速120公里速度高速行驶，爆胎装置主动点爆单侧前轮，模拟高速爆胎场景。记者看到，车辆左前轮爆胎后，车身仅出现小幅抖动，未发生剧烈偏转，车辆迅速恢复稳定，车辆偏航角不到1度，小于国标限值。

据央视新闻客户端

我国海上最大油田 年产油气突破4000万吨

新华社北京12月21日电(记者 王悦阳)中国海油21日宣布，我国海上最大油田——渤海油田2025年累计生产油气当量突破4000万吨，创历史新高，为国家能源安全和社会高质量发展提供坚实保障。

渤海油田是我国海上产量最高、规模最大的主力油田，现拥有60余个在生产油气田、200余座生产设施，累计生产原油超6亿吨。近五年，渤海油田油气产量年均增长5%，原油增量约占全国总增量近40%。

中国海油天津分公司相关负责人表示，2025年，渤海油田产能建设全面提速，全年钻完井作

业量创历史新高，高效推动垦利10-2、渤中26-6等亿吨级油田在内的多个重点项目快速建成投产。

在全力拓展新油田产能的同时，2025年渤海油田老油田年产原油超3200万吨，稳住产量“基本盘”。

渤海油田加速推进数智化转型和绿色低碳发展，关键装备国产化取得重大突破，成功投用首套国产化浅水水下生产系统。秦皇岛32-6智能油田通过无人化少人化、生产运营协同化等技术赋能传统油气生产。此外，我国最大规模海上油田群岸电应用工程全面收官，超80%油田接入岸电。

拍卖公告

一、拍卖标的：原舟山第三海洋渔业公司及周边废旧物资一批。
二、拍卖时间、地点：12月31日15时，舟山市普陀区东港商务中心6号楼4楼。
三、竞买人条件：具有废旧物资回收资质的企业。
四、有意者即日起至12月30日

16时止(以保证金到账为准)，以公对公付款方式将1万元竞买保证金汇入以下账户(户名：浙江浙财嘉联拍卖有限公司普陀分公司；开户行：建行舟山普陀支行营业部；账号：33001706135050001629)及加盖公章的营业执照副本、法人代表身份证等有效证件至东港商务中心3号楼东

210室报名。12月25、26日9时至11时、15时至16时30分在标的存放地展样。标的详情及相关约定见本公司拍卖会前提供的资料。咨询电话：0580-3062050。

浙江浙财嘉联拍卖有限公司普陀分公司
2025年12月22日

诚寻合作承包伙伴

舟山伟钢汽车运输维修有限公司(原伟汽修理厂)小车维修原承包者到期，现向社会诚找合伙者，证件齐全，设备齐全，面积600平方左右，拥有稳定的客户群体与良好的市场口碑，详情面谈。

联系电话：13906809570

中国体育彩票开奖信息

第25147期体彩6+1开奖号码：正选号码：3 5 8 2 6 5 特别号码：0
第25341期体彩排列3开奖号码：8 1 7
第25341期体彩排列5开奖号码：8 1 7 5 4
第25341期体彩20选5开奖号码：03 04 05 10 19
第25147期体彩7星彩开奖号码：1 5 6 0 1 3 + 5

本信息如与公证开奖结果不符，以后者为准。咨询电话：0580-2861788 <http://www.zslottery.com>

舟山体彩提醒您：购彩请认准线下实体店

乐享赛事 公益同行

2024年舟山体彩共销售6.43亿元，筹集公益金1.51亿元



扫一扫了解更多
“舟山体彩”信息

严厉打击私彩 远离非法彩票