

聊聊冰城“体重管理门诊”的那些事

胖了挺闹心 太瘦也犯愁 看看他们咋和体重“和解”

生活报讯(记者周琳)“自2015年以来,青少年的肥胖上升速度已高于成年人。不仅仅是肥胖,很多青少年还存在太瘦的问题,目前青少年体重问题也是不可忽视的健康问题。”黑龙江省医院临床营养科主任李雨泽对生活报记者说。为此,2020年1月,黑龙江省医院将营养科从幕后“搬”到台前,正式挂牌成立临床营养科并细化了6个特色营养门诊,其中就包括体重管理门诊。近日,生活报记者在黑龙江省医院临床营养科看到很多被体重所困扰的市民。



来体重管理门诊减重成功的青少年

早产儿干吃不胖 太瘦原来也是病

“在我们看来,健康的人一定是瘦的,但是瘦不一定健康。”李雨泽告诉生活报记者,“所以,体重管理不单单指肥胖的管理,还有很多瘦人也在为体重而苦恼。”

17岁的男孩小辉是增重大军中的一员。原来,小辉是一名早产儿,多年来小辉一直有着“干吃不胖”的体质。如今,17岁的小辉身高

1.75米,却只有98斤的体重,总被同学称为“竹竿”。听说省医院成立了体重门诊后,小辉便前来就诊。经过检查,小辉是得了代谢综合征、激素失衡等病症。为此,李雨泽通过和其他科室联合干预,并制定饮食计划,为小辉进行“增重计划”。目前,小辉已经成功增重20斤。

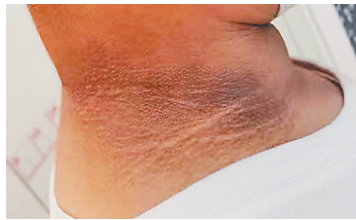
吃零食不爱吃饭 9岁小胖墩儿血脂偏高

最近几个月,9岁的东东每天回家后都不爱吃饭,总是挑食,吃几口就说吃饱了,家长起初以为孩子是挑食。直到一周前,东东妈妈收拾书包时,在课本下方发现了一点残余的面包渣,在她的严厉追问下,东东才说了实话。原来,平时都是奶奶接送孩子,东东总是在放学

后买面包、薯片、汉堡、糖果、饮料等零食吃喝,奶奶不舍得管,总觉得孩子爱吃点喝点不是啥毛病。就这样,9岁的东东越来越胖,已经胖到60公斤。来到医院一检查,东东除了体重超重外,还有血脂偏高等情况。目前,东东已经控制住体重,并在进一步治疗中。

8岁女孩脖子黑 竟是因长期“放肆”饮食

最近,妙妙(化名)的妈妈发现孩子的脖子总是黑黑的,怎么洗都洗不干净。一开始,妙妙的妈妈以为孩子是晒黑的,可是一段时间后,她却发现孩子的大腿皮肤也有些黑。于是便带孩子来医院就诊,医生检查后发现,这是“黑棘皮病”的表现。李雨泽表示,妙妙的“黑棘皮病”与肥胖有直接关系,正是由于体重过重所致。



孩子虽然只有8岁,但是体重却达到了58公斤。根据身体成分测量指标,按妙妙的年龄身高推测,她的体重正常值应该在40.5公斤至52.4公斤。“孩子吃饭挑食,不爱吃水果、蔬菜,喜欢喝饮料。”妙妙的妈妈这样说。

“孩子的体重已经超出10多斤,应该进行相关减重,否则会影响孩子生长发育。”综合各项检查后,李雨泽给出诊断建议。医生对生活报记者说,孩子肥胖,无外乎遗传因素、饮食习惯不好、缺乏运动等几种常见因素。经过医生一周的指导,妙妙目前已经成功减重11斤。

啥是清淡?咋吃健康? 医生这样讲

市民还经常咨询各种有关饮食的问题。李雨泽解释,日常中,市民的很多观点都存在认识误区。

喝果汁可以代替吃水果? “其实不然,比如我们榨一杯果汁可能需要5个橙子,但是每天能吃5个橙子吗,当然不能。”据介绍,水果中含有膳食纤维,如果榨汁会破坏掉其中的膳食纤维,所以,还应提倡多吃水果。

清淡饮食不仅是只吃蔬菜。“清淡饮食的真正含义,指的是尽量保留食物的原味,对于炒青菜来说,如果烹饪过程中调料等调味品放得过多,也

会影响饮食健康。”她举了个亲身经历,一次她去了朋友家做客,无意中发发现朋友家里储备了2箱蚝油,她见状十分不解:一个调料为什么储备这么多。朋友解释说,家里孩子大人都喜欢吃蚝油,炒菜时都爱放,家里蚝油吃得非常快,所以买了很多备着。李雨泽当即告诉她,这样的吃法不健康。

而青少年饮食究竟应该怎么吃才健康?李雨泽建议,青少年每日应食用12种食物种类,这里的12种包含水果及蔬菜,比如西兰花炒胡萝卜木耳,这一道菜就包含3种食物。此外,每周应保证25种食物种类的摄入。

夏至已到 龙江入夏了没?



生活报讯(记者李威兵)6月21日就是夏至节气了,黑龙江进入气候意义上的夏天了没?黑龙江的夏至节气天气又有什么特点呢?快来了解一下吧。

今年我省各地提前入夏

根据行标《气候季节划分》(QX/T 152-2012)中“夏季为日平均气温或滑动平均气温大于或等于22℃”的季节划分标准,根据1991-2020年温度实况,可以看出齐齐哈尔是常年我省入夏最早的地方,平均入夏日期为6月20日;哈尔滨、大庆紧随其后,平均入夏日期为6月21日;之后是绥化,平均入夏日期为6月26日;除大兴安岭、黑河和伊春没有气候意义上的夏天外,其他地市平均入夏日期均在七月。

根据温度实况和未未来七日温度预报,会发现今年我省各地的“入夏列车”提速明显,除伊春、大兴安岭、七台河、大庆、黑河、牡丹江、鹤岗尚未达到入夏标准以外,今年最早抵达夏天的是佳木斯、双鸭山、哈尔滨和齐齐哈尔,18日已进入夏天,紧随其后的是绥化,19日已入夏,其中佳木斯和双鸭山较常年提早了12天,绥化提早了7天,哈尔滨提早了3天,齐齐哈尔提早了2天。

我省夏至降水明显增多

每年的夏至从6月21日(或22日)开始,至7月7日(或8日)结束。夏至这天,太阳直射地面位置到达一年的最北端,几乎直射北回归线,北半球的白昼达最长,且越往北昼越长。如海南的海口市这天的日长约13小时多一点,杭州市为14小时,北京约15小时,而黑龙江的漠河则可达17小时以上。

夏至以后,太阳直射地面的位置逐渐南移,北半球的白昼日渐缩短。民间有“吃过夏

至面,一天短一线”的说法。夏至后的天气特点,气温高、湿度大、不时出现雷阵雨。而黑龙江省夏至节气的降水量较上一节气明显增大,正处于多雨的汛期。

夏至节气,黑龙江省气温持续回升,根据历史资料统计的十三地市夏至节气期间历年平均气温来看,除大兴安岭、黑河、伊春、鹤岗和双鸭山日平均气温低于21℃以外,其他各地常年平均气温均达到21℃以上,夏天的感觉日益明显。

搬家专栏

搬家刊登电话 13796106320
退伍老兵搬家
退伍老兵,真诚为您服务
十五年老兵,居民、企业、长途搬家、正规
道德操守 0451-87696584
群力江北 15245102858
南岗哈西 15245156662

老年公寓 华泽养老院

招自理、半自理、卧床老人,吃的好、住的好、玩的好,对半自理和卧床老人提供专业护理。交通便利,配套齐全,药店、洗衣房、食堂、专业医护队伍、老年大学、琴棋书画特色班、24小时热水、冰箱、互动电视、无线网络等。哈西红星城3号楼
电话:0451-51025111,18545866229
乘坐57.58.236公交车直达

征婚

个人征婚(拒绝婚介)
本人1955年出生(男),离异,身高1.76米,学历大专,企业退休干部,有车,生活无忧,独居身体健康、性格开朗、爱好广泛(健身、台球、乒乓球)为人正直、人品端正、孝顺人等,想找一位60岁左右,身高1.6米以上,健康性格开朗大度贤惠,知书达理,形象好,有一定气质,有业余爱好,会生活的女士为终身伴侣,让我们快乐生活每一天,共同携手度过幸福晚年时光,联系电话15450549370,每晚9点以后请发。

百业信息

13796106320
金福来全屋定制 家装工装一体化
承接家庭装修、办公场所装修;家装、工装整屋家具定制;承接同行二手单柜体定制;工厂一站式服务—设计—加工—安装

橱柜门、衣柜柜门定制加工(种类有PVC吸塑、PET、高光纳米材料等);免漆板材定制柜体(材料与环保等级自选)。工厂设有样板展厅,欢迎参观选购。

定制热线
18904515815
15846048899
工厂地址:哈尔滨市南岗区王岗镇哈双公路592号,金福来家具有限公司

哈尔滨匠心施工团队

承接:轻辅、整装、单项、木工、油工、水电工、瓦工。
承接:铜门、不锈钢门、氟碳门、感应门、旋转门、高间隔断、玻璃隔断、铁艺、雕画、卷帘门、批发各种规格不锈钢板、管材、配件。

哈尔滨市区内可免费上门测量!
欢迎致电
18249724111
13613643307

哈尔滨智融企业管理有限公司

主营项目:财税筹划(应对金税四期,提供专业的税务筹划),代理记账,高新企业申请,企业注册(医疗器械优惠),工商服务。
联系电话:王经理
13101500809

名片、彩页、印刷

免费设计、免费发货
名片/彩页/印刷、宣传册、各种纸质印刷品、价格优惠。
联系电话
0451-82425822

生活报中缝广告

受理地址:哈尔滨道里区地段街1号生活报一楼阳光大厅
刊登 84681180
电话 15004697804
中缝刊登的信息不作为双方交易的法律依据,交易时请认真核实,谨慎付款,自行承担法律责任。



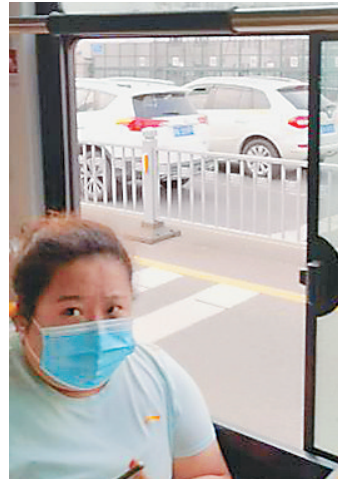
记者乘坐10趟线路 近半未开空调

(上接A01版)

74路、44路、40路、42路、31路、26路 车内开了空调

当日下午,生活报记者搭乘了一辆40路空调公交车,上车后看到,车内开着空调,车窗都关着,十分凉爽,温度比较舒适。坐了一两站后,记者换乘了一辆开往先锋路方向的44路空调公交车,这辆车也开着空调。车厢内的电子牌上显示:“室外温度31℃,室内温度22℃。”

31路空调公交车,这辆车也开了空调,车内温度显示为25℃,感觉也比较凉快。此后,记者又乘坐了一辆开往青年宫方向的26路公交车,记者上车后感到温度比较舒适,开了空调,车内温度计显示车外温度31℃,车内温度22℃。此后,记者又来到道里区曼哈顿附近的公交站走访发现,公交42路、74路空调车也开了空调。



18路、23路 开窗没开空调 乘客有要求就开

15时29分,室外温度32℃,记者从香坊区和和平桥乘坐18路空调公交车。上车后,记者看到车内乘客并不多,车内开着车窗没开空调,不时有风进来,车内温度不算太高,但在停车时会有些闷热。

记者询问驾驶员为何没开空调,其回应称:“开着窗户有风,而且人也不多,就没开。如果你觉得热,我们可以打开空调。有岁数大的老年乘客不习惯空调,有时候还让我们关掉。”

17时45分许,记者在道外区南极街登上一辆开往中医大三院方向的23路空调公交车。上车后记者看到,车上的

车窗全部开启,并未开空调。记者拿着手机拍摄并向驾驶员为什么不开空调,驾驶员告诉记者:“防疫要求得开窗户。”随后,看见记者正在用手机录像,驾驶员又称:“我现在就给你开,没问题的。”其表示,如果乘客有要求就会开空调。开启空调后,记者明显感觉到车内的温度降低了。

关于空调车该不该开空调,记者在车内随机采访了几名乘客。有乘客表示:“看什么天,开窗户风大凉快,也可以不开。”也有乘客表示:“空调公交既然收2元,就应该开空调。但司机挺好,让他开空调他就开。”

64路、130路 司机:晚上不热了 乘客:车里可热了

18时27分左右天气开始转阴,记者从道外区老年大学站登上一辆64路空调公交车后,发现,车上的车窗基本都开着,车内并没有开空调。记者问驾驶员:“空调车为什么不开空调?”“晚上了,开始凉了。”驾驶员告诉记者,空调是刚刚关上的。记者采访了一名车上的

乘客,询问其是否感觉车内有些热。“开着窗户,现在还行。”这名乘客告诉记者。

18时46分左右,记者又在曼哈顿公交站看到一辆130路空调公交车开着车窗驶过。两名拎着很多东西的下车女乘客告诉记者:“这个车没开空调,可热了。”

“宏泽中央公园开发商收燃气安装费不退”后续

生活报讯(记者李威兵)本报日前刊发了“宏泽中央公园开发商收燃气安装费不退到底何时退”的报道,引发了广泛关注。近日,生活报记者了解到,目前南岗区市场部门已经受案,正对此事进行调查。

3月14日,冰城市民王先生反映,自己住在宏泽中央公园的回迁房,该房

是2017年底办的进户手续。进户时,他被开发公司收了2800元的燃气安装费。可后来部分居民查到文件,发现哈市从2016年初就已取消了这项费用。3月15日,生活报对此事进行了报道,采访中,小区开发公司——哈尔滨宏泽房地产开发有限公司相关负责人肖总表示,这笔钱是可以退给居民的。

市场部门已受案 正在调查

6月15日,距离第一次报道已经过了3个月,该小区部分回迁居民仍然没有收到退款。记者再次进行了采访,肖总表示,目前开发公司正在统计人数,并承诺7月肯定能退。同时,南岗区市场监督管理局工作人员表示,居民可以到市场监督管理局举报中心投诉,工作人员会按照流程对此事进行调查。核

实清楚后,如果开发公司有乱收费的行为,市场部门将首先责令开发公司退费,后将对其依法进行处罚。报道刊发后,该小区部分居民到南岗区市场监督管理局进行投诉。记者了解到,目前南岗区市场部门已经受案,并主动与开发公司联系,要求其提供相应证据,正在对此事进行调查。

生活报分类信息
13796106320
本人:黄银春,公民身份证号:230121199109024232,现为呼兰区利民镇裕华村居民(集体土地建设用地的使用;集建)字第39号房屋土地,产权无争议,如本人承诺与事实不符,因该房屋产权发生任何纠纷由本人承担全部法律责任。
如有异议,请自本公告之日起十五个工作日内,将异议书面材料共同送达哈尔滨市松北区松花江街道办事处,哈尔滨市松北区乡村振兴委员会。