

大众关注

科学减重如何避雷 专家详解莫入误区

□记者 姜琰 周峰华

在全民健康意识觉醒的当下，科学减重成为社会热点。眼花缭乱的减肥方法层出不穷，也带来了不少后果，节食反弹、代谢紊乱、药物依赖……让很多居民苦恼不已。该如何正确减重？东台市人民医院内分泌科副主任医师、临床营养科副主任姚胜红针对当前流行的减肥误区，结合临床案例提出专业指导，呼吁大家建立科学的体重管理知识体系。

“不要在科学减重中上当受骗，特别是网上的信息。”姚胜红提到，一些网红减肥方法，确实有效果，但是是否科学还需考证。她列举了几种不可取的方法，给广大市民提个醒，避免陷入减肥的误区。

误区1

饥饿疗法：节食陷阱

“晚上不吃饭可以减肥？实际上，晚上不吃饭减不了肥。”姚胜红从科学的角度，给大家进行讲解。大家可能都有“饥

饿时好像等一会就不饿了”的体验，那是因为饥饿时胃里有大量的胃酸和碳酸氢根离子，如果没有及时进食，就形成氧化瀑布，形成大量的“CO₂+H₂O”时就没有饥饿感了，也就是常说的饿过了。肥胖患者存在一定程度的高胰岛素血症，或胰岛素抵抗。饥饿时首先是饥，就是饥肠辘辘，自己能听见肠鸣音，有时别人也能听见；接着是饿，饿了头发昏、心发慌，是高胰岛素血症导致一定程度的低血糖。这就可以解释下一个行为——觅食，吃更多，吃饱了还想吃。有些患者还伴随脾气改变，“这种情况下，建议肥胖患者到医院体重管理门诊制定个性化、全方位的体重管理方案，实现无饿感的轻松减重。”

误区2

水果代餐：代谢危机

“部分人尝试的水果代餐减肥法也不好，营养不均衡，正常吃饭就会反弹。”姚胜红介绍，用水果代替正餐，看似低卡实则暗藏隐患，水果主要的糖分是果糖，一

天中摄入太高的果糖，肝脏代谢不出去，会造成尿酸增高，也会造成肝脏的负担。她提到，水果含有的果胶纤维较高，含水量高，饱腹感较强。中国营养学会推荐每日摄入水果200克至350克，热带水果能量偏高，日均摄入若超350克，果糖代谢压力将导致尿酸升高与脂肪肝风险，建议市民避免食用热带水果。

误区3

“零糖”陷阱：卡路里杀手

有市民提出，既然不能摄入太多糖，那就喝“零糖”饮料。“这个也不对，与含糖饮料一样，会使2型糖尿病和代谢综合征的相对风险分别增加67%和36%。”姚胜红还提到，“零脂肪”产品为弥补口感，往往添加大量蔗糖、果葡糖浆等精制碳水化合物，热量不低。一瓶看似健康的“零脂肪”乳酸菌饮料，可能因高糖摄入让一天的减重努力白费。

姚胜红介绍，目前，我国肥胖人群主要分为成年人层面和儿童青少年层面两

个层面。饮食诱惑、运动不足、心理影响等是儿童青少年肥胖的主要原因。

在姚胜红看来，在减肥集中营内每天锻炼6个小时左右，当时确实能掉秤，一旦恢复正常模式就会立马反弹。她建议，低盐低脂饮食，避免零食如薯片、辣条等，不喝包括“零糖”饮料在内的饮料，回避热带水果和面食；摄入足够量的蔬菜和水果、适量的蛋白质（畜禽肉、水产品、蛋类），主食以全谷类食物为主，减少精白米面摄入；同时推荐长时间中低强度的有氧运动，通常每日进行一次或两次运动，比如跑步、骑车、游泳等。

如果孩子因为肥胖产生心理问题，父母需要付出时间陪伴和倾听。姚胜红表示，科学减重的本质是建立可持续的健康生活方式，而非短期体重数字变化。通过均衡饮食、合理运动与心理调适，体重管理方能事半功倍。姚胜红特别提醒，超重肥胖或合并代谢综合征的群体，建议通过专业医疗机构定制个性化方案，避免自我诊疗引发次生健康风险。

居民身份证换发将迎高峰

□记者 唐承兵

“请问我的身份证办理换证以后怎么领取？”“可以本人领取，也可以办理邮政速递业务，会第一时间将身份证寄送到您的手里。”4月18日，家住民富社区的市民陈先生带着身份证来到盐城市公安局盐南高新区分局科城派出所，办理换领身份证手续。“我正在使用的身份证8月12日到期，为了不耽误暑假带孩子出去玩，所以提前把身份证换领了。”陈先生说。“目前，前来换证的居民比往常多，大部分为中年居民。”科城派出所一位陈姓户籍民警介绍。

全国公安机关于2005年至2008年开展了第二代居民身份证集中换发

盐城警方发布换证攻略

工作。随着首批有效期为20年的居民身份证陆续到期，叠加其他人员申请领取、换领、补领证件需求，预计今年起将迎来居民身份证换证高峰，今年换证量将超过往年的两倍。为了方便居民换证、领证、补证，近日，警方发布最新攻略。

距身份证有效期满之日前六个月内居民，可以携带原居民身份证件申请办理换领业务，长期有效的居民身份证件无需换证。目前我省已经实现居民身份证申、换、补领“省内通办”“跨省通办”，居民可以就近到省内任一公安派出所、政务服务中心户政窗口等居民身份证受理点办理身份证业务。本省户籍居民申请换领的，须交验本人居民身份证件。外省户籍居民

籍地或居住地公安机关联系，提供预约登记、上门拍照、送证等便利服务。本省户籍居民线下办理的，也可以选择通过自助服务终端完成居民身份证换领的申请和缴费等操作。

警方提醒，新证办好后，如果本人领取的，申请人凭领证回执到受理点，核对证件信息，比对指纹信息，确认无误后签字领取证件即可。如果申请人无法亲自领取、委托他人代领的，在办理申领手续时，提出委托他人领取（申领表上登记代领人身份信息）、签字负责。被委托人领证时，须出示本人居民身份证件、领证回执，确认无误后签字领取证件。公民换领新证的，在领取新证时，必须交回原证。

如何让花粉过敏人群享受美好春日

“科学防护+生活妙招”，告别烦恼拥抱自然

□记者 姜琰 周峰华

春日百花争艳，幽香扑鼻沁心，缤纷欲迷人眼，好一幅芳菲美景。盐城的春日是一卷被自然晕染的水墨长轴，她正以最绚丽的姿态迎接季节的馈赠，然而，在这芳菲美景背后，一场无声的“花粉战争”正在城市间悄然铺开。医院皮肤科门诊里，挤满了揉着红肿双眼、频繁打喷嚏的患者，花粉过敏让不少市民苦不堪言。

市第一人民医院的候诊长廊里，揉着红肿双眼的李女士正用纸巾掩住喷嚏。这位34岁的教师苦笑道：“每年四月都像在渡劫。”她向市第一人民医院皮肤科主任、主任医师秦萍萍诉说自己的遭遇，“眼睛红肿到无法备课，今年提前吃了药，还是出现了哮喘症状。”秦萍萍介绍，类似情况在沿海农区显得很集中。盛开的油菜花与随风飘散的蒿属植物花粉，让过敏人群的生活备受困扰。

“真的是奇痒难忍，像有千万只蚂蚁在啃噬神经。”市第三人民医院皮肤科内，20多岁的小赵向主任医师商干伟讲述自己的烦恼。小赵是一名学生，和朋友相约踏青，没想到让自己遭了大罪。回来后面部出现大片红斑，灼热的痛痒让他几近崩溃。无独有偶，45岁的市民王女士也在这几天踏青，回来后感到面部刺痒，出现红斑，眼周瘙痒了好几天。“他们这都是花粉过敏了。”商干伟介绍，打喷嚏、流鼻涕、眼睛痒这

些还算反应轻的，如果过敏反应严重，还会出现呼吸困难、喉头水肿、血压下降的症状。

“盐城花类品种繁多，春季3月至5月为过敏高峰期。”秦萍萍介绍，市区春季花粉浓度峰值可达每千平方毫米3000粒，超过安全阈值6倍。主要致敏植物为风媒及观赏类木本植物，主要包括法国梧桐、杨树、柳树、油菜、樱花等。春天花粉多，容易出现过敏，春季盐城常见的风媒花粉有樱花、桃花、柳树、梧桐、杨树、松柏，这些花粉随风飘散，悄无声息地钻进人们的鼻腔、眼睛，吸附皮肤，产生过敏反应。

那么该如何防止过敏，出现这些症状后，又该怎么应对？商干伟介绍，出门前做好攻略，避开风大的天气和正午时间；戴防护眼镜、口罩，穿长袖衣裤，减少接触；回家及时更换衣服，冲洗皮肤，减少吸收。敏感人群可在家安装新风系统过滤花粉，同时掌握“早十晚五”避峰原则（10点前、17点后花粉浓度最低），就可以有效预防花粉过敏。

商干伟还介绍，一般过敏时，用清水及时冲洗皮肤，也可以用生理盐水或者矿泉水冷敷，不建议冰敷；皮肤红斑、灼热、瘙痒明显时，则需要在冷敷的同时服用抗组胺药物，外用炉甘石洗剂或低效糖皮质激素，避免过度刺激皮肤；情况严重时，尤其出现荨麻疹，呼吸困难、哮喘等危及生命的症状，不能耽搁，要及时就医。

随着花粉高峰期到来，市区各药



花粉过敏患者就诊(受访者供图)

店的抗过敏药物需求量持续增长，双元路一家药店内，抗过敏药品销售较其他月份增加了近3成。该店执业药师建议，容易花粉过敏的人群，应加强自我管理。在花粉浓度高时避免户外暴露，花粉期少开窗户，经常更换家中或者办公室的空气净化器滤芯，进屋之前清洁鞋子、更换衣服，尽可能将花粉留在外面。

与人无完人一样，树木也不可能完美，会有这样那样的问题。绿化美化城市，为市民遮阳避风，这一抹绿色和千般缤纷必不可少。如何治理，应在绿化美化原则、生态可持续发展和社会公共服务范畴内来讨论解决。城市应当坚持什么样的绿化方向，兼顾美化环境、服务大众，这是个值得探讨和努力的问题。

征集

为传承发扬“从大众中来，到大众中去”的优良传统，盐阜大众报“大众来信”专版、我言新闻客户端“大众来信”频道联合开展群众急难愁盼问题征集活动，欢迎广大读者、网友提供问题线索，提出意见建议。



回音

长效治理力解“小广告”难题

近日，某街道居民来信反映，小区单元楼道人口处频繁出现“一对一辅导”等违规小广告，这些广告不仅张贴位置显眼，内容也存在夸大宣传之嫌，如“无效退款”“名师授课”等承诺性标语，严重影响市容环境。

记者走访发现，不仅小区楼道，街巷电线杆上也满是小广告，从教育培训到房屋租赁，种类繁多。某小区物业中心工作人员无奈表示：“清理工作刚完成，新的小广告又会冒出来，前脚撕后脚贴，治理难度极大。”

城市“牛皮癣”屡禁不止，主要是违法成本低，张贴者即便被抓，处罚力度也难以形成有效震慑。同时，监管存在难度，张贴行为多在夜间或人少的时候，难以现场逮个正着。

对此，市住建局物管处相关负责人表示，接下来将采取长效治理措施，目前准备联合城管进小区执法，加大日常巡查频次，组织专门力量进行不定时巡查；另一方面，要求小区物管中心加大清洁频次，设置专门的便民信息张贴栏，引导合法广告规范张贴。

记者 李凯迪

身边事

幼儿园手作业何时不再“拼家长”

看着孩子带回家的手作业，相信许多家长深有同感：那些精美的剪纸、复杂的黏土造型，往往超出三四岁孩子能力范围。本该由孩子完成的作品，最终90%变成家长的“课后作业”。更令人无奈的是，一场无形的“家长内卷”正在形成——从购买现成材料包到熬夜赶制“完美作品”，家长疲于应付，只为孩子能交上一份“像样”的作业。

在这场愈演愈烈的“手工竞赛”中，我们似乎渐渐迷失了教育初心。对孩子而言，周末去公园观察落叶的纹路、触摸树皮的质感，真实的生活体验远比完成一个“展示级”手工作品更有意义。然而现实是，上班族父母白天忙于工作、晚上化身“手工达人”，宝贵的亲子时光就这样被消耗在超出能力范围的手工作业上。

与此同时，幼儿园的教学活动也面临相似困境。由于需要兼顾教学指导和活动记录，老师们在实际互动中的时间也被压缩。当拍摄、剪辑视频和编辑公众号等工作耗费过多精力时，老师就难以细致观察每个孩子的创作过程。

我们期待幼儿园调整手工作业：难度要适合孩子实际能力，评价要重过程而非结果，减少形式化要求。教育的真谛在于培养探索精神，而非追求完美作品。那些充满童真的“不完美”创作，才是最珍贵的成长见证。

市民 商女士