

# 科学减重——告别肥胖，拥抱健康

枣庄市疾病预防控制中心 李静

在物质生活日益丰富的今天，肥胖问题显著增加，困扰着越来越多的人。世界卫生组织已将肥胖列为一种全球性的慢性疾病，它不仅影响着我们的外在形象，更严重威胁着身体健康，与高血压、糖尿病、心血管疾病等慢性疾病的发生息息相关。因此，科学减重势在必行。健康体重的秘诀就在于吃和动的平衡，知道怎么吃，还得学会科学运动！

首先，合理饮食是关键。《中

国居民膳食指南》建议，膳食合理搭配，食物多样，家庭成员每天食物摄入种类不少于12种，每周摄入25种以上，每日蔬菜、水果、全谷物和优质蛋白质摄入充足。日常饮食中，一要采取适宜的烹调方式，多采用蒸煮、白灼、凉拌等清淡少盐、少油、少糖的烹调方式，少用煎炸、红烧、糖醋等。二要合理增加优质蛋白质(如鸡胸肉、鱼虾、豆类)、维生素和矿物质的摄入，同时控制高糖、高脂肪食物(如油炸食品、甜品、

饮料)，限制酒精和快餐食品的摄入。三要注意饮食规律，定时定量进餐，避免暴饮暴食和过度节食。

其次，适量运动不可或缺。根据自身状况，选择适合自己的运动方式、强度和运动量，每周至少进行150分钟的中等强度有氧运动，每次30分钟左右。同时培养自己的运动兴趣爱好和运动习惯，充分利用社区健身器材或家庭健身设施，引导孩子参与户外活动，如公园游戏、游泳等，

以促进身体协调性和肌肉发展。动则有益，贵在坚持，将身体活动融入到日常生活中，掌握运动技能，规律运动，减少久坐。

除了饮食和运动，良好的生活习惯也是科学减重的重要支撑。充足的睡眠对减重意义重大，睡眠不足会影响激素平衡，导致食欲增加，尤其是对高热量食物的渴望。每天应保证7-8小时的高质量睡眠。此外，减少久坐时间，每隔一段时间起身活动一下，避免长时间看电视、玩电

脑或玩手机。戒烟限酒也不容忽视，烟酒中的有害物质不仅损害身体健康，还会影响机体代谢。

减重是一个循序渐进的过程，不能急于求成。短期内体重下降过快可能会导致身体水分流失、肌肉量减少、新陈代谢减缓等问题，而且容易反弹。一般来说，每周减重0.5-1公斤是较为健康的。实现健康体重的核心在于饮食控制、体育锻炼等健康生活习惯付诸实践，让我们共同努力，迈向健康而美好的生活。

## 视力降至0.1！眼药水使用常见误区要避免

枣庄市薛城区疾病预防控制中心健康教育科 孙娟

近日，一女子因长时间对着电脑工作，感觉眼睛干涩难受，于是翻出一瓶还有接近一年才过保质期的眼药水，滴了几滴后，感觉干涩症状有所缓解。次日该女子眼睛开始红肿流泪，分泌物明显增多，看东西也模糊不清，于是赶紧前往医院就诊。

经检查，该女子的角膜红肿、发炎严重，视力仅剩0.1。医生查看眼药水后发现，这是她半年前开封使用后剩下的。最终，她被确诊为因使用过期眼药水而引发的细菌性角膜炎。

随着社会的进步和工作节奏的加快，人们使用电子产品的时间越来越长，眼睛难免干涩疲惫，而每到这个时候，很多人都会使用眼药水来缓解各种眼部不适。但是，眼药水的使用有讲究，使用不当反而会带来反作用。我们日常的眼部“保养”，存在哪些常见的误区呢？

误区一：没过保质期就能继续使用。许多人认为眼药水没过保质期就可以随意使用，而实际上，眼药水的保质期通常指的是未开封状态下的有效期。眼药水一旦开封后，超过4

周则不建议使用。此外，部分眼药水属于混悬液，不建议通过颜色变化、是否有絮状物等判断眼药水是否过期。眼药水保存需参考说明书，例如，含左氧氟沙星成分的需要避光，含氯霉素成分的需2℃-8℃冷藏保存。

误区二：长时间频繁使用。任何一类眼药水都应按照规定的频率和治疗时间来用，达到疗效后即可停用。尤其是激素类眼药水，过量滴用易产生不良反应，可能会导致青光眼、白内障等严重后果。

误区三：多种眼药水混用。有些患者试图同时使用多种眼药水，以期更快地缓解症状。然而，这是错误的。混用眼药水时，应遵医嘱，通常第一种眼药水滴完5-10分钟后再滴另一种，间隔时间不宜太短，以避免药物之间的相互作用。

误区四：过量滴用。有人认为多滴几滴眼药水可以增强效果，但实际上，眼睛的结膜囊有限，每次1-2滴就足够了，过量滴用不仅浪费药物，还可能引起不适。

如何正确使用眼药水？正

确使用眼药水的方法包括查看保质期和成分，不滥用，不与其他家庭成员混用，以及严格按照医嘱或说明书使用。如有疑问，应咨询医生或药师。

最后提醒大家，不要认为眼药水是外用药物，对人体就没有什么伤害。说到底，它还是药物大家庭的一员，它的使用同样有适应证、禁忌证。要想保护眼睛，更安全可靠的做法是注意用眼卫生，如平时适度使用手机、电脑等电子产品，增强眼部肌肉锻炼，养成多远眺、早休息的好习惯，保持眼健康。

### “六声”和鸣 班歌嘹亮 滕州市蒋庄矿区学校举行红歌比赛活动

为扎实开展“六声”教育，有效推动“五育融合”，构建和谐校园，丰富校园文化生活，近期，滕州市蒋庄矿区学校举行“班歌嘹亮 唱响善城”评选活动。

该学校要高度重视此次活动，对各年级的班歌评选工作进行全面部署。各班班主任、音乐老师和同学们共同商讨班歌主题、歌词，以积极、阳光、团结、奋进等为初衷，努力打造团结向上、温馨和谐的班集体特色形

象。音乐老师认真指导，班主任精心编排，反复打磨，力争在评选中展现出最佳的班级风采。

目前，七、八年级已完成评选，择优推选精彩节目参加校级评选。其他年级也在陆续开展中。此次“班歌嘹亮”评选活动，让同学们在“嘹亮的歌声”中感受到了团队的力量和艺术的魅力，展示了蒋庄矿区学校青少年学生积极向上的精神风貌。

(王晓红)

### 常庄西南联校 开展新课堂达标活动

近日，常庄西南联校积极推进“新课堂达标”活动，校园内掀起了第二轮听评课的热潮，师生们纷纷投身其中，为打造高效优质课堂全力以赴。

在课堂上，老师们打破传统教学模式的束缚，精心设计教学环节。老师运用多媒体资源，将抽象的知识直观化，通过小组合作探究、情景模拟等多种形式，激发学生主动思考、踊跃发言。课后的研讨环节，气氛热烈非凡。老师们畅所欲言，不同学科、不同年级教师相互启迪，思维碰撞出智慧火花。

(韦树鑫)

### 日照银行枣庄分行第五 党支部开展主题党日活动

近日，日照银行枣庄分行第五党支部联合长兴社区在该行开展“饺香冬至暖人心”主题党日活动。

活动现场，党员志愿者耐心讲解存款保险制度、防范电信诈骗、识别非法集资、识别假币等金融知识，提醒大家要增强风险防范意识，远离非法金融活动。同时通过知识问答形式增强居民金融安全意识。

随着水饺下锅，饺子的香气四溢将现场气氛推向高潮。日照银行枣庄分行第五党支部将持续开展丰富多彩的主题党日活动，为推动支行各项业务高质量发展提供强大的精神力量。

### 公告

渐海：

自2024年11月1日起至今你连续无故旷工已达57天，你的行为已严重违反公司规章制度，我公司于2024年12月4日通过顺丰快递邮寄通知与你解除劳动合同，因你电话及身份证上的地址无法联系到本人。请你自本公告发布之日起7日内到公司办理相关手续，逾期不办理视为你自愿解除劳动合同，特此公告！

百益通技术股份有限公司  
枣庄分公司  
2024年12月27日

### 构建和谐校园 防范校园欺凌

为了增强同学们的安全防范意识，构建和谐平安校园，近日，峰城区古邵镇文堆小学各班级召开了以“预防校园欺凌”为主题的班会。会上，各班主任通过简单真实的案例，生动形象地向学生讲解了什么是校园欺凌、校园欺凌的危害以及如何预防和远离校园欺凌，教育同学们要遵纪守法，共同营造一个和谐有爱的校园环境。

此次班会，增强了同学们的法制观念和自我保护意识，在法治的阳光下，每一个少年都能健康茁壮地成长。

(张立海)

### “宪”在行动 “法”伴成长

进一步推进“六声”教育，全面落实立德树人的根本任务，加强宪法法治教育，滕州市中小学素质教育实践中心立足综合实践特色课堂，充分利用学校法治教育资源，举行了以“弘扬宪法精神，维护宪法权威”为主题的“模拟法庭”活动。有声的审判，无声的震撼，沉浸式体验审判实践活动，让同学们现场感受到法庭的庄严与法律的公正，体验了法庭庭审现场的魅力，体验了法律的严肃性和正义的实现过程，在心中种下法治的种子。

(李正旭)

### 滕州尚贤中学 开展防暴力安全演练

近日，滕州尚贤中学邀请北辛派出所指导员黄今和社区闫警长到该校开展校园防暴力安全演练。

黄今培训保安如何处置突发事件，闫警长讲解并演示安防器材的使用，之后以模拟学校大门突发暴力袭击展开演练活动，过程紧张有序，演练人员配合默契，达到了演练的预期目的。通过此次防暴力安全演练，进一步完善了校园防暴力应急处置机制，为校园防暴力工作打下坚实基础。

(李舒畅)

### 滕州市实小永昌路校区 开展规范书写展评活动

为扎实开展“六声”教育，传承和发扬中华优秀传统文化，丰富校园文化生活，培养学生认真书写的良好习惯，提高学生规范、端正、整洁书写汉字的能力，近日，滕州市实验小学永昌路校区举办了以“规范书写，笔润人生”为主题的“我是小小书法家”书写展评活动。

学校一直重视对学生书写习惯的培养，每天坚持上好写字课，将写好字落实在日常点滴中，“沙沙的书写声”成为了校园美妙的旋律。

(刘文浩)

### 保人民安居 谋民生福祉

滕州市不动产登记中心坚持以人民为中心的服务理念，采取多项措施全力以赴做好保交房项目不动产登记办证工作。

加强部门沟通，将服务意识由被动变为主动。开辟绿色通道。优化人员配置，提高工作效率。截至目前，滕州市已实现“交房即交证”17个项目，涉及业主3.1万户。下一步，滕州市不动产登记中心将进一步提高政治站位，强化主动服务意识，营造更便捷更高效的登记服务环境，为促进高质量发展积极贡献力量。

(李薇)