

每逢佳节胖三斤 节后减肥你要这么做

本报讯(YMG全媒体记者 张莘)春节期间,大多吃饭不规律、大鱼大肉多、蔬菜少、滋味厚重、饮料多,因此节后很多人直呼“每逢佳节胖三斤”,节后减肥也成了很多人新年的第一个目标,但不少人们为了快速减重而舍弃健康科学的饮食规律,市疾控专家建议节后可以先调整饮食,保持健康的同时科学减重。

专家建议要保持三餐规律,吃好早餐,适宜的就餐时间是基础,早餐时间应在6:30—8:30,午餐在11:30—13:30,晚餐在18:00—20:00。每一餐都要有谷薯类(主食)。另外,在动物性食物(鱼虾等水产品、畜肉、禽肉、蛋)、蔬菜、大豆(或者奶类)三类中至少选择两类,还要做到荤素搭配。三餐的食物量可以按照全天的25%~30%、30%~40%、30%~35%来分配。每

餐可以按照蔬菜类食物、动物性食物、主食的顺序来进餐,这样餐后不容易饥饿,血糖也更为平稳。早餐能在第一时间为我们提供身体所需的营养物质,使我们充满活力,提高工作效率,所以一定要吃好。早晨时间紧张,面包+鸡蛋+牛奶+包子+豆浆这样的快手早餐是不少上班族的标配。此外,还可以带一些水果或者坚果,作为上午的加餐。

摄入的食物尽量达到每天12种、每周25种以上。主食中,糙米、绿豆这样的粗杂粮应占到1/4~1/3。把土豆、红薯这样的薯类也当作主食,每天摄入50~100克,大约是半个土豆(中等大小)的重量。增加蔬菜的摄入量,最好每天能吃到500克,并分至三餐。多吃深绿色、橙黄色、紫红色等深色蔬菜,重量应该占到蔬菜总量的一半。

适量吃动物性食物。每周至少吃2次水产,增加水产品在动物性食物中所占的比例,畜肉要以瘦肉为主,少吃肉皮、五花肉等。奶类多选择不额外添加糖的纯奶、鲜奶、酸奶等奶制品。

清淡饮食,合理点餐。饮食清淡不是指不吃肉,而是少油、少盐、少糖。烹调方式要注意多蒸煮、少煎炸。注意粗细搭配、荤素搭配、食物颜色深浅搭配,尽量少选择油炸、腌制等高油、高盐的食品,同时下单时可以备注低油、无糖、少糖、低盐、调料单放等。如果午餐以动物性食物为主、蔬菜比较少,晚餐就可以多吃一些蔬菜进行补充。注意足量饮水,每人每天喝水1500~1700毫升,首选白开水,淡茶水、各种花果茶(不加糖)也是不错的选择。不喝或少喝含糖饮料。果汁即使是鲜榨果汁,也不能

替代完整的水果。菜汤、鱼汤、鸡汤、菌汤等各种汤品也可以补充水分,但是注意不要太油、太咸。

虽然有些朋友减肥的愿望很迫切,但是欲速则不达,过分地控制饮食往往减掉的是水分和肌肉,而且会使人感到疲惫、难以坚持。对此建议每月减重速度控制在2~4千克为宜,并且要通过合理的饮食和规律的运动循序渐进地达到这个目标。比如,每餐做到“七分饱”,胃里还没有觉得满,但是感觉不饿了,这时候就可以放下筷子了。见缝插针增加运动量,工作时也可以每小时起来做一些简单易操作的办公室“小运动”,如椅子操、肩部拉伸、抬腿举臂等。减重不能急于一时,回归健康的生活方式才是正确的、可持续的健康之道。

诺如病毒进入高发期 专家提醒勤洗手

本报讯(YMG全媒体记者 李俊玲 通讯员 王朝霞 曾颖雪)昨日,烟台市疾控中心发布健康提醒:诺如病毒引起的急性感染性腹泻,已进入发病高峰期,感染对象主要是成人和学龄儿童。勤洗手,保持良好的手卫生是预防诺如病毒感染和控制诺如病毒传播最重要和最有效的措施。

烟台市疾控中心专家介绍,诺如病毒是一组杯状病毒科的病毒,主要引起急性感染性腹泻。一般发病高峰在每年的10月至次年的3月。该病具有发病急、传播速度快、涉及范围广等特点,感染对象主要是成人和学龄儿童,感染者主要症状为恶心、呕吐、发热、腹痛和腹泻,感染后24~48小时出现症状,但成人和儿童的症状是有区别的。儿童患者以呕吐为主,成人患者以腹泻为主。

诺如病毒传染性很强,常在学校、托幼机构、养老院及餐馆等处引起集体暴发。因此,勤洗手,保持良好的手卫生是预防诺如病毒感染和控制诺如病毒传播最重要和最有效的措施。饭前便后应按照6步洗手法正确洗手,消毒纸巾和免冲洗的手消毒液不能代替洗手。另外,认真清洗水果和蔬菜,正确烹饪食物,尤其是食用贝类海鲜等高风险感染诺如病毒的食品应保证彻底煮熟。

专家还提醒:如果家人感染诺如病毒,患病的家人应尽量不要和其他健康的家人近距离接触,尤其不要去做饭或照顾老人和婴幼儿。

诺如病毒胃肠炎病人患病期间最好居家主动隔离至症状完全消失后2天(因为症状完全消失后患者还有少量排毒),避免传染给其他人,尤其是从事服务行业人员和集体机构人员,如厨师、护工、学校和幼儿园教师。



于鹏飞正在为患者进行气管镜。

老人吃鲜桂圆呛入气管危在旦夕 毓璜顶医院多学科合作转危为安

本报讯(YMG全媒体记者 黄钰峰 通讯员 李成修 马瑾 摄影报道)“医生,快来看看,我爸把东西吸进气管里了,好像是个鲜桂圆……”农历正月初八这天,毓璜顶医院耳鼻喉喉头颈外科接诊了一位患者。经过医院耳鼻咽喉头颈外科、呼吸内科、麻醉科等多学科合作,最终老人转危为安。

当天上午,家住招远的79岁老人刘某进食鲜桂圆后,出现呛咳,并伴有面部青紫,呼吸困难。家属带老人到当地医院就诊,但症状并未得到改善,只好来

到毓璜顶医院。“经过检查发现,患者右支气管异物,被送到我们科进行救治。”毓璜顶医院耳鼻咽喉头颈外科医生张强说,“患者当时意识模糊、呼吸不畅,非常危险。并且,患者高龄且有高血压、脑血栓、肺气肿等病史。更重要的是,异物较大,在硬质气管镜下将异物取出通过声门时,容易出现异物脱落,堵塞声门引起喉痉挛、窒息死亡风险,手术难度非常大。”

本着患者生命至上的原则,耳鼻咽喉头颈外科、呼吸内科、麻醉科紧急会诊。“我们遇到这种情况,通常会通过局

部麻醉来进行手术,可当时老人呼吸功能比较差,基础病多,且并不能完全配合我们进行手术。如果进行气管切开手术,会对患者造成比较大的创伤。”呼吸内科医生于鹏飞解释说,“我们科室的气管镜创伤小,还可以借助专用工具或激光进行异物取出。”

“整个手术过程非常顺利,只有几分钟时间,而就是这几分钟,却将多学科协作、同事间的默契配合体现得淋漓尽致。”毓璜顶医院麻醉科医生张海桥说,患者也于手术后第二天顺利出院。

“不是在手术,就是在去手术的路上”

年后“脚”病患者爆满,预约住院得排在一周后

以忍受,老年人往往不会主动来医院检查,所以病情的确诊和治疗,难度就会相对加大。”

在上午的门诊中,记者就见到一位62岁老人,7年前左脚开始疼痛,一直怀疑骨头引起的,去过北京、上海的众多知名医院,也做过多次CT、核磁、B超等各类检查,都没有发现任何问题,但是左脚肤色却越来越黑,疼痛越来越剧烈。

曲文庆直接用手将老人泛黑的脚全部摸了一遍,又让老人旋转足踝关节,仔细问诊后,他在老人的脚上摸到一块儿明显的包块,怀疑多年的疼痛应该是包块所致,但还需要超声诊断科做进一步确诊。2月6日,老爷子做完超声诊断后,确诊是血管迂曲成团形成的结节,周围炎症引起疼痛,与曲文庆此前的判断完全相符,老爷子再次找到曲文庆,开药后欢

天喜地离开了医院。

有小伙儿直接从昆明“飞”到烟台看病

一上午的跟踪采访,记者发现,曲文庆对每一名患者都温柔细致,甚至好多病人都从外地慕名而来。有个年轻的小伙子,直接拖着行李箱进的门诊,他在昆明上班,老家龙口,特意请假20天从昆明回到烟台,一下飞机连家都没回,直接到了烟台山医院找曲文庆看脚,但是由于没有提前预约,想要住院只能等到一周后。

为了在他短暂的20天假期里完成手术及术后恢复,曲文庆又现场联系了护士长,帮他协调床位,最后确定让他周日住院,周一手术。

一上午的门诊中,记者见证了各种各样的“脚病”。几十年的时间里,曲文庆摸过几万名患者的脚,对足踝部的疑难杂症进行治疗,他一上手就能知道哪里除了问题,而且有非常理想的治疗效果。他说,足踝外科的疾病很不容易诊断,患者只有在感到剧烈疼痛后才会就医,但是产生疼痛的原因往往难以鉴别,就需要非常仔细地询问病史、鉴别病情,找准病因,所以看病时间会非常长。

烟台山医院以骨科最为知名,而且把“大骨科”细分为许多亚学科专业,足踝外科就是其中一支专业做“足踝”的队伍,已做到了国内知名、省内先进,所以找曲文庆看脚的患者特别多,“以前我的门诊是每周一三五的全天,后来手术量太多,只能改成周一三五的上午,但即使如此,我的整个工作时间,除了在门诊看病,其它时间不是在手术,就是在去手术的路上。”

安全常在 “救”在身边

市卫生健康综合服务中心开展消防安全和急救培训



本报讯(YMG全媒体记者 张莘 通讯员 王英芝 车婧 摄影报道)2月初,市卫生健康综合服务中心相继组织开展了消防安全知识培训暨应急演练,及急救知识培训,全面提升干部职工的安全防范意识和应急避灾能力,以及应急救护技能。

2月2日上午,市卫生健康综合服务中心组织开展了消防安全知识培训暨应急演练。中心全体干部职工参加了培训和演练。中心安全生产管理员结合近期典型案例,详细解释了“消防安全四个能力”,深入讲解了火灾发生后如何进行自救以及应急疏散注意事项,提升干部职工消防安全知识储备和意识。培训后,在安全生产管理员的指导下,全体干部职工进行了火灾逃生和消防灭火模拟演练。通过实际演练活动,干部职工对火场疏散逃生和灭火器的使用方法有了更加深入的了解,完成了消防安全知识从“理论”到“实践”的飞跃。

此外,为加强生命健康教育,普及应急救护知识,提高应急救护技能,烟台市卫生健康综合服务中心还邀请市120急救指挥中心综合科科长吴明顺及急救科普团队为全体干部职工进行了应急急救知识培训。培训采用理论知识讲解和实际操作相结合的方式,对心肺复苏术、海姆立克急救法和常见意外伤害处理以及AED使用等内容进行系统讲解,参训人员积极配合,主动参与,分组进行了现场实操演练,针对实操出现的问题,专家团给予详细解答。

万华化学集团股份有限公司年产6000吨P醇改扩建项目环境影响报告书征求意见稿公示

4000t/a扩能至6000t/a。

二、公众咨询途径

建设单位名称:万华化学集团股份有限公司

通讯地址:山东省烟台市经济技术开发区重庆大街59号

联系人:许先生

联系电话:0535-3387629

电子邮箱:272754602@qq.com

评价机构:青岛中石大环境与安全技术中心有限公司

通讯地址:山东省青岛市黄岛区漓江西路877号内3栋办公2301户

联系人:王工

联系电话:0532-68972502

电子邮箱:wxyan@upchse.com

三、环境影响报告书征求意见稿的网络链接及查阅纸质报告书的方式和途径

查阅纸质报告书的方式和途径:查

阅期限为环境信息公开后5个工作日。

公众可以在公告发布后以电话或者信件

的方式向建设单位索取。

查阅简本网络链接:<https://www.whchem.com/cmscontent/1095.html>

四、征求意见的公众范围

本次公告主要征求万华周边公众对

本项目环境影响、污染防治措施等环境

保护方面的意见和建议,望广大居民向

建设单位和环评单位提出宝贵意见和

建议。

五、公众提出意见的方式和途径

公众可以通过网络链接下载公众参

与意见表(附:公众意见表网络链接

<https://www.whchem.com/cmscontent/1095.html>),并通过信函、

传真、电子邮件等方式向建设单位提交

公众意见表,向建设单位提出与本项目

相关环境影响以及环保方面的意见。

六、公众提出意见表的起止时间

自公告发布起5个工作日内,您可以

将意见反馈给我们,请您提供联系电话

和联系地址,以便建设单位和环评单位

反馈意见以及环保部门核查。非常感谢

您的支持。

万华化学集团股份有限公司

2023年2月3日

公告栏

6631203 17854581238

■ 房产证、土地证、营运证、营业执照(个)800元 ■ 公章、财务章、各

类印章(个)、支票、发票、收据(张)、税务登记证、资格证、代码证、渔船用各

类证件(个)及其它各类证件 400 元 ■ 身份证、工作证、户口本、出生证

明、下岗证(个)150 元 ■ 残疾证、学生证、失业证(个)20 元

上收据作废。如发生任何经济、法

律纠纷与烟台市容大置业有限公司无关。

● 麦景程购买的烟台海信慧

园 西区 DSCW-457、DSCW-484,两个地上车位的合同丢失,

声明作废。

● 潘晓峰道路从业资格证丢

失, 证件号: 370684198612137316, 声明作废。