

2022年03月03日 星期四  
责编:赵云超  
美编:言李懿  
校对:曹韵红

## 3 减肥,就是让能量再次平衡

肥胖是万病之源。据统计,1/3癌症和肥胖有直接的关系,目前,世界卫生组织已将肥胖视为一种疾病,是目前继心脑血管和癌症后,对人体健康产生威胁的第三大敌人。

除了形形色色的减肥馆,医院和中医馆也加入到减肥这一热门项目中。

记者调查了解到,各医院也相应设立了肥胖门诊,增加体重管理项目。市中心医院营养科主治医师彭李姚介绍,随着气温升高,就诊人群开始逐渐增多。每年暑假是高峰期。“不少人高三猛补,一年长三四十斤的大有人在,高考后会迎来一波学生减肥的高潮。”彭李姚说,导致肥胖的原因无非就是吃,长期的过量进食,缺少运动,导致过剩积累。要减肥,也就是要重塑身体进出能量的平衡。

她表示,目前减肥需求旺盛,市场上减肥机构和产品众多。据她考察体验,不少打着一天瘦几斤幌子的减肥店,大多通过脱水来造成假象,达到纳客的目的。也有为了让消费者看到效果,采取极端手法迅速减肥,这些方法对身体都会造成一定程度的损害。

与市场上以减重为目标的减肥理念不一样的是,医院的减肥项目,更多情况下是疾病治疗的延伸。“来医院的患者大多是反复试了很多方法失效后,身体出现了各种疾病状态了,无奈之下的选择。”彭李姚说。

“肥胖与疾病相伴而生,要治疗某些疾病,必须先减重。”市中心医院肝胆胰脾外科主任医师赵志坚说,由此,中心医院组建了由营养科、内科和肝胆胰脾外科专家组成的减重与代谢多学科团队。肥胖患者在营养科首诊时,医生会根据代谢检查等推出包括减重食谱、运动方案、中医穴位治疗在内的个性化减重方案。并依托全国医学减重平台和科室减重微信群,进行跟踪指导和打卡监督,并治疗基础代谢疾病。

对于特别肥胖的患者,在评估合格的前提下,也可进行袖状胃切除手术。赵志坚表示,近几年,随着患者的口口相传,接受手术的人越来越多。



▲从170斤减到120斤后,佳佳也加盟了减肥品牌,开办了一家减肥馆。

## 2 胖子的自卑和绝地反击

对于绝大多数人而言,减肥是变得更好的一种口号。胖胖瘦瘦间微调切换,皆是生活的风景。而对于重度肥胖人群而言,减肥成功,意味着重生。

今年33岁的婷婷,正走在重生的路上。“至少,别人不再喊我胖胖了。”现在130斤的她,还是会时常回想起200多斤减肥时的痛苦。

“以前吃一个泰国的药,一个月好几千,宣称一颗能瘦几斤。吃完那个药后特别亢奋,晚上睡不着,不停地喝水,甚至产生了幻觉。”婷婷说。

代餐流行后,她坚持喝奶茶代餐,一吃就是几年,吃到打开就想吐。她说,虽然瘦了30多斤,但恢复饮食后迅速反弹,一下猛涨

60多斤,非常崩溃。从最开始的康婷到后来的减肥咖啡、快速减肥药、康宝莱、瘦瘦包、减肥咖啡、美容院经络刷……婷婷说,只要叫得出名字的减肥产品,她几乎都试了个遍。这些年,花在减肥上的钱就有十几万,然而收效甚微。

记者走访多家减肥馆发现,老板大多为减肥成功的女性。找到一种正确的方法,并励志传播给更多的人,成为她们创业的信念所在。

## 减脂消费热起来

文图 株洲晚报融媒体中心 成姣兰

春天来临,趁着午休,王女士与姐妹几个相约逛街,为春游置办几身衣服。

生娃一年有余,妈妈臀、熊腰虎背,与过去的她判若两人。冬天大衣一遮,感觉勉强过得去,眼看春夏来临,无处藏身的肥肉,皆化成了焦虑。

“每逢佳节胖三斤”,在接连经历了春节和元宵节后,不少市民开启了减肥计划。瞄准商机,近日,各健身房、瑜伽馆、减肥连锁店、减肥食品……各色广告满天飞,商家摩拳擦掌,都希望抓住今年第一波减肥焦虑,想方设法拓客。随着气温逐渐攀升,减肥消费也不断走热。

## 1 减肥馆成小区标配

去年,全球营养改善联盟发布的《全球营养不良状况报告》显示,中国逾3亿人属于超重和肥胖人群。

身高160厘米,130斤,王女士认为,自己也是这3亿中的一员。

逛完街当晚,她来到一产后康复中心,花费1700元办理了一张减肥卡,开启减肥之路。

当然,她并不孤单。在这一产后康复中心,专做减肥的房间仅有两个床位,一个小时一个顾客,必须提前预约排队。刘老师是减肥项目的负责人,她跟顾客说得最多的一句话就是,“头都是大的,人太多了。”

老板胡女士主营月嫂、产后康复、培训学校三大板块,减肥是去年夏天才新增的项目。“确实需要减肥的人太多了,特别在我这做产康和通乳的宝妈,生完孩子后,减肥需求都很迫切。”果然,项目大受欢迎。

目前,胡女士的三家产康中心,减肥项目都是爆款,这个月,她又买下一套房子,打算专用做减肥项目。

数据显示,目前,我国在企业名称、经营范围、品牌产品中含有“减肥”字样的相关企业有4.5万家。从近10年企业年注册量变化来看,10年间有近6万家与“减肥”相关的企业注册。未来几年,减肥消费市场规模将会达到2000亿元,可谓商机无限。

近几年,流行于北方的减肥连锁机构开始向株洲渗透,围美辣妈、围度、瘦吧……继早餐店、麻将馆、花店之外,减肥店成为每个小区的标配,少则一两家,多的达四五家。

不少市民反映,最近一段时间,家门口出现最多的就是各色减肥广告单。“几乎每天都有,健身房、减肥馆、养生馆,都在逼着我减肥。”家住天元区的市民谢女士笑着说。

会增加更新颖的文化展示和更浪漫独特的风情记忆。“古人的浪漫想象与运动员的优美身姿诗意融合,将优雅浪漫的中国之美,通过冬奥会传向了世界。”

荣获亚洲微电影节金海棠奖,广播剧《有你真好》获得湖南省戏剧家协会颁发的优秀作品奖,大型现代花鼓戏《赤脚教授》剧本和攸县剧团签约,电视剧《绝地反击》《战寇》《大中医》《金担扛红果》等。

市中心医院营养科摆放着膳食宝塔,方便医生直观指导。

2022年03月03日 星期四  
责编:李曙光  
美编:刘昭彤  
校对:曹永亮

## 考生注意 高职单招下周起报名 7所在株院校招生计划共计13285人

本报讯(株洲晚报融媒体中心/戴凇)日前,2022年湖南省各高职单招院校招生计划陆续出炉,记者梳理发现,有高职单招招生计划的高校一共有75所,其中在株院校共有7所,招生计划共计13285人。

### 全省招生计划超过14万人

据了解,2022年湖南省有高职单招招生计划的高校一共有75所,共计招生142282人。其中在株院校共有7所,分别为湖南汽车工程职业学院,计划2400人;株洲师范高等专科学校,计划635人;湖南铁道职业技术学院,计划1800人;湖南铁路科技职业技术学院,计划1500人;湖南有色金属

职业技术学院,计划2000人;湖南化工职业技术学院,计划3150人;湖南中医药高等专科学校,计划1800人。各校招生计划共计13285人。

记者注意到,今年单独招生类别分为普通计划、退役军人计划和社会人员计划三种类别,其中普通计划招生人数137312人,

占比96.5%;退役军人计划招生人数2372人,占比1.7%;社会人员招生人数2598人,占比1.8%。在株院校中,湖南铁道职业技术学院退役军人招生计划最多,为85人;湖南中医药高等专科学校社会人员招生计划最多,为100人。

### 部分学校考试时间相同

今年高职单招统一报名和填报志愿时间为2022年3月7日至3月14日,考生报名时可选择1至2所院校报考。

另外,各校在考试时间安排

### 以后还可以参加专升本考试

由于高职单招同样属于统招的范畴,对于有继续升学计划的考生,以后还可以参加专升本考

试。需要注意的是,按教育部规定,考生参加单独招生考试,若被正式录取,无法参加全国统一高

考,未被录取的可继续参加全国统

一高考。

## 《景山邂逅洛神处》拓片亮相双奥博物馆 株洲非遗传承人沈勇参与修复与传拓

本报讯(株洲晚报融媒体中心/周蒿)近日,北京双奥国际艺术博物馆展出了一件“特别、浪漫、唯美、罕见”的藏品——曹植书法《景山邂逅洛神处》全套碑刻手工传拓,株洲“福亭晏传拓”非遗传承人沈勇,是该传拓作品的创作人之一。

“翩若惊鸿,婉若游龙。荣曜秋菊,华茂春松。髣髴兮若轻云之蔽月,飘飏兮若流风之回雪。”如果要形容2022年北京冬奥会运动员们在赛场上的优美身姿,诗人曹植在《洛神赋》中的这些描述,无疑最为贴切。

拓片是世界上最早的印刷术、复印术,也是中国古老而独特的文化传承方式,被称为文化艺术收藏界的“黑金”。“福亭晏传拓”起源于株洲白石港,在前人的基础上融入了自己的特色,至今已传承近百年。作为拓片技艺非遗传承人,沈勇的足迹遍及全国各地的石碑真迹。2021年初,曹植所书的“景山邂逅洛神处”石碑在洛阳附近被发现,他连夜驱车十多个小时抵达现场,参与修复与传拓。



▲沈勇与碑刻拓片(碑阳)的合影。受访者供图

《景山邂逅洛神处》全套拓片,是双奥博物馆首份手工传拓工艺作品。

“在冬奥赛场上,神话梦幻般的文学描述变成了现实。”相关负责人介绍,这套藏品为北京冬奥

## 我市青年编剧尹德胜 入选国家艺术基金青年人才项目

本报讯(株洲晚报融媒体中心/温琳)3月1日,国家艺术基金管理中心对外公布了2022年度艺术项目资助名单,市文化艺术创作中心编剧尹德胜光荣入选青年艺术创作人才项目,这也是我市首个戏剧编剧类国家艺术基金青年人才。

市文化艺术创作中心青年编剧尹德胜,戏剧编剧硕士研究生毕业后一直从事编剧工作,创作出了诸多优秀作品:音乐儿童剧《八尾猫传奇》在北京解放军歌剧院上演,小歌剧《山路弯弯》、花鼓小戏《遇见》先后荣获第六、七湖南省艺术节金奖,微电影《我们》

荣获亚洲微电影节金海棠奖,广播剧《有你真好》获得湖南省戏剧家协会颁发的优秀作品奖,大型现代花鼓戏《赤脚教授》剧本和攸县剧团签约,电视剧《绝地反击》《战寇》《大中医》《金担扛红果》等。

## 中小学教资笔试3月12日开考

本报讯(株洲晚报融媒体中心/谭筱)我省2022年上半年中小学教师资格考试(笔试)将于3月12日举行,市教育考试院提醒广大考生,须提供48小时核酸检测阴性证明,方可进入考点参加考试。

“考生须在本人考前14天内进行自我体温监测,进入考点时要听从现场工作人员指挥,保持安全距离。”市教育考试院负责人介绍,考试当天要查验健康码、行程码、核酸检测结果,考生必须符合健康码、行程码均为绿码,核酸检测阴性、且无发热、咳嗽等相关症状才可进入考点。

同时,考生须提前准备好足够的口罩(一次性医用口罩或医用外科口罩)等防护物资。考生在进入考场前始终佩戴口罩,就座后,可以自主决定是否佩戴。监考老师对考生进行身份识别,如因佩戴口罩而影响相貌对比时,有权要求考生摘下口罩进行身份识别。

## 茶陵排查158处安全隐患路段

本报讯(株洲晚报融媒体中心/沈全华 通讯员/刘磊)近日,茶陵县公安局交警大队联合县交通事务中心,以及相关乡镇村组,深入辖区重点道路开展交通安全隐患排查治理行动。

行动中,茶陵交警立足辖区道路实际情况,按照“查隐患、补短板、严执法、重实效”的总体要求,紧盯国省道路重点排查交通标志缺少、标线灭失,平交路口指示、让行标志缺失,急弯、陡坡,以及通村过镇路段交通安全设施存在隐患;按照“三必上”和“五必上”治理要求,紧盯农村公路,重点排查急弯陡坡、临水临崖且交通安全防护设施缺失,以及路面塌陷、沉降等问题。同时,就排查出的问题进行逐点、逐段拍照记录、登记造册,会同相关部门现场提出了整改措施,跟进督促、限时整改。

茶陵交警还深入危险路段及事故多发路段,通过实地了解各路段道路通行条件、机动车流量、道路交通设施,逐一排查路口警示牌、交通信号灯等设施的设置是否完善、运行是否正常等情况并现场商讨整改方案。

此次排查行动,共排查158处安全隐患路段。下一步,茶陵交警将充分发挥县道安办的组织协调作用,要求相关责任单位限期整改。