

社会关注

天热没胃口为啥还长肉？ 专家讲透夏季减脂门道

□实习记者 郝莱竹

盛夏时节，不少上班族都有类似的困扰：天热食欲下降，吃得比平时少，体重却没降，腰腹赘肉反而越来越多，甚至陷入越减越胖的困惑。针对夏季发胖原因、科学减脂方法、常见瘦身误区等市民关心的问题，记者采访了乌兰察布市中心医院内分泌科副主任医师李冉浩、中医科主任房彪，为大家讲解夏季健康减重的实用知识。

不少人误以为夏季发胖是饮食过量导致的，其实是多重因素共同作用的结果。李冉浩介绍，盛夏天气炎热，多数上班族长时间待在空调房里，日常活动量明显减少，非运动消耗的热量大幅降低；长期久坐还会让下肢血液循环变慢，基础代谢水平下降，脂肪更容易堆积。同时，夏季夜间闷热容易影响睡眠，很多年轻人习惯熬夜、晚睡，长期作息紊乱会打乱激素分泌节律，不仅会让人食欲变强、更想吃高糖高脂的食物，还会促使身体储存脂肪，形成恶性循环。此外，冰饮、奶茶、冰镇西瓜这类夏日热门食物，是容易被忽略的热量“陷阱”：过量摄入高糖食物会加重代谢负担，寒凉饮食也会影响肠胃消化功能，进一步拉低代谢效率。

从中医角度来看，房彪表示，上班族夏季的肥胖多属于“脾虚痰湿型”。中医认为“久坐伤肉，脾主肌肉”，长期久坐会损伤脾胃的运化能力，体内的水湿没法正常代谢，就会淤积成痰湿，大多堆积在腰腹部位。

再加上不少上班族工作压力大、情绪紧张，容易出现肝气郁结，进一步影响脂肪代谢，让发胖的问题更明显。两位医生同时提到，夏季并非减肥的“困难期”，反而适合减脂。夏天气温高，人体散热需要消耗更多能量，基础代谢率比其他季节略高，而且应季的蔬菜水果、优质蛋白食材丰富，更容易搭配健康饮食。只要避开错误的瘦身方式、用对科学方法，夏季减脂能取得不错的效果。

房彪提醒，减肥不能一概而论，需要结合自身体质对症调理，上班族可以对照常见症状先判断自身肥胖类型，调整起来更有针对性。最普遍的是脾虚湿盛型，也是久坐上班族最常见的体质，典型表现是腹部赘肉松软、肌肉不紧实，早晚体重差异大，平时总觉得身体沉重、四肢乏力、饭后容易犯困，同时可能有舌体胖大有齿痕、舌苔白腻、大便黏马桶的情况，调理核心是健脾祛湿，日常可以吃薏米、茯苓、白扁豆这类食材，运动以微微出汗为宜，不建议做高强度运动耗伤气血。第二种是胃热湿阻型，多见于饮食不节制的人群，主要表现是食欲好、容易饿，体型偏壮实，饭后容易腹胀，常伴随口苦口臭、怕热多汗、容易长痘、小便发黄、大便黏臭，调理以清胃泄热为主，日常可以多吃苦瓜、黄瓜这类清热食材，控制主食和高脂肉类的摄入量。还有一类是肝郁气滞型，体重波动和情绪关系很大，腰侧赘肉明显，压力大时容易暴饮暴食，平时失眠多梦、早上起来口苦、经常叹气，女性可能伴随胸闷腹胀、月

经不调，这类人群调理重点是疏肝理气，平时注意舒缓情绪，多做拉伸类运动，也可以常敲打肝胆经帮助疏通气机。房彪补充，多数久坐上班族并非单一类型，往往是脾虚湿盛叠加肝郁的复合型肥胖，这也是很多人觉得“喝水都胖”的主要原因，调理需要兼顾健脾和疏肝。

针对上班族没时间运动、代谢缓慢的特点，两位医生都表示，不用刻意追求高强度训练，从日常习惯入手的生活化减脂更易长期坚持。饮食上遵循优质、清淡、规律的原则：优先选鱼肉、去皮鸡肉、豆制品这类优质蛋白，每天吃够绿叶菜等非淀粉类蔬菜，用燕麦、玉米等粗粮替代部分精制米白面，尽量不喝奶茶、果汁这类隐形高糖饮品。吃饭保持规律，晚餐尽量在晚上7点前吃完，不要吃夜宵。运动不用追求高强度，碎片化活动就能改善代谢，李冉浩建议，上班族每坐45分钟到1小时，就起身活动5分钟，做拉伸、踮脚、原地踏步、简易深蹲这类简单动作，既能缓解久坐僵硬，也能促进血液循环。中医也推荐几个低成本养生动作：空闲时轻轻敲打腰部带脉、按揉三阴交和天枢穴，能够帮助疏通经络、健脾调理肠胃。针对湿气的简单动作，既能缓解久坐僵硬，也能促进血液循环。中医也推荐几个低成本养生动作：空闲时轻轻敲打腰部带脉、按揉三阴交和天枢穴，能够帮助疏通经络、健脾调理肠胃。针对湿气的简单动作，既能缓解久坐僵硬，也能促进血液循环。

体脂率的变化。

临床接诊中两位医生也发现，不少人减肥效果不好，往往是陷入了常见的瘦身误区。针对不少人觉得“出汗越多瘦得越快”的说法，房彪解释，大量出汗减掉的大多是身体水分，不是脂肪。夏季过度做高强度运动、大汗淋漓，反而容易耗气伤津，出现头晕、乏力等不适，运动到微微出汗的状态就足够了。极端节食、断碳水、“液断”、过午不食这类网红减肥方法也不科学，李冉浩表示，短期节食虽然能快速掉秤，但流失的大多是水分和肌肉，会直接导致基础代谢下降，一旦恢复正常饮食，体重很容易快速反弹，还会损伤肠胃功能。长期不吃主食还会加重脾虚，反而让身体进入“虚胖难瘦”的状态。另外，各类宣传“躺瘦”“快速瘦身”的减肥产品也有健康风险，部分产品违规添加泻药、激素等成分，长期使用可能引发心律失常、肝肾功能损伤，切勿盲目跟风。李冉浩特别提醒，如果调整生活方式后体重依然无法控制，或者伴随其他代谢异常的症状，要到专业的体重管理门诊就诊，在医生指导下科学干预，不要自行购买减肥药、注射瘦身针，所有减重干预都要配合饮食和运动，定期复查监测。

“减肥不是和身体对抗，而是重塑健康的生活方式。”房彪表示，夏季减脂不用急于求成，顺应时节特点健脾祛湿、规律作息、适度运动，坚持少糖、少久坐、多活动的小习惯，循序渐进调整状态，才能实现健康、持久的减重效果。

我为群众办实事

牙疼懒得跑医院？ 这个社区直接把牙医请到了家门口



●志愿者为居民检查口腔

本报讯(记者 李梦娜)为切实解决居民口腔健康咨询不便、护牙知识匮乏等问题，普及口腔养护知识，近日，集宁区虎山街道新城社区联合中正口腔，开展公益口腔义诊进社区活动，将专业、便捷的口腔健康服务送到居民“家门口”。

本次义诊面向辖区全年龄段居民，精准适配不同群体的口腔健康需求，提供一对一专属诊疗咨询与健康指导。活动现场，医护人员结合各年龄段常见口腔问题，针对性开展答疑解惑、健康筛查和养护指导。针对老年人，重点讲解假牙养护、缺失修复、牙周病预防与治疗知识；为青少年科普龋齿预防、正确刷牙方式、纠正口呼吸、咬唇等不良口腔习惯；面向成年人细致讲解日常牙齿护理、智齿养护、口腔疾病自查等实用内容。同时，医护人员结合每位居民的口腔实际情况，量身定制科学养护方案，提供专业就医建议。

此外，医护人员用通俗易懂的

语言普及日常口腔护理常识，拆解常见护牙误区，纠正居民长期存在的不良用牙、护牙习惯，引导大家树立“早预防、早发现、早治疗”的科学口腔健康理念，切实提升居民口腔保健意识。

“年纪大了牙齿毛病多，平时小问题都懒得跑医院，这次医生上门免费检查，还教了很多实用护牙技巧，太贴心了！”社区居民陈俊萍为本次义诊连连点赞。她表示，家门口的便民义诊，既排查了口腔健康隐患，又省去了往返医院的麻烦，暖心又实用。

此次公益活动，让居民不出社区就享受到专业的口腔健康服务，有效排查口腔隐患，纠正不良护牙习惯，切实提升了辖区居民的口腔健康防护意识和自我保健能力。社区书记郭颖颖表示，下一步，新城社区将持续聚焦群众急难愁盼问题，立足居民实际需求，常态化开展接地气、暖民心的便民志愿服务活动。

普法宣传进社区

本报讯(记者 徐楠)家政服务紧贴老百姓日常生活，从业者的法律意识、服务规范程度，不仅直接影响服务体验，更关系到每一户雇主的财产、隐私等切身利益。针对家政入户服务中常见的权责边界模糊、纠纷处置无据等现实问题，近日，乌兰美法律咨询公司走进乌兰美家政服务有限公司，为全体家政从业人员开展定制化法律公益培训，帮助一线从业者补齐法律知识短板，规避执业风险，也推动家政服务向更规范的方向发展，让市民接受服务更放心。

考虑到家政行业入户服务、近距离接触群众的特殊性，这次培训没有采用空泛灌输法条的形式，而是全部围绕一线工作中高频出现、容易引发矛盾的实际痛点设计课程，聚焦日常服务里最容易被忽视的法律风险点，做到“工作常用什么就讲什么，岗位缺什么就补什么”，避免培训走过场，确保内容学了就能落地使用。

培训现场，授课人员用通俗易懂的表达，结合本地真实案例拆解问题，把生硬的法律条文转化为可操作的服务规范。课程覆盖六大类核心内容：入户服务中的客户隐私保护、服务全流程的人身与财产安全注意事项、客户及邻里矛盾的处置方式、劳务双方的权责划分、家政服务合规标准、职业行为红线禁忌等，系统梳理了家政服务全流程的法律准则。针对大家最关心的服务中磕碰损坏客户物品如何理赔、产生服务分歧如何沟通、哪些行为可能侵犯住户隐私、不当沟通引发矛

盾如何化解等实操难题，授课老师结合案例逐一界定权责边界，手把手指导学员规范服务流程、规避执业风险，教会大家合法合理维护自身权益，同时引导从业者树立合规服务意识，明白优质家政服务既需要熟练的技能，也需要守住法律底线。

参训的家政人员全程专注听讲，不少人认真记录核心要点，还主动结合自己上门时遇到的棘手问题提问交流，现场互动氛围浓厚。“平时上门服务，不小心碰坏客户东西、和客户有分歧的时候，总心里没底，分不清责任归属，只能凭着经验处理。”不少参训人员表示，这场培训的内容都是日常工作里常遇到的情况，案例接地气、方法好掌握，彻底理清了工作中的权责边界，以后开展服务不用再靠感觉、凭经验，心里更有底气，服务也能更规范。

乌兰美法律咨询公司负责人张敏表示，这次定制化普法针对性地解决了家政从业者普遍存在的“不懂法律风险、不清权责边界、不会处置纠纷”的痛点，有效补上了一线人员的法律短板。下一步公司会持续聚焦民生服务行业需求，常态化开展精准普法活动，推动家政行业向更规范、专业的方向发展。家政服务的规范化，最终受益者是普通市民。从业者法律意识提升、服务流程清晰，既能减少服务中的各类纠纷，也能更好保障雇主的隐私与财产安全，让市民请家政更安心，也为整个行业的健康长效发展打下了扎实基础。



●普法现场



从平房区到乡村路 一场“地毯式”防汛排查正在进行中



●工作人员为居民发放防汛物资
本报记者 李梦娜 摄

本报讯(记者 朱旭敏 李梦娜 郝建国)随着汛期来临，我市降雨天气增多，平房区管网淤堵、低洼路段积水、排水不畅等问题进入高发期，不仅影响群众日常出行，也潜藏着安全隐患。近期，集宁区前进路街道、虎山街道、察右前旗乌拉哈乌拉乡主动靠前处置，集中开展管网清淤、隐患排查、道路排涝等工作，把防汛措施落到实处，全力保障群众出行通畅与居住安全。

在集宁区前进路街道华府社区，工作人员在日常巡查中发现，辖区平房区部分下水井、排水管道长期积攒落叶、淤泥和生活垃圾，出现不同程度堵塞。每逢降雨，路面积水难以及时排出，不仅居民出门不方便，积水长期浸泡路面、墙体也存在安全隐患。为从源头减少积水问题，华府社区落实“雨前排查、雨中巡查、雨后清淤”的工作机制，联动市政工作人员、社区网格员、志愿者组成清淤小队，集中对平房区重点路段的排水井、雨水管网开展疏通作业。

作业现场，工作人员分工协作，掀开井盖清理井内淤积杂物，疏通堵塞管道，逐一检查排水通畅情况，对低洼易积水路段、老旧井口进行重点清理，尽可能提升管网排水能



力，减少降雨后的积水隐患。“我们这片区都是老平房，以前下大雨路上就积水，走路得绕着走，水深的时候还担心往院里倒灌。这次社区及时把下水都清理了，实实在在解决了我们的烦心事。”辖区居民王玲看着清理干净排水井说道。

本次清淤作业有效疏通了堵塞的排水管网，缓解了平房区雨天积水问题，改善了辖区路面通行条件。华府社区工作人员表示，后续会持续做好汛期日常巡查，及时清理排水设施，保障辖区排水通畅，平稳应对汛期降雨天气。

同期，集宁区虎山街道结合辖区老旧小区多、低洼点位分散、沟渠管网密集的防汛实际，精准研判汛期安全风险，全面启动拉网式防汛安全隐患专项排查整治工作，全方位筑牢汛期安全防线。

为扎实做好防汛备汛工作，虎山街道结合辖区老旧小区多、低洼点位分散、沟渠管网密集的实际特点，精准研判汛期潜在安全风险，在细化工作方案、压实岗位责任的同时，还建立健全“街道统筹、社区落实、网格兜底”三级防汛工作机制。此次防汛排查采取了地毯式、拉网式全覆盖巡查，不留死角、不漏盲区。重点针对辖区老旧小区、低洼路段、河道沟渠、排水管网、雨污井口、危旧房屋、地下车库、在建工地等风险点位，逐项检查排水设施通畅情况、边坡墙体稳固情况及防汛设备运行状态。对雨水篦子、排水口积存的杂物、淤泥及时清理，对堵塞的管网、沟渠全面疏通，彻底解决排水堵点问题。此外，工作人员还同步排查了高空广告牌、围挡、树木、电力设施等树部安全隐患，并重点上门走访了独居老人、特殊困难群体，细致排查了房屋渗漏、墙体开裂、院落排水不畅等问题，对所有排查出的隐患逐一登记、分类建档，建立完整隐患台账，实现隐患底数清、问题情况明、排查无遗漏。针对排查出的各类隐患，街道坚持“即查即改、立行立改”原则，分类施策、逐项清零。对于杂物堆积、轻微堵塞等一般性隐患，做到当场整改、立即消除；对于边坡松动、易积水路段等短期内无法彻底整改的重点隐患，及时设置警示标识，划定警戒区域，安排专人全天候值守盯守，实行限期闭环整改，确保所有隐患彻底清零、风险全部见底。

家住辖区平房区的居民刘旺，见到街道工作人员开展细致全面的防汛排查工作，感触颇深。“平房区排水不太好，每年汛期最怕积水、墙体渗水，出行不安全。”刘旺坦言，这次街道逐条路段细致排查，及时疏通堵塞的排水口，排查房屋和路面隐患，实实在解决了老百姓的担忧。

“街道细化了网格员、巡查员的岗位职责，明确排查、整改、值守、应急处置等全流程工作标准，并要求全体工作人员始终绷紧防汛安全弦，坚决杜绝侥幸心理和麻痹思想，从严从细落实各项备汛措施，确保辖区防汛工作部署到位、落实到位、管控到位。”虎山街道相关负责人表示，下一步，虎山街道将持续压紧压实防汛主体责任，严格落实“雨前排查、雨中巡查、雨后复查”工作机制，常态化开展隐患排查“回头看”，严防隐患反弹。同时持续完善防汛应急预案，备足备齐防汛物资、严格落实24小时值班值守制度、畅通信息报送渠道，并持续开展防汛安全宣传，不断提升居民防灾减灾、自救互救能力，全力筑牢辖区汛期安全屏障，守护辖区群众生命财产安全。

连日降雨也给乡村路段带来了影响。察右前旗乌拉哈乌拉乡联丰村村委会小关村主干道出现雨水淤积，形成多处深浅不一的过水路面，不仅阻碍村民日常通行和农机车辆进出，还存路面打滑、涉水通行的安全隐患，给村民生产生活造成不便。

针对这一问题，乌拉哈乌拉乡党委政府工作人员，雨后第一时间赶赴积水路段实地核查，架设抽水泵开展集中排涝作业。现场工作人员各司其职、配合协作，完成设备调试、管线铺设、积水抽排、渠道疏通、杂物清理等工作，打通排水堵点，逐步清除路面积水。经过持续作业，村内主干道积水全部排空，道路通行恢复正常，有效消除了汛期道路安全隐患，保障了村民出行安全与生产秩序。

此次排涝作业及时清除了村内主干道的积水隐患，恢复了道路通行条件，切实保障了村民日常出行和农机作业安全。下一步，乌拉哈乌拉乡将持续关注汛期天气变化，常态化开展乡村道路、低洼地段、沟渠的隐患排查治理，做到险情早发现、早处置，全力保障辖区群众汛期安全。