

健康
滨州

名医 专科 养生



下载品质滨州
畅享品质生活

鲁北晚报

06-07

2026.8.14 星期五

责编:李海静

邮箱:sdlbwb@163.com

天热减重正当时 先把这几件事整明白

□晚报记者 杨朋朋 通讯员 路延平 郭素娟

八月的天,出门走两步就一身汗。不少人抱怨天热难受,但从慢病预防的角度看,这段日子反而是调整体重的好时候。天热胃口自然降下来,代谢又比冬天快一些,只要方法对路,不用硬扛也能慢慢掉秤。怕就怕方法错了,苦没少吃,肉没减掉。博兴县疾病预防控制中心慢性病防制科提醒您,要减重先把这几件事整明白。

>>喝水别把热量喝进去

出汗多,喝水是必须的。但有个现象很普遍:天热不爱吃饭,顺手买瓶冰饮料解渴,一瓶下去,热量比一碗米饭还高。尤其是配料表里写着“果葡糖浆”的,这东西进到身体里,肝脏处理它的方式和酒精类似,容易直接转化成脂肪堆在肚子上。还有那些标着“0蔗糖”的,可能加了果糖或代糖,代糖喝多了肠道菌群会受影响,反而让人更想找甜的吃。解渴这件事,白开水和淡茶水最稳当。

>>水果不能当饭吃

夏天西瓜便宜又解暑,有

人晚饭切半个西瓜挖着吃,觉得清爽又能减重。实际上果糖一旦吃多了,照样变成脂肪,而且特别容易往肚子上跑。晚饭可以改成杂粮粥放凉了喝,配点凉拌黄瓜、煮毛豆,想吃荤的就来点清蒸鱼或鸡胸肉,饱腹感够,身体负担也小。

>>运动要挑时候,别硬来

三伏天运动最怕中午出门,太阳底下跑几圈,中暑的风险很高。要把活动时间挪到清早或者太阳落山之后。游泳是这个时候最合适的项目,人在水里消耗热量不少,膝盖还不受罪。运动过程中

如果觉得头晕、心慌、眼前发黑,别撑着,马上停下来休息。这不是意志力的问题,是身体在发警报。

>>孩子和老人的情况不一样

放暑假的孩子最容易长体重。在家吹空调、吃冷饮、看平板,老人心疼孙辈,变着花样做好吃的,两个月下来长体重很常见。家长可以带孩子多去游泳馆,把每天看屏幕的时间控制在两小时以内。有一点要记住:孩子减重不能靠饿,该吃的蛋白质和主食一样不能少,否则影响长个子。

老人则不用太瘦。“千金难买老来瘦”这句话不对。

六十五岁以上的人,BMI在20到27之间都可以接受。太瘦了肌肉流失快,走路不稳当,容易摔跤,比长胖可麻烦太多。平时鸡蛋、牛奶、豆腐这类东西要常吃,肌肉保住了,腿脚才利索。

>>减重急不得

每个礼拜固定一天早上称一次体重就够了,不用天天盯着秤。一个星期减掉半斤八两都是正常的,减得太快往往减的是水和肌肉,不是脂肪,反弹也快。趁着天热代谢快,把喝水和吃饭的习惯调整好,活动量稍微提一提,到月底再看,自然有变化。

惠民县石庙镇卫生院医师牛美青 扎根基层守初心 仁心医者护乡邻

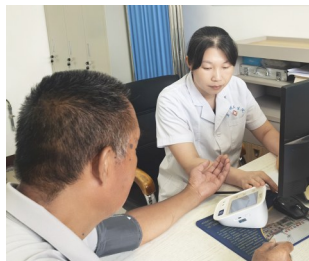
□晚报记者 张慧金
通讯员 潘 璇

乡村医疗一线没有轰轰烈烈的壮举,只有日复一日的坚守与默默无私的奉献。惠民县石庙镇卫生院全科主治医师牛美青,十余载扎根乡镇基层,深耕全科诊疗、慢病管理、公共健康服务一线,以仁心仁术守护一方百姓安康,用专业化解乡邻病痛,用温情拉近医患距离,用坚守筑牢乡村健康防线,在平凡岗位上彰显新时代基层医者的责任与担当。

精细诊疗暖乡邻 用心守护病患健康

石庙镇常住居民多为老人、留守儿童及慢性病患者,高血压、糖尿病、骨关节病高发,普遍存在多病共存、用药不规范、健康意识薄弱等问题,对基层医生的专业能力与服务耐心提出了极高要求。从业十余年来,牛美青始终坚守门诊一线,坚持细致问诊、规范查体、合理用药,用心对待每一位患者。

辖区老年患者大多听力、记忆力不佳,多重用药易出现漏服、错服情况。对此,牛美青每次接诊老年患者都会放缓语速,细致询问其饮食、作息情况,逐一讲解药物的服用时间、剂量及禁忌,手把手指导患者看懂药品说明书,同步普及饮食调理、运动方式及复查须知,全方位保障群众用药安全。石



庙董村78岁独居老人张大爷,身患多种慢性病,子女常年在外,过往用药杂乱,各项指标长期异常,频繁出现头晕乏力症状。牛美青详细梳理其病史,为其定制个性化诊疗方案。半年间,她坚持每月上门随访,实时监测血压、血糖,动态调整药方,指导老人科学饮食、适度锻炼。经过精细化管理,张大爷身体指标趋于平稳,不适症状完全消除,他常夸赞道:“牛医生比自家孩子还上心,有她在,我们看病心里特别踏实。”

躬身实干践初心 公卫服务零距离

除日常临床诊疗外,牛美青主动扛起辖区公共卫生工作重任,扎实开展老年人健康体检、慢病入户随访、家庭医生签约、健康科普宣讲等繁杂工作。基层公卫服务需要奔走入户、上门摸排,耗时费力,她从不推诿懈怠,切实把健康服务送到群众家门口。

每逢秋冬慢病、呼吸道疾病高发季,她主动放弃周末休

息,入户走访慢病患者,测量生命体征、完善健康档案,纠正群众错误养生观念,普及慢病管控、应急自救知识。针对卧床、重度残疾、行动不便的特殊人群,她坚持上门体检、送药随访,让特殊群体足不出户就能享受医疗服务。推进家庭医生签约工作中,她恪守“签约一人、履约一人、服务一人”原则,进村入户宣讲政策,为特殊患者提供个性化健康帮扶。无论昼夜寒暑、节假日,村民有就医、用药疑问随时咨询,她都会

及时答疑解惑,实现小病随时咨询、慢病专人管理。同时,她常态化开展健康科普,用通俗乡土语言讲解三高防控、老年养生、应急急救知识,现场为群众免费测血压,引导村民养成健康生活习惯,从源头降低疾病发生率。

勤学精进强本领 深耕乡土筑防线

基层全科诊疗病种繁杂、群众就医需求多元,过硬的专业能力是服务群众的根本。牛美青始终保持勤学善思的进取态度,深耕专业、精进医术。从业初期,她赴滨州市人民医院完成三年全科医师规范化培训,珍惜每一次实操机会,系统学习多学科诊疗知识,熟练掌握慢病分级管理、急症初步处置等专业技能,吃透三甲医院标准化诊疗体系。

归岗后,她始终坚持学习,主动钻研前沿诊疗技术、最新公卫服务政策,积极参与市、县级全科诊疗培训,持续更新知识储备。她结合乡镇群众就医实际,优化基层诊疗流程,补齐基层医疗服务短板,可独立规范处置各类常见病、多发病,不断提升全科综合服务能力。

十余载扎根基层,牛美青坚守行医初心、笃行履职尽责,以朴素的坚守、专业的医术、温情的服务,守护一方百姓健康,生动诠释了新时代基层医务工作者的使命与担当。