



拒绝过“重”人生 “减”出健康生活

——兰州掀起健康减重热潮

新甘肃·甘肃日报记者 文洁 王君洁

近期,“体重管理”“全民健身”成为人们关注的焦点,各类减重方式引起大家的重视。从减重门诊到特色减肥训练营,从专业健身房到“轻食”代餐,健康减重正在兰州掀起热潮。

减重门诊,就诊人数多起来

日前,记者来到甘肃省人民医院中医二科减重门诊,中医二科副主任医师王雨薇正在为一名患者进行穴位埋线治疗。“埋线一周进行一次,经过一段时间的治疗,我感觉身体比以前轻松了很多,睡眠质量也变好了,我有信心瘦下去。”这名患者说。

王雨薇介绍说,中医减肥在于“减废”,第一步就要健脾祛湿,打开身体的排废孔,把风寒湿邪排出体外;第二步需要疏通气机,相当于疏通身体内的所有管道。中医师会根据对个体的精细辨证,选择中医针灸以及穴位埋线,还有拔罐、走罐、点穴推拿等方法疏通经络,化堵祛瘀。

记者从有关部门获悉,我省成人超重率已达到36%,处于国内较高水平。2024年,甘肃省卫生健康委联合省发展改革委等14部门制定了《甘肃省“体重管理年”活动方案》,建议各地积极开展肥胖专科门诊及成立标准化体重管理中心,旨在让肥胖症的诊治标准化、规范化,并鼓励发展肥胖症多学科诊疗模式。

目前,我省已有多家医疗机构开展体重管理临床业务,对产妇、儿童、老年人、肥胖人群等重点人群进行体重管理专业指导和治疗,引导公众参与体重管理活动,医院减重门诊正在吸引越来越多的市民。

3月4日,兰州大学第一医院启动了今年首期“21天减重营”。在减重营的微信群里,参与者分享着每天的饮食图片,大家互相交流,探讨科学营养的饮食,专家团队不时给出建议……

记者从兰州大学第一医院获悉,2021年,兰大一院就开设了体重管理门诊,帮助肥胖人群进行医学营养减重。在今年全国两会上,国家卫生健康委提出推进“体重管理年”行动后,前来兰大一院体重管理门诊就诊人数呈现增长趋势。

兰州大学第一医院临床营养科主任刘蓉说,体重管理门诊主要是通过干预生活和行为方式,从营养学的角度帮助患者减重。“对于肥胖患者,首先要进行医学评估,制定一份个性化的减重方案。对肥胖程度不是很高的就诊者,可通过饮食加运动的方式减重;体重指数偏大的患者,在纠正他们生活习惯的同时,可辅助药物治疗;还有部分因为肥胖导致严重并发症,已经危及生命的患者,通过外科手术进行减重。”刘蓉说。

刘蓉建议,肥胖人群可通过调整饮食结构、纠正不良习惯实现健康减重,要“管住嘴,迈开腿”。“每日减少热量摄入,增加蔬菜和优质蛋白比例,避免高糖高脂食品。”她提醒,肥胖人群每周应进行至少150分钟中等强度运动,并保证充足睡眠。

科学运动,让超标体重降下来

科学运动,是减重的有效手段之一。

每天清晨或是傍晚,在兰州市南北滨河路健步道上,在马拉松公园、兰州大学操场……总能看到跑者的身影。

在“体重管理年”活动号召下,全民健康意识不断提升,越来越多的人开始参与丰富多彩的体育健身活动,慢跑、健走、游泳、足球、羽毛球、乒乓球……有些人组成“减重搭子”互相监督,有些人走进健身房接受专业指导,还有些人通过线上平台跟练打卡,健康减重成为他们共同的目标。

龚海军是兰州“村长跑团”的发起人,同时也是一名医务工作者。龚海军说,2017年成立跑团,主要是将一些“胖子”聚在一起,大家相互督促一起跑步减肥。“我们跑团的理念是‘规律跑,就挺好’,提倡大家动起来,无伤跑,以健身为目的!”龚海军说。

如今,“村长跑团”每周六或者周日固定活动,一般10公里起步,大家根据自己的情况决



“村长跑团”跑友每周例跑。

新甘肃·甘肃日报记者 文洁



兰州虎克健身工作室的单车训练室。



学员在健身房内训练。



林娜主理的轻食工作室正在出餐。

新甘肃·甘肃日报记者 文洁

定跑步距离,跑团成员中有人成功减重20斤。

在兰州虎克健身工作室的单车训练室内,学员们在教练的指导下挥洒汗水进行训练。大屏幕上显示着每个人的数据,教练一边为大鼓劲,一边观察每个人的状态,随时进行针对性指导。

虎克健身工作室负责人巩洁说,在“体重管理年”的号召下,走进健身房接受专业训练的人明显多了。3月14日开赛的虎克健身工作室第17届“12周减脂赛”,一共有32人报名参加,报名人数增加了29%。

虎克健身工作室每年举办两次“12周减脂赛”帮助参赛者提升体能,科学减重。巩洁说,教练会根据每个人的脂肪含量、健身水平及减重目标分阶段制订减重方案,并监督大家健康饮食,帮助大家养成良好的生活和运动习惯,从而达到健康减重目标。

28岁的小马去年在“12周减脂赛”中成功瘦身的同时,还养成了良好的生活和饮食习惯,这让她很有成就感。小马表示,她坚持每周运动5至6次,今年积极响应“体重管理年”的号召,继续参加“12周减脂赛”,巩固减重成果的同时继续保持良好的运动习惯。

如今,各类线上运动也备受市民青睐,许多网友通过直播课程、在线教练指导等方式在家进行锻炼。

健身爱好者刘媛在家里准备了哑铃、壶铃、杠铃和弹力带等健身工具,每晚跟着网上

健身博主训练打卡。

“去年年底,我发现网上有几个健身博主每天都直播带练,可以跟练,也可以看直播回放。最主要的是将动作进行分解讲解,讲得特别细致,通俗易懂。”刘媛说,她以前体重BMI指数超过25,血压、血糖和血脂都偏高,跟着健身博主坚持练习后,半年减重近20斤。这次单位体检,那几项指标已基本正常。

为预防肥胖,在家里“云健身”跟练的人群还在不断增加,通过运动促进健康已成为越来越多人的选择。

“轻食”走热,吃出健康好身材

在“体重管理年”的倡导下,大众愈发注重健康的生活方式,健康饮食风潮正悄然改变大众的餐桌。“轻食”这一概念逐渐走进大众视野。主打低脂、低糖、低热量的轻食,成为兰州市居民健康饮食的热门选择。

“五一”假期结束,在位于兰州市火车站附近的一家轻食工作室,主人林娜和员工正在准备当天的餐食:香辣大虾、黄瓜丝、胡萝卜、滑蛋、菠菜凉面。

“每次假期结束,订单就格外多,今天就有236单280份餐。”林娜告诉记者,这两年预订轻食的顾客越来越多,最初是一些健身人群选择轻食,后来陆续有客户订购月餐,消费群体主要是25岁到35岁的上班族。

“通过吃轻食、适量运动、规律作息,我瘦了近10斤。”兰州市民张冰倩是林娜的老客户,在她的影响下,单位又有两名同事加入了轻食行列。

记者打开外卖软件,输入“轻食”,立刻跳出了“轻食减脂餐、轻食健康餐、轻食沙拉……”十余家轻食餐饮店,大部分店铺的月销售在2000单以上,喜赞轻食沙拉店月销售量显示在6000单以上。

除此之外,一些单位、高校食堂也积极响应“体重管理年”号召,适时推出轻食套餐,引导大家关注健康,培养健康饮食习惯。

“玉米、山药、窝窝头、蔬菜沙拉、鸡肉……”没想到单位食堂也积极响应国家号召推出了轻食。太喜欢这种口味清淡、烹饪方式简单的午餐了。”国企员工周雅琦在朋友圈晒出了单位食堂的轻食。

据了解,4月起,兰州大学食堂也推出了减脂套餐,热烤低脂鸡胸肉沙拉、零卡金枪鱼沙拉等多种套餐可供选择。其中:热烤低脂鸡胸肉沙拉,西生菜+苦菊+紫叶生菜+鸡胸肉+圣女果+玉米粒+西蓝花+鸡蛋(半个)=862卡;零卡金枪鱼沙拉,紫叶生菜+西生菜+苦菊+金枪鱼罐头+西蓝花+圣女果+玉米粒+鸡蛋(半个)=853卡。

“终于有低脂健康餐了!”“学校推出的减脂套餐,来得太是时候了!”“将与脂肪一决高下!”受访兰大学子纷纷表达对减脂套餐的喜爱。

科技赋能 点燃兰州假期消费新引擎

面,太惊喜了!居然一次性中了奖品和消费券!”来自西安的游客王蕾笑着向记者展示手机上的中奖信息:“这份‘小幸运’为旅途增添了特别的乐趣,正好可以带着消费券去打卡几家兰州特色商户。”

“全域数字经济活力新平台以兰州作为全省首个点亮城市,分为‘看见兰州’‘连接兰州’‘趣玩兰州’‘AI兰州’四大板块,主要利用兰州市各大商业区及景区存量大屏,集聚吃喝玩乐游购等多种元素,通过互动游戏实现精准引流与消费运营。”现场工作人员介绍,消费者参与游戏便有机会赢取餐饮、

农特产、景区门票等优惠券。商家可免费入驻平台,借助大屏互动活动吸引客流,实现消费场景创新。“五一”假期期间,兰州市白塔山公园、张掖路步行街、兰州老街三大核心点位同步点亮互动大屏。

在屏幕另一侧的“3D AI时空机”前,“数字人霍去病”化身“兰州城市文化推荐官”,与现场观众跨时空对话互动。通过智能语音与动态影像,时而讲述霍去病西征途中与兰州的历史渊源,时而分享金城兰州的风土人情,让传统文化在数字科技的赋能下焕发出新的活力。

“我们运用‘AI+3D建模’技术,结合书本中

的图像、博物馆里的雕塑形象将霍去病转化为鲜活灵动的数字人物。”现场工作人员介绍,“观众不仅能直观领略霍去病的风采,还能通过动画与讲解结合的方式,沉浸式了解他抗击匈奴的传奇故事。”

更有趣的是,“数字人霍去病”还会化身“历史考官”,向游客提问关于其出生地、经典战役等历史知识。只要答对问题,游客就能获得周边商户的消费券。这一互动形式深受现场游客欢迎,据初步统计,“数字人霍去病”互动环节的人均复玩次数达8次以上。

“这种寓教于乐的形式,既让游客增长了知

微金城

兰州市明确今年自产自销瓜果临时摊点设置时间

本报兰州讯(新甘肃·甘肃日报记者王晓)为畅通本地瓜果销售渠道,便利市民就近购买应季瓜果,近日,兰州市城管委启动2025年自产自销瓜果临时摊点设置管理工作,明确今年自产自销瓜果临时摊点设置时间为6月15日至10月15日,设置对象为兰州市户籍的应季瓜果自产自销农户。

据悉,自6月15日起,符合要求的农户可按规定在主城区四区、高新区居民小区、背街小巷等区域指定点位,按照“不影响交通出行、不影响消防救援、不影响行人通行”的要求,科学、合理设置应季自产自销瓜果临时摊点。为做好今年自产自销瓜果临时摊点设置管理工作,兰州市主城区及高新区城管部门会及时登记有意向进入辖区销售自产瓜果的本市瓜果农相关信息,核实证明材料。符合条件的瓜果农信息将由街道综合执法队统一提交至区城管部门审核,制发统一格式的应季自产自销瓜果临时摊点证(含专属二维码),并标明摊主姓名、摊点位置、车辆牌照、发证机关等信息,严格落实“一车一证(瓜果临时摊点证)”“人证位”相符制度,保障摊点规范、有序设置。

同时,街道综合执法队将结合辖区人口密度、交通状况及市民需求,摸排瓜果摊点设置点位,兰州市城管委将会同兰州市公安交警部门及各城管部门实地核查,确定瓜果临时摊点的具体设置点位。各城管部门将督导瓜果农自觉执行“两包四必三禁”标准要求,对瓜果摊点实施积分制管理,建立“城管执法+公安交警+街道”联合治理机制,确保便民措施落到实处、服务于民。

打造“骑手友好社区”传递城市温暖之情

本报兰州讯(新甘肃·甘肃日报记者王晓)今年以来,兰州市城关区草场街街道砂坪村社区积极探索,推出多项暖心服务,打造“骑手友好社区”,传递城市温暖之情,提升新就业群体城市归属感和社会认同感。

连日来,社区网格员化身“活地图”,在辖区主要路口为外卖小哥提供指路服务,帮助外卖员寻找偏僻的小区楼栋,规划最优配送路线,让骑手们节省时间、少走弯路。为缓解骑手“停车难”问题,社区组织物业、骑手代表、辖区居民代表召开协商议事会,与骑手聊选址,向居民征求意见,在盐场路、佛慈大街、砂坪村主干道等区域设置了非机动车停车位,解决骑手停车难题。

同时,社区将志愿服务驿站进行改造升级,进一步完善驿站内服务设施。一间小屋、几张桌椅、雨伞、杂志报纸……驿站内,避寒取暖、歇脚充电、饮水就餐等生活服务一应俱全,为外卖小哥、快递小哥等新业态群体休息、饮水、吃饭提供了便利。外卖骑手、快递小哥等新业态群体也积极主动融入社区治理中,发挥“走街串巷”的优势,参与社区网格信息摸排、政策宣传等工作,在社区治理中呈现新作为,展现新担当。

流动图书站 开启“消防+公共图书馆”合作共建新模式

本报兰州讯(新甘肃·甘肃日报记者王晓)为全面提升指战员自身文化素质和综合能力,在“世界读书日”到来之际,甘肃省森林消防总队应急通信与车辆勤务大队联合兰州市安宁区图书馆举行共建签约仪式,并在大队正式建成流动图书站。

流动图书站的成立,不仅为队员提供了阅读、学习的空间,也开启了大队和公共图书馆合作共建的新模式。安宁区图书馆将与大队共享现有资源,为大队提供文化建设平台。每年为大队图书流动站投放涵盖政治思想、党史党务、名人传记、励志文学、实用工具书等内容的图书共计800余册,并根据实际情况,每季度对大队书籍进行流动更新,以满足不同层次、不同岗位指战员的需求。

据了解,首批进驻流动图书站的图书包含了小说、散文、传记、艺术、生活、学术科研等多个种类,大队指战员可从这些热门、畅销、经典的图书中挑选登记后带走阅读。

识,又能享受实惠。”工作人员告诉记者,以中山桥为例,作为年接待量巨大的热门打卡地,我们希望通过这种创新的互动体验,将客流转化为商流,推动文化、商业、旅游深度融合,进一步拉动内需,促进消费。

从互动大屏到数字文化IP,数字科技为兰州“五一”假期消费聚人气、添活力,激活城市消费新动能。

丝绸之路信息港股份有限公司相关负责人表示,将进一步聚焦前沿科技领域,充分将当前正在进行的消费品“以旧换新”“甘味出陇”“全省‘1+6+N’餐饮促消费系列活动”、甘肃省金融促消费行动等多个拉动消费的具体措施整合其中,全力打造我省数字场景内商、旅、文、体、健等多业态融合的城市数字消费新样板,为全省推动消费提质增效贡献力量。