

减重30公斤 他甩掉“三高”和濒死感

医生提醒:体重管理需因人而异,科学辨证才是根本

42岁的钟先生曾在深夜多次惊醒,呼吸停滞、心跳如鼓,仿佛与死亡擦肩。这一切,都与他将近100公斤的体重和高达35的BMI指数有关。在泉州市中医院体重管理与慢病逆转门诊,经过科学的饮食调整和干预,一年多他不仅成功减重30多公斤,且告别“三高”(高血压、高血糖、高血脂)。医生表示,长期碳水摄入过多易导致慢性炎症,慢性炎症是慢性病的基础。

■融媒体记者 陈玲红 通讯员 连文元 陈玮铭

深夜惊醒“濒死”恐惧 肥胖带来的不只是体重

42岁的钟先生身高165厘米,体重曾达96.5公斤,身体质量指数(BMI)达到35,远超24的正常上限值。过去,他在睡梦中经常突然感到呼吸堵塞,“像要死了一样”,不仅如此,常年服用三种降压药、慢性关节炎反复发作都成为他生活中的困扰。他明白,这是肥胖带来的“濒死感”。

“特别能吃,一顿要吃两碗半的米饭,桌上有一有零食就想拿起来吃一点,一饿就心慌头晕。”钟先生坦言,餐后水果、夜宵啤酒自己是一样不落。

“吃出来的问题,最好的办法就是再‘吃回去’。”泉州市中医院体重管理与慢病逆转门诊庄阳辉主任解释,所谓“吃回去”是以科学饮食重建健康基础:断掉精制米、面,糖及人工

甜素等,大幅提高蔬菜摄入,控制水果(每日不超过一个苹果),配合“16+8”轻断食法(16小时禁食,8小时内进食),初期辅以拉伸、哑铃等低强度有氧运动。

令人惊喜的是,三个月后,钟先生成功停掉一种降压药,一年减重30余公斤,不仅血糖、血脂恢复正常,身量轻了,人也精神了。

碳水过量是慢性病推手 营养素缺乏十分普遍

庄阳辉主任进一步解释,肥胖与“三高”、睡眠呼吸暂停、过敏性疾病(如荨麻疹、鼻炎等)、免疫疾病等密切相关,而碳水化合物过量摄入,则是其中最为关键的因素。“长期碳水超量会引发身体慢性炎症,慢性炎症是许多慢性病的基础。”他强调,碳水并不限

于米、面、粗粮,还包括饼干、糖果、饮料、甜品等加工食品,甚至水果中的果糖亦有大量碳水。

“当然,不是说断了碳水,基础病就能马上自然好,已经患病的,该吃药得吃药,该治疗得治疗,但要调整日常饮食结构,切断慢性病的基础,

同时配合适合个人强度的有氧运动、睡眠和情绪调节,这是一项需要长时间坚持的疗法。”庄主任同时强调,该低碳饮食模式并不适用于建筑工人、体育生等高体力消耗人群,“体重管理需因人而异,科学辨证才是根本”。

流动餐车变“火车” 这些隐患需警惕

本报讯(融媒体记者傅恒 通讯员刘超峰 文/图)街边各类摊点用烟火气填满人们的日常生活,可这份热闹背后,若忽视安全细节,可能隐藏着真正的“烟火隐患”。近日,在惠安县崇武镇,一辆流动餐饮车突然起火,大火瞬间将餐饮车吞噬,烧到几乎只剩下铁架,所幸消防人员迅速到场灭火,事故未造成人员伤亡。

据目击者介绍,当时这辆流动餐饮车不知何故突然烧了起来,现场黑烟滚滚。路过的群众见状赶紧拨打电话报警,惠安县消防救援大队迅速赶赴现场处置。约10分钟后,现场明火被扑灭。目前,起火原因仍在进一步调查中。

近年来,夜市经济持续火爆,泉州本地的夜市、街边摊也凭借丰富的美食吸引着大量市民与游客。但热闹之下,消防安全隐患暗藏,稍有疏忽便可能引发火灾。那么,美味的街边摊,隐藏着哪些安全隐患呢?

隐患一:燃料使用不规范。大排档、小吃摊等多依赖液化石油气烹饪,若气瓶软管老化开裂、阀门密封不严出现漏气,遇明火易引发火灾甚至爆炸;部分烧烤摊使用木炭烤制,飞溅的火星若接触周边可燃物,也可能点燃隐患。

隐患二:炒锅用油不当。烹饪时若火势过猛导致油温过高,易引发油锅起火;若操作不当导致热油溢出锅外,接触摊位周边的纸巾、塑料等物品,火情



流动餐车被烧到几乎只剩下铁架

也会快速蔓延,扩大事故影响。

隐患三:烟道清洗不及时。依托固定店面经营的夜市餐饮商户,若长期不清理厨房抽油烟机与烟道,油垢会不断堆积,一旦接触火源,极易引发火灾,且油垢助燃性强,火情蔓延速度更快。

隐患四:电气敷设不合理。室外摆摊的商户多依赖外接电线照明、供电,部分摊贩为图方便,不按规范敷设线路,甚至私拉乱接电线,易出现线路超负荷运行、漏电等问题,进而引发电气火灾。

隐患五:占用堵塞消防通道。夜市摊位摆放密集、人流量大,部分摊贩

还存在占道经营的情况,直接堵塞消防通道。一旦发生火灾,不仅影响消防车辆快速救援,还会阻碍人员逃生,极易造成严重后果。

隐患六:乱扔未熄灭烟头。夜市用餐时,部分市民抽烟后随意丢弃未熄灭的烟头,而摊位周边的一次性桌布、纸巾、塑料包装等均为易燃物品,烟头接触后易引燃可燃物,埋下火情隐患。

消防部门提醒:流动餐车属于特殊车辆,在使用时一定要规范用火、用电、用气,避免发生火灾;同时,车上要配备灭火器,以保证发生火灾时可以第一时间进行扑救。

外卖小哥被困电梯 消防人员快速救援



外卖小哥被救出

本报讯(融媒体记者吴水保 通讯员李怡鑫 文/图)12月15日12时52分许,晋江市陈埭消防救援站接到报警,称在陈埭镇苏厝村,有人被困在工业园10栋楼的电梯内,急需救援。随后,消防救援人员立即前往处置。

赶到现场后,消防员发现事故电梯停在4楼位置,确认被困人员无生命危险后,迅速对电梯进行勘查和评估,并利用电梯钥匙将电梯外门打开。5分钟后,消防员成功将被困人员救出。

经了解,报警人正是被困人员易先生,他是一名外卖骑手,在乘坐电梯上楼过程中遭遇电梯故障。所幸消防员救援及时,他并未受伤。

消防提醒:电梯安全事关人民群众的生命财产安全,必须引起高度重视。电梯相关点位应该加强日常维护和检修工作,及时发现并排除安全隐患,确保电梯的安全运行。

工人手被机器压伤 铁骑紧急护送就医



交警将伤者护送到医院

本报讯(融媒体记者吴水保 通讯员陈丽珍 蒋巧玲 文/图)日前,晋江陈埭一名工人左手不慎被机器压伤,交警铁骑队员接到求助后紧急护送他及时就医,该工人已脱离危险。

12月13日17时53分许,晋江市公安局交警大队接到群众报警求助,称一名工人因操作机器时失误,导致左手被机器压到受伤,需要紧急送至晋江市中医院救治,请求交警帮忙。

晋江交警大队立即指派辖区陈埭中队与求助者进行对接,路面交警铁骑与求助者联系后,双方于和平路湖中灯控路口汇合。随后,交警铁骑一路鸣响警笛,在确保安全的前提下,仅用2分钟便将伤者护送至晋江市中医院。目前,伤者已脱离危险,正在医院进一步接受治疗。