

不用硬忌口,轻松稳体重

本报记者 李嘉

想要管理体重的人,常常会纠结于这个不能吃,那个要忌口,这一餐热量是否超标?事实上,一天24小时内,有2个“发胖时刻”。若能把握好这两个时段,控制体重就非常容易出现效果。

这两个时间段,熬过去就能瘦

午饭前:也就是10点至11点,此时距离吃完早饭已有一段时间,人体容易感到饥饿,但如果此时没忍住,进食了很多食物,没一会儿就又要吃午饭了,饮食叠加就容易导致热量超标,体重增加。

睡觉前:睡觉前,晚餐进食的食物基本被消化,人体容易感到饥饿。如果此时没忍住,进食了很多食物,没一会儿就要上床睡觉了,未被消耗的热量就有可能囤积在身体里,造成肥胖。想要控制体重,睡前4小时不宜进食。

让你不知不觉发胖的坏习惯

除了长期吃得过饱缺乏运动,生活中还有这些常见习惯也在“偷偷”让你发胖。

吃饭狼吞虎咽。吃饭太快不仅伤肠胃,还更容易胖。专家指出,进食速度快,大多数情况下,食物没有得到充分的咀嚼,没有形成足够的食糜贴附于胃壁。所以虽然已经吃了较多食物,但仍胃有饥饿感。

另一方面,咀嚼时间过短,迷走神经仍处于过度兴奋状态,食欲也会相对亢进。因此,进食速度快的人,在大脑饱食中枢发出停止信号时,已经吃了太多。

三餐不规律。很多人吃饭总是饥一顿饱一顿,三餐不规律,这都会对胃部产生一定的刺激,导致一系列的胃病问题,如慢性胃炎、胃溃疡、肠炎等。

饮食不规律带来的另一个后果就是发胖。三餐不规律会引起很明显的饥饿感,下次进食时就会食欲大大增加,很容易进食过多,吃更多高脂高盐的食物,还容易吃夜宵,肥胖自然就找上你了。

经常熬夜晚睡。研究发现:每天晚睡以及睡眠不足的人更容易肥胖和腰围过大。与晚上8点至晚上10点之间就寝的人相比,晚上10点以后就寝的人,在肥胖(BMI)和腹型肥胖(腰围)风险均增加了20%。

凌晨2点以后入睡的人其肥胖风险增加35%,腹型肥胖风险增加38%。

长期压力过大。专家介绍,压力过大会导致肾上腺皮质激素分泌升高,而这个激素会导致血糖升高,血糖的升高会刺激胰岛素分泌,导致人体产生饥饿感,增加高糖等食物的摄入。

另一方面,压力过大,人们往往没有心思去挑选适宜的食物,同时也不能规律运动,久而久之就会导致脂肪囤积和肥胖。

适当饿一饿,身体更健康

长期过量进食,会导致肥胖,还会加重消化道、肾脏负担。



三步预防青光眼

早一秒识别 多一份光明

本报记者 李嘉 通讯员 陈景

当灯光在眼中晕成模糊的光晕,当视野边缘悄悄蒙上一层“擦不净的玻璃”,在阅读时总感觉光线不够,这些看似寻常的疲惫,或许正是青光眼正在悄然叩门。

56岁李阿姨突发剧烈头痛,伴有恶心呕吐,家人误以为是高血压发作,紧急送往医院急诊。

值班医生敏锐发现其左眼充血、角膜水肿,立即请眼科会诊。经测量,李阿姨眼压竟高达58mmHg(正常值10—21mmHg),最终确诊为“急性闭角型青光眼”。

所幸发现及时,经紧急抢救,李阿姨的视神经功能得以保全。

这一案例警示我们:青光眼发作就是与时间赛跑,早一秒识别,多一分光明。

青光眼具有“隐形作案”的特点,临床数据显示,约90%的慢性青光眼患者早期无任何症状,视神经在悄无声息中受损,视野从周边向中心缓慢收缩,患者如同“透过吸管看世界”。等察觉到视力异常时,损伤往往已不可逆转。

而急性青光眼则像一场“眼部地震”。

患者突发剧烈眼痛、头痛欲裂、恶心呕吐,看灯光时出现彩虹圈(虹视),视力在数小时内骤降。若不及时就医,这扇通往光明的门可能永久关闭。值得注意的是,其症状易与高血压、脑血管疾病混淆,需要仔细鉴别诊断。

三步预防青光眼

第一步:戒掉“眼的毒药”。坚决拒绝关灯看手机、长时间暗室用眼等行为,可防止诱发瞳孔散大,堵塞房水循环通道,导致眼压骤然升高。

担,甚至影响大脑功能。相关研究证实,适当保持饥饿感对身体健康有好处,限时饮食能够有效减轻肥胖人群的体重、改善代谢指标(血糖、血脂、血压)、减轻脂肪肝。

改变进食时间。限时饮食作为轻断食的一种方式,执行起来相对容易。但也要结合个人饮食习惯、身体状况来进行调整,以下进食时间供参考。早餐时间8点,午餐时间11点至12点,晚餐时间16点。

特殊人群限制热量摄入。正常人群可以保持正常的热量摄入,而对于肥胖或者已经有代谢性疾病的人群,建议将基础摄入量减少30%,比如每天热量控制在1200至1500千卡之间。

具体来说,主食控制在275克左右,蔬菜控制在400克左右,动物性食物控制在140克左右,奶制品控制在300克左右。

同时要注意三餐的配比:30%、40%、30%,这样三餐的营养摄入会比较均衡。

限时饮食注意事项。适当“挨饿”,是指科学控制饮食时间和食量,绝不是饥一顿饱一顿,更不是忍饥挨饿。限时饮食不等于长期节食,期间要保持食物多样化、保证非产能营养素摄入平衡。

建议在专业医生指导下,进行限时饮食,患有胃肠疾病和其他慢性疾病患者,不宜自行进行限时饮食。

记得要保持合理运动,否则机体就会首先消耗肌肉来供应能量,最终可能导致肌肉萎缩。

崇阳县人民医院

静脉用药调配中心通过省级验收

系统,严格执行双人核对、全程留痕、闭环管理,实现医嘱审核、无菌调配、双人复核、集中配送全链条可控可溯,显著提升静脉用药精准度与临床安全保障水平。

中心团队全部经专业系统培训、严格考核合格后持证上岗。医院建立三级质量控制体系与常态化培训、应急演练机制,从严把控审方、调配、核对、配送每一个关键环节,在全力保障输液质量安全的同时,严格落实医务人员职业防护要求。

目前,该中心正式投用,统一承担全院静脉用药集中调配工作,有效把临床护士从繁琐配药工作中解放出来,回归护理工作、深耕临床服务;同时强化用药前置审核与合理性干预,持续减少不合理用药,延伸药学服务内涵,推动药学服务从“保障供应”向“精准药学、安全药学”转型。

专家组一致认为,该院静配中心建设标准规范、功能布局合理、管理体系健全、质量管控闭环,完全符合国家及行业相关规范要求,同意通过验收并准予正式运行。

该中心严格按照万级洁净、局部百级无菌标准高标准建设,科学划分审方、调配、核对、储存、配送等功能区域,对普通药物、危害药物、肠外营养等实行物理分区、分类调配,从源头有效防范交叉污染。

中心还配备生物安全柜、水平层流台、智能审方系统及全流程信息化追溯

系统,严格执行双人核对、全程留痕、闭环管理,实现医嘱审核、无菌调配、双人复核、集中配送全链条可控可溯,显著提升静脉用药精准度与临床安全保障水平。

中心团队全部经专业系统培训、严格考核合格后持证上岗。医院建立三级质量控制体系与常态化培训、应急演练机制,从严把控审方、调配、核对、配送每一个关键环节,在全力保障输液质量安全的同时,严格落实医务人员职业防护要求。

目前,该中心正式投用,统一承担全



市第一人民医院

开展学雷锋主题志愿服务活动

本报讯 记者李嘉报道:3月5日,武汉大学中南医院咸宁医院·咸宁市第一人民医院组织党员、团员志愿者及多学科骨干,走进康桥咸医养护院,开展以“践行雷锋精神,传递医者温情”为主题的“3·5”学雷锋纪念日志愿服务活动。

针对老年人多病共存、行动不便的特点,医院派出消化内科、呼吸与危重症医学科、内分泌科、心血管内科、神经内科、中医科、疼痛康复医学科、药学部的强大专家阵容。专家们耐心细致地为每一位长者听诊查体、询问病史、调整用药方案,针对春季多发疾病的预防进行健康宣教。

针对部分高龄、长期卧床的长者,专家团队专门开展了“床旁看诊”服务,为老人进行细致的听诊和体格检查,结合长者的病历和用药情况,与护理人员深入沟通日常照护细节,现场制定了个性化的康复方案。

与此同时,护理团队迅速搭建起基础检测区,为长者精准测量血压、血糖,并设立用药咨询台,确保老人们的用药安全、规范。

由资深护士长组成的“床旁护理指导小组”深入每个房间,手把手地向养护院护理人员及家属演示肢体康复训练技巧、压疮预防与护理方法、翻身拍背的正确姿势以及安全照护的要点。她们用专业的知识和轻柔的动作,为长者减轻病痛,提升生活质量。

此次活动为康桥咸医养护院的长者们送去了专业的医疗服务和温暖的情感陪伴,是该院深化医养结合服务、履行社会责任的生动实践。该院将持续发挥公立医院的公益属性与专业优势,将医者仁心与志愿精神深度融合,不断提升老年人的获得感、幸福感与安全感。

赤壁市人民医院

举行“中国疝气日”义诊活动

本报讯 通讯员陈影、李卫红报道:3月7日是“中国疝气日”,赤壁市人民医院·湖北科技学院附属赤壁医院胃肠外科在门诊大厅开展了以“疝气虽小,隐患巨大,早治早安心”为主题的健康宣传义诊活动,旨在进一步提升广大群众的健康意识,普及疝疾病防治知识,引导患者早发现、早诊断、早治疗,帮助群众摆脱疝疾病困扰。

义诊现场,医护团队为市民们提供了多项贴心服务。健康查体环节,医护人员为市民进行细致的疝疾病排查,对疑似患有疝疾病的市民,耐心询问病史、症状表现,结合查体结果给出初步诊断和进一步的检查建议。

医护人员还通过发放门型展板、现场讲解等方式,向市民们普及疝疾病的相关知识,用通俗易懂的语言讲解什么是疝气、疝气的发病原因、症状表现、危害,以及预防和治疗方法等内容,强调了早发现、早诊断、早治疗的重要性。

为了让市民得到更精准的治疗指导,医护人员为疝病患者提供了个性化的治疗建议,提醒他们可以携带病史资料前来问诊,以便医生更好地了解病情,制定更合适的治疗方案。

上海复旦大学附属中山医院专家

到通城开展义诊活动

本报讯 记者李嘉报道:近日,通城县人民医院儿童保健科特邀上海复旦大学附属中山医院教授杨丽萍到该院开展儿童生长的发育专家会诊及义诊活动,让当地儿童在“家门口”就能享受到国内顶尖儿科专家的优质医疗服务。

活动当天,该院儿童保健科门诊人头攒动,不少家长带着孩子早早来到现场等候。杨丽萍耐心细致地为每一位前来就诊的儿童进行体格检查、生长发育评估,结合骨龄监测、血常规等辅助检查结果,为家长们答疑解惑,制定个性化的诊疗方案和干预指导建议。

针对家长们关心的儿童身高管理、性早熟、肥胖等热点问题,杨丽萍逐一进行专业解答,用通俗易懂的语言普及科学育儿知识,帮助家长树立正确的儿童生长发育观念。

义诊间隙,杨丽萍与该院儿童保健科团队进行了深入的学术交流。她结合临床案例,分享了儿童生长发育领域的最新诊疗理念和技术进展,对该院医护人员在日常诊疗中遇到的疑难问题进行了针对性指导。

此次专家义诊活动是该院践行“以患者为中心”服务理念的重要举措,也是推动优质医疗资源下沉、提升区域医疗服务能力的具体实践。

咸宁市公安局 咸宁市市场监督管理局 咸宁市邮政管理局 咸宁市烟草专卖局

关于征集涉烟违法犯罪线索的通告

为全方位强化烟草市场监管,全链条打击涉烟违法活动,切实保障国家税收安全,维护烟草市场秩序稳定,守护公众身心健康,咸宁市公安局、咸宁市市场监督管理局、咸宁市邮政管理局、咸宁市烟草专卖局特面向全社会公开征集涉烟违法犯罪线索,现将有关事项通告如下:

- 一、线索征集范围
(一)非法生产、销售、进出口、运输、储存假烟、走私烟等烟草专卖品;
(二)非法收购、运输、储存烟叶、烟丝;
(三)非法制造、拼装、销售、进出口、运输、存储烟草专用机械;
(四)非法印制、销售、使用卷烟、雪茄烟等烟草制品注册商标;

- (五)超限量寄递、异地携带烟草制品、烟叶及电子烟产品、雾化物、电子烟用烟碱;
(六)涉电子烟、加热卷烟、空管烟、无烟气烟草制品和类烟产品的违法犯罪行为;
(七)未在当地烟草专卖批发企业购进、无证运输、无证批发(零售)卷烟、雪茄烟等烟草制品;
(八)向未成年人销售、利用互联网平台销售烟草制品、电子烟;
(九)法律法规及规章等规定的其他涉烟违法行为。
- 二、举报奖励
对发现涉烟违法线索进行举报,经查证属实的,由烟草专卖局给予奖励。具体奖励将根据举报线索实际情况,按照相关规定的奖励标准和支付程序执行。

三、举报联系方式

序号	举报接收单位	举报电话
1	咸宁市公安局	110 18071267096 王
2	咸宁市市场监督管理局	12315 18372709121 吴
3	咸宁市邮政管理局	0715-8998000 13387161700 李
4	咸宁市烟草专卖局	0715-8133315 15629968897 高
5	咸安区烟草专卖局	0715-8326580 13807241233 张
6	嘉鱼县烟草专卖局	0715-6334455 13508647551 何
7	赤壁市烟草专卖局	0715-5353678 15872002666 杨
8	通城县烟草专卖局	0715-4328178 13177400888 魏
9	崇阳县烟草专卖局	0715-3394371 13986613308 程
10	通山县烟草专卖局	0715-2361810 13886508316 曹

非法生产、销售的烟草制品脱离监管体系,直接造成国家税源流失,且缺乏质量管控措施,严重损害国家利益与消费者合法权益。广大消费者和社会公众是烟草市场秩序的重要参与者与守护者,请大家自觉抵制假私烟、空管烟、假冒伪劣电子烟等非法涉烟产品。如发现涉烟违法线索,请及时拨打举报电话,对于您的举报信息,我们将严格保密,并按规定给予奖励。请我们携手并肩,共同维护合法有序、公平诚信的烟草市场环境。

特此通告。

咸宁市公安局 咸宁市市场监督管理局
咸宁市邮政管理局 咸宁市烟草专卖局
2026年3月13日

赤壁市烟草专卖局公告

赤烟公[2026]第1号

2026年1月10日,我局在湖北省咸宁市赤壁市武深高速公路茶庵岭服务区查获三沙(细支)、钻石(荷花)等五个品种卷烟共计贰佰壹拾肆条,并依法予以先行登记保存。

请物主于本公告发布之日起60日内到赤壁市烟草专卖局(地址:湖北省咸宁市赤壁市河北大道183号;联系人:熊莹;联系电话:0715-5331606)接受调查处理。若逾期不来接受处理,我局将依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十三条及有关法律法规的规定,依法对涉案烟草专卖品作出处理。

赤壁市烟草专卖局
2026年3月13日

赤壁市烟草专卖局公告

赤烟公[2026]第2号

2026年1月11日,我局在湖北省咸宁市赤壁市武深高速公路茶庵岭服务区查获钻石(细支荷花)、钻石(荷花)等贰拾陆个品种卷烟共计壹佰捌拾玖条、空管烟共计二十万支,并依法予以先行登记保存。

请物主于本公告发布之日起60日内到赤壁市烟草专卖局(地址:湖北省咸宁市赤壁市河北大道183号;联系人:熊莹;联系电话:0715-5331606)接受调查处理。若逾期不来接受处理,我局将依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十三条及有关法律法规的规定,依法对涉案烟草专卖品作出处理。

赤壁市烟草专卖局
2026年3月13日

赤壁市烟草专卖局公告

赤烟公[2026]第5号

2026年1月14日,我局在湖北省咸宁市赤壁市赤马港街道赤壁大道1188号湖北康华物流园赤壁市寄递物流公共配送中心P4-Y7查获黄鹤楼(1916小蜜蜂)等五个品种卷烟共计陆条,并依法予以先行登记保存。

请物主于本公告发布之日起60日内到赤壁市烟草专卖局(地址:湖北省咸宁市赤壁市河北大道183号;联系人:熊莹;联系电话:0715-5331606)接受调查处理。若逾期不来接受处理,我局将依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十三条及有关法律法规的规定,依法对涉案烟草专卖品作出处理。

赤壁市烟草专卖局
2026年3月13日

赤壁市烟草专卖局公告

赤烟公[2026]第6号

2026年1月14日,我局在湖北省咸宁市赤壁市赤马港街道赤壁大道1188号湖北康华物流园赤壁市寄递物流公共配送中心P4-Y7查获黄鹤楼(硬1916如意)、黄鹤楼(硬1916红爆)等叁个品种卷烟共计壹拾叁条,并依法予以先行登记保存。

请物主于本公告发布之日起60日内到赤壁市烟草专卖局(地址:湖北省咸宁市赤壁市河北大道183号;联系人:熊莹;联系电话:0715-5331606)接受调查处理。若逾期不来接受处理,我局将依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十三条及有关法律法规的规定,依法对涉案烟草专卖品作出处理。

赤壁市烟草专卖局
2026年3月13日