

冷暖空气轮番“上岗” 海南气温坐上“过山车”

南国都市报3月11日讯(记者 姚皓 实习生 孙畅)近期,海南气温忽高忽低如坐上“过山车”,15日起又将出现降温。海南省气象台首席预报员蒋贤玲表示,这段时间明显的天气变化主要与海南岛春季的气候特征有关,市民要适当增减衣物,注意防寒保暖以防感冒。

蒋贤玲介绍,进入春季后,海南岛的气候特征主要为冷空气势力影响逐渐减

弱,暖湿气流则逐渐增强,有时两者还会处于对峙的形势,当冷空气处于主导形势时海南岛的气温便会明显下降,反之气温则会上升,冷暖空气交汇时容易出现较强降水天气。

未来几天海南气温将逐渐升高,其中3月12日至13日,海南岛中部、东部地区为多云间阴天有小阵雨,其余地区则是多云为主的天气,最高气温大部分

在27℃—31℃,最低气温是19℃—23℃。

14日至15日白天,由于气温较高,预计在海南岛北部、西部、中部地区热力条件好的情况下,会有午后雷阵雨天气,部分乡镇可能伴有雷雨大风等强对流天气。最高气温西北半部地区可升至32℃—35℃,其余地区大部分在31℃—33℃,中部、西部山区温度比较低,预计在18℃—21℃,其余地区21℃—24℃。

15日夜间起至18日,受新一股冷空气影响,海南岛气温将明显下降,在冷暖空气交汇过程中局地将有雷雨大风等强对流天气,整体上五指山以北地区将以小雨天气为主,其余地区为局地有小阵雨天气。18日海南岛最高气温在五指山以北地区将下降至18℃—20℃,其余地区23℃—26℃,最低气温中部、西部山区可能下降到12℃—14℃。

海南启动实施“体重管理年”活动 鼓励全省二级及以上医疗卫生机构设置体重管理门诊

南国都市报3月11日讯(海报集团全媒体记者 王洪旭 马珂)日前,海南省卫生健康委员会等12部门联合印发了《海南省“体重管理年”活动实施方案》(以下简称《方案》),自2025年起,我省力争通过两年左右时间,广泛建立体重管理支持性环境,全民体重管理意识显著提升,健康生活方式更加普及,全民参与、人人受益的体重管理良好局面逐渐形成。

为倡导和推进文明健康生活方式,海南今年启动实施“体重管理年”活动。到2026年底前,动员全省机关、企事业单位广泛开展工间操;中小学体育课开课率达100%;每年开展体重管理科普宣传的县(市、区)覆盖率达100%;持续加强营养健康人才队伍建设。

在社会支持性环境方面,《方案》鼓励家庭、医疗卫生机构、学校、机关企事业单位、酒店宾馆等场所配置体重秤,推广体

重秤、腰围尺、体重管理日历;引导各市县进一步扩大健康主题公园、健康步道、智能健身房、多功能运动场等支持性环境建设,完善全民健身场地设施并加强动态管理。全省公共体育场地、有条件的企事业单位和学校的体育场地免费或低收费向社区居民开放率逐渐提高。

推动医院、企事业单位食堂和社会餐厅开展营养健康食堂建设。加强营养健康人才队伍建设,持续开展营养指导

员培训,提升营养指导员专业素养。在全省范围内推广广场舞、八段锦、健步走、超慢跑等适宜家庭参加的健身项目。

《方案》还鼓励全省二级及以上医疗卫生机构设置体重管理门诊或肥胖防治中心,整合营养、内分泌、心血管、外科、运动康复、中医、心理等相关专业资源,提供肥胖症诊疗服务。推进海口市儿童青少年肥胖中医药干预试点,为各类人群提供中医药保健指导服务。

海南人怎么减肥 快来看专家意见

南国都市报3月11日讯(记者 王康景 实习生 石洪宇)肥胖已经成为很多人的困扰,海南省人民医院胃肠外科主任医师刘宁接受南国都市报记者采访时表示,预防体重异常要兼顾控制饮食和加强运动,必要时可进行手术、药物治疗。

“现在我们门诊接诊的肥胖患者数量逐渐增多,其中不少是女性,为了身材控制和减重来看病,还有不少是中老年人、青少年,前者代谢缓慢、后者摄入过多的问题比较突出。”刘宁说,印象深刻的是此前接诊过一位身高1.78米、体重300斤的青年男性,由于要结婚便来门诊寻求减重办法。经过手术综合治疗,该男性体重降至160多斤。还有16岁的青少年体重过大导致膝盖受损前来手术。

刘宁介绍,一般而言,肥胖是指体重等于或大于相应体重/身高平均值的20%,而估计肥胖程度的实用的人体测量学指标是体质指数(BMI)和腰围。肥胖的分类根据脂肪积聚部位的不同可将肥胖的形态分为均匀性肥胖(全身性肥胖)和腹型肥胖(向心性肥胖);腹型肥胖多表现为苹果型身材,根据我国的标准,腹型肥胖的诊断标准为腰围≥90cm(男)或≥85cm(女)。肥胖症的诊断通常以BMI作为依据。根据亚洲人体质特征,

我国将24~27.9定义为超重,28以上是肥胖。

根据《中国居民营养与慢性病状况报告(2020年)》,我国成年居民超重肥胖超过50%,6—17岁的儿童青少年接近20%,6岁以下的儿童达到10%,18岁及以上居民超重率和肥胖率分别为34.3%和16.4%。

他还表示,根据相关的研究数据,海南省居民肥胖率和中心性肥胖率分别为7.34%和40.79%,低于同时期全国平均水平。

刘宁介绍,一般来说引起肥胖的主要因素是两个,一是饮食上摄入的营养物质太多,比如一些人喜欢暴饮暴食、夜间加餐,吃得太多;二是日常生活非常缺乏锻炼,常常就是久坐、睡懒觉等等,能量消耗少,导致肥胖发生率提高。此外,部分患者因为身体原因需要长期服用激素或者一些药物,也是导致肥胖的因素之一。

他强调,在很多人的观念中不认为肥胖是一种疾病,这是错误的观念。肥胖作为一种严重危害健康和生命预期的疾病被认知已久,并成为多种严重疾病的高危因素。

积极调整生活方式 避免暴饮暴食和经常加餐

刘宁表示,“虽然海南的肥胖率目前低于全国平均水平,但由于肥胖人群在总人群中依然占有很大的比例,不能不引起重视。”

刘宁建议结合海南本地的生活方式和生活习惯来加强预防肥胖的发生。海南夜生活比较丰富,尤其是比较漫长的夏季天气炎热,很多人喜欢啤酒烧烤路边摊,夜宵到处可见,这时候需要及时控制饮食、避免经常加餐。此外普遍受欢迎的老爸茶也有不少甜点、甜奶茶等等,也需要节制摄

入。对于大多数肥胖者而言,要养成规律、有节制的进食习惯,坚决避免暴饮暴食和经常加餐,同时要适当加强运动,增加能量消耗,使得营养摄入与能量消耗相对应。人们可以尝试医学营养治疗、运动治疗和接受心理指导治疗。在运动方面,每周至少150—300分钟中等强度,或75—150分钟较大强度有氧运动。

刘宁表示,海南天气炎热,人们更应该增加饮水,饮水多有利于促进新陈代谢和能量消耗、排毒等。



扫码看视频

2025种子大会暨南繁硅谷论坛将在三亚举办

南国都市报3月11日讯(记者 利声富)记者从3月11日举行的2025种子大会暨南繁硅谷论坛新闻发布会获悉,3月19日—23日,以“中国种业振兴 南繁硅谷崛起”为主题的2025种子大会暨南繁硅

谷论坛将在三亚召开。今年的大会继续对分论坛进行优化调整,围绕生物技术、企业发展、育种创新、知识产权保护和国际合作整合设置生物育种产业化与企业发展论坛、知识产权保护与科技创新论

坛、国际合作论坛等3个分论坛,聚焦更精、研讨更深、成色更足、成效更显。

大会将于3月20日举办开幕式和主论坛;3月21日平行举办3个分论坛,分别是生物育种产业化与企业发展论坛、知

识产权保护与科技创新论坛、国际合作论坛;3月20日至22日将举办海南国际仲裁院种业仲裁创新发展研讨推介会、2025崖州湾生物育种创新创业大赛获奖项目路演及颁奖活动等9个专题活动。