

“小胖墩”减重 逆袭成“帅哥”

22岁小伙在医院专业团队“贴身”指导下,体重减了40多斤;医生表示,只要掌握科学方法,持之以恒,就一定能实现健康减重

海都记者 林宝珍

22岁的福州小伙小黄(化名)在福建医科大学孟超肝胆医院内分泌团队的帮助下,成功甩掉“肥肉”,实现华丽转身。半年时间里,他的体重从102.7公斤降至81.8公斤,不仅体态轻盈,备考状态也直线上升。

案例:严控饮食 体重也难再降低

22岁的小黄,最胖时体重高达120公斤,肥胖就像一个沉重的枷锁,给他的生活带来诸多不便,身心也承受着巨大压力。为了改变现状,小伙子凭借着顽强的毅力开始自行减肥。他通过节食严格控制饮食,拒绝各类高热量美食,3个月的

时间里,硬是将体重从120公斤减到了102.7公斤。然而,减肥之路并非一帆风顺。随着备考的压力袭来,他需要保证充足的营养供应,同时又不能耽误学习进度。在这种情况下,体重下降的速度减缓,无论他怎么控制饮食,体重也很难

再有明显的降低。这让小伙子陷入了困境,他既不想放弃来之不易的减肥成果,又担心备考期间营养跟不上影响学习。

小黄四处寻求帮助,最终慕名找到了福建医科大学孟超肝胆医院内分泌科曹莹副主任医师。

医生:“贴身”指导 半年科学减重40多斤

曹莹副主任医师详细了解小黄的情况和迫切需求后,为他制定出一套细致的减重方案,包括饮食、运动、心理支持等。

“饮食控制是减重的基础。”曹莹医师团队建议小黄减少高热量、高脂肪、高糖食物的摄入,增加蔬菜、水果、全谷物和优质蛋白质的比例。比如,早餐用全麦面包、鸡蛋和牛奶代替油条、豆浆;午餐增加蔬菜的分量,减少米饭的摄入量;晚餐则以清淡为主,避免吃

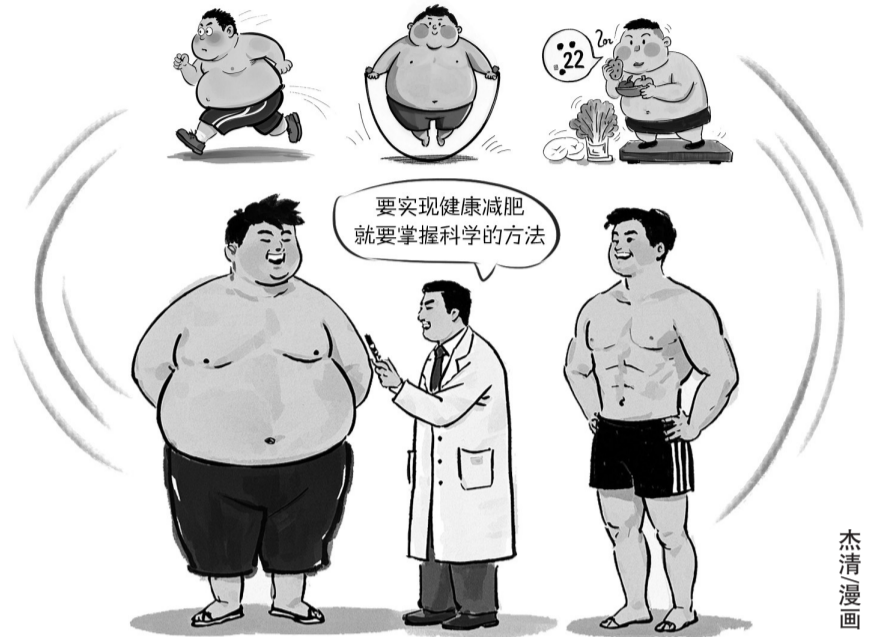
太多油腻食物。团队还指导小黄采用少食多餐的方式,避免暴饮暴食。

在运动锻炼方面,团队为小黄制定了循序渐进的运动计划。从最初的每天散步30分钟开始,逐渐增加运动强度和运动时间,加入慢跑、跳绳等有氧运动,每周进行3~5次。随着体能的提升,又增加了力量训练,如俯卧撑、仰卧起坐、深蹲等,以增强肌肉力量,提高基础代谢率。运动不仅帮助小黄消耗了多余的热量,

还让他的精神状态也越来越好。

在减重过程中,心理支持同样重要。当小黄遇到困难想要放弃时,团队的医生和护士会及时给予鼓励和支持,帮助他调整心态,树立信心。他们还会定期沟通,了解减重进展和问题,适时调整方案,确保方案的有效性和可行性。

就这样,在专业团队的“贴身”指导下,小黄“咬牙”坚持了半年,成功地把体重从102.7公斤降至81.8公斤。



杰清漫画

提醒:持之以恒至关重要

统计显示,肥胖人群患心血管疾病的风险是正常体重人群的数倍。过多的脂肪会在血管壁堆积,导致血脂升高、血管狭窄,增加心脏负担,容易引发冠心病、心肌梗死等严重疾病。

肥胖与糖尿病也紧密相关。相关研究表明,约80%的2型糖尿病患者发病前存在超重或肥胖问

题。此外,肥胖还会给关节带来沉重负担,容易引发关节炎,尤其是膝关节和髋关节,疼痛和活动受限会严重影响患者的生活质量。

肥胖对心理健康的影响也不容小觑。在这个以瘦为美的社会环境中,肥胖者常常遭受异样的眼光和偏见,容易产生自卑、焦

虑、抑郁等负面情绪,这些心理问题又会进一步影响他们的社交和生活,形成恶性循环。

“肥胖并不可怕,只要掌握科学的方法,并持之以恒地付诸实践,就一定能够实现健康减重的目标。”曹莹副主任医师希望通过小黄的例子,给胖友们信心。

定制家具未交付 退款也一拖再拖

莆田一女子怒告皮阿诺家居,讨要余下的12.9万定制款;商家称其过激维权,也委托律师起诉要求赔偿

海都记者 林养东

合同到期后,莆田陈女士连一块木板都没看到,而此前汇出的16万,也只讨回了3.1万。去年1月,陈女士与皮阿诺全屋定制签订合同,定制一批家具并及时付款,但直到现在,也没看到家具,其间双方解除合同签分期退款协议,但商家仍未履约。陈女士将皮阿诺告上法庭,讨要余下的12.9万定制款。海都记者采访发现,陈女士的维权演变成罗生门,商家称她过激维权,造成门店损失,也要求赔偿。

消费者:皮阿诺屡次违约 不得不起诉维权

陈女士介绍,2024年1月,为装修房子,经人推荐选择一家位于莆田城区学园南街的“皮阿诺”品牌店定制家具。“当时也是看这家门店比较大,应该是信得过。”陈女士说,一番沟通探讨后就与商家签订《皮阿诺

家居零售合同书》,后支付了16万元定制款,满心期待焕然一新的家居。

据了解,产品预计制作周期为70天。但陈女士称,直到合同到期,商家不仅未交付任何定制柜体,连退款也一拖再拖。

海都记者了解到,同年6月,双方协商解除合同并签订书面协议,约定分三期退还全部款项:7月10日前退6万元,7月20日前退2万元,8月10日前结清剩余8万元,同时明确若逾期将按日千分之三支付违约

金。但协议签订后,商家仅退还3.1万元便再无下文。

其间,陈女士多次催讨,采取网络发帖、现场要说法等多种方式,但对方仍然以各种理由推托,在此情况下,不得不起诉维权。

皮阿诺商家:客户过激行为 破坏公司名誉

日前,海都记者来到学园南街皮阿诺门店,门口还挂着“质惠315”宣传广告。负责人张先生说,当时双方签订合同后,就进行现场测量设计,就设计方案双方也多次沟通,最终是在5月23日确定了设计方案,根据合同约定,是在定制类柜体确认后下单合同周期为70天。也就

是说,其实合同还没到期,陈女士就要求退款。

张先生坦言,因厂家方面一些原因,货确实迟了,但他没有逃避问题,而是与客户积极沟通。“陈女士多次过激维权,伤害了双方的信任。”张先生称,去年7月25日,陈女士到其门店破坏广告部和灯箱,造成4500元损失,去年

10月10日起又在小红书、抖音等平台发布侵权视频和图片,提出不合理的金额诉求等,破坏公司名誉。

张先生认为,上述行为对其门店经营造成不可估量的损失,也就此委托律师进行起诉。

海都记者了解到,陈女士起诉商家一案城厢法院已经受理,并于今年3月

13日立案,现正等待开庭审理。

此外,另一位严女士也反映称,先后交了11万元货款,但一年多货都还没有到,情况与陈女士类似,目前还在和厂家沟通。对此,皮阿诺张先生称,双方还在沟通协调中。海都记者将持续关注。

AI智能助手“预问诊”

福州这家医院发布30多项惠民便民举措

海都讯(记者 林宝珍)

“为老幼残孕等行动不便的患者提供上门护理服务”“AI智能助手‘预问诊’,帮患者精准找对医生”……3月25日下午,福建医科大学附属第一医院启动“医患同行 医心为您——把医学人文关怀送到患者心坎上”服务年活动,并发布了30多项惠民便民举措。

活动现场,一名来自闽东的周女士分享了家人的就医经历。上周四,她的80多岁的老父亲突发胸闷,为了得到更好治疗,家人连夜驱车来到附一医院急诊。接诊后,医院相关科室“一路开绿灯”,便捷的流程和专业的诊疗,让周女士一家感到十分安心。除了高效的救治,医院推出的无陪护病房服务也让周女士省心不少。经过治疗,目前,周女士的父亲恢复良好,很快就可以出院。另外一位患者

也分享了母亲在骨科住院的经历,对医院的服务给予充分肯定。

记者看到,附一医院发布的30多项惠民便民举措亮点多多。AI智能助手“预问诊”服务,可以帮助患者精准找对擅长某个病的医生;检查检验项目线上开单,做检查不用跑两趟;小程序智能“导诊助手”服务,不仅能指导患者根据自己的病症挂合适的科室,预约挂号后,系统还会发送提醒,实时引导患者完成就医步骤,院内导航帮助患者顺利找到相关科室;设置“15”号为门诊转诊会诊保留号的服务,则让患者在同一天找不同科室专家就诊时,避免反复挂号、排除和等待,减少奔波劳累……这些便民举措,不仅优化了就医流程,提高患者就医感受,更让患者感受到医院人性化关怀。