

每逢佳节胖三斤？专家支招节后体重管理

“每逢佳节胖三斤”的“魔咒”今年又应验了吗？蛇年春节假期进入尾声，不少人在社交平台晒出体重秤上的数字，感慨“幸福的烦恼”。针对公众关注的节后体重管理问题，记者专访复旦大学附属华山医院普外科肥胖与疝外科中心副主任医师沈奇伟，为春节“幸福肥”之后如何科学减重支招。

为何春节期间容易长胖？在沈奇伟看来，这是饮食、运动、作息三重因素叠加的结果。在饮食方面，他用“三高”概括春节餐桌特点：高油、高糖、高热量。以酒精为例：“1克酒精含7千卡热量，远超同等重量的碳水化合物或蛋白质。更值得注意的是，饮酒后食欲不减反增，导致热量摄入‘雪上加霜’。”同时，假期中部分人群运动量的骤降，也进一步加剧了摄入热量的失衡。

此外，沈奇伟分析指出，春节期间作息紊乱导致的“生物钟”失调尤为关键。他援引相关研究数据：“节假日倒班工作者和作息紊乱人群的肥胖风险较常人高出30%以上。熬夜往往伴随夜宵摄入，也会额外增加每日总热量。”

如果发现自己长胖了，该如何做好健康管理？沈奇伟建议，“了解自己”是做好健康管理的第一步，“有些人看到体重上涨很焦虑，但其体重不是唯一标尺，高体重引发的健康风险主要是脂肪堆积，尤其是内脏脂肪的增多。”

据介绍，判断体重是否超标最简单的方法是计算身体质量指数(BMI)：体重(千克)除以身高(米)的平方，BMI在18.5到24之间属于正常体重，24到28之间为超重，28以上则为肥胖。其次是测量身体的脂肪含量，这时需要一些设备来进行辅助测量，包括体脂仪、核磁共振等，通常男性标准的体脂含量在10%至20%之间，女性在20%至30%之间，超出这个区间说明身体脂肪含量过高，要引起重视。

在充分了解自身情况后，针对节后返岗的减重难题，沈奇伟开出一张“渐进式处方”。“体重管理本质是热量平衡的艺术。”他说，节后减重需建立“能量负反馈”机制，通过饮食结构调整、运动效能提升及生活节律优化形成协同效应。

饮食调控方面，首先要保障规律三餐、均衡营养，如果有条件可以使用一些App做好饮食记录，明确每日的营养摄入量，这些App上也会给出一些膳食的建议，



以保证每日的热量摄入不要超标，方便及时进行调整。同时，避免吃那些高热量低营养的零食。此外，避免在晚餐后再大量摄入夜宵等，如果晚餐进食较少，睡前实在觉得饿，可以考虑吃点小番茄、黄瓜等低热量高膳食纤维的食物。

对于一些网上推荐的“极端饮食法”，沈奇伟则亮出“红牌”。他提示，所谓“断碳、断液、生酮、极低热量饮食”等存在潜在危害，并不是首选的减肥膳食方案。

在运动方面，沈奇伟指出，运动不仅能够提高心肺能力、增强免疫力，更重要的是能够最大程度保留因减重引起的肌肉量减少，对维持机体的代谢至关重要。但是如果不配合饮食干预，单纯运动减肥的效果比较有限。

他建议，如果之前没有运动习惯，可以尝试渐进式运动方案，逐步增加运动量，直至达到每周150至300分钟中等强度有氧运动，加上2次至3次抗阻力训练的运

动量。在初始阶段可以咨询医生或者健身教练，根据身体状况及环境制定运动方案，避免错误的运动方式引起运动损伤。如果没有条件每天抽出时间运动，也可以尝试把运动融入到日常生活及工作中，比如把乘坐电梯改为走楼梯、部分公交通勤改为步行或骑行、间歇性做一些自重抗阻力训练等。

“此外，就是调整生活方式：避免熬夜、规律睡眠，保证每日睡眠至少7个小时；避免工作、学习压力过大，寻找各类减压方式；可阶段性回顾减肥之路，制订下一阶段减肥计划；也可以找一些志同道合的朋友一起运动、互相鼓励。”他说。

面对急于求成的减肥者，沈奇伟提示，体重管理是场持久战，减重应以科学、健康作为基础，真正的体重管理应融入生活细节，当健康习惯成为“肌肉记忆”，体重秤上的数字，自然会给出满意答案。

(来源：新华网)

动动舌头就能锻炼大脑？医生：试试这3个练习方法！

锻炼舌头可以间接刺激脑部和面部的神经，从而减缓大脑萎缩，同时防止面部神经、肌肉的老化。

1. 吐舌头

舌尖向前尽量伸出，使舌根有拉伸的感觉，然后收回卷起，反复进行。每次练习10次。通过舌头的伸缩运动，可以拉伸舌根及周围的肌肉群，间接刺激与舌头相连的神经，进而对脑部产生积极影响。

2. 转舌头

让舌头在口腔内，慢慢地以最大范围顺时针转10圈，然后再逆时针转10圈。这种旋转运动可以全方位地锻炼舌头及其周围的肌肉群，增加舌头的灵活性和协调性，同时对脑部产生全面的刺激作用。

3. 舌头舔牙齿

将舌尖轻轻抵住上唇10秒，然后依次抵住上齿外侧面、下齿外侧面、下齿内侧面各10秒。这个动作不仅可以锻炼舌头的精细动作能力，还可以通过与牙齿的接触刺激

口腔内的神经末梢，进而对脑部产生积极影响。上述舌头运动一般建议早晚各做一次，以形成固定的锻炼习惯。

活跃脑细胞是一个持续的过程，需要长期坚持舌头运动等锻炼方法才能看到显著效果。除了舌头运动外，还可以结合其他方法如锻炼身体、保持良好的睡眠、饮食健康、挑战自己的大脑、心理刺激等来提高大脑功能和认知能力。

(来源：健康时报)

莫因流感引发意外！谨记“四要点”

日前，因流感引发意外的事件引起社会关注。常见的流感为什么会造成严重后果？如何最大程度防范风险？医学专家给出解读和建议。

要点一：高危人群要警惕

多位医生告诉记者，不同于普通感冒，流感的传染性强，可能导致原有基础疾病加重，并引起肺炎、心肌炎、神经系统损伤等并发症。

因此，医学上认为孕妇、儿童、老年人以及有慢性基础疾病或免疫力低下的人群属于流感高危人群，感染后更容易引发重症，需要格外警惕。这些人群在流感流行期出门可戴口罩，尽量少去商场或集市等人多拥挤、空气不流通的地方。

中国疾控中心病毒病所研究员陈操表示，我国流感流行期大多是在每年11月到次年2月或3月。在流感流行期，家庭和公共场所应做好清洁、消毒，家中如有高龄老人或免疫功能低下的患者，应注意防止将病毒带回家。

如何判断得了流感还是普通感冒？北京佑安医院主任医师李侗曾表示，流感症状更重，起病更急，往往是38.5℃以上的发热，除了咳嗽咽痛以外，还会有明显的全身症状，如头痛、肌肉酸痛、特别乏力等。

要点二：症状严重快就医

李侗曾表示，得了流感，并不都需要去医院，症状较

轻的居家隔离即可，使用一些解热镇痛、祛痰止咳的药物，一般7天左右可以康复。但如果出现39℃以上的高热、使用退热药物效果不佳，或有剧烈咳嗽、呼吸急促、胸闷、憋气等严重症状，或出现剧烈头痛、频繁呕吐、意识模糊，需要及时就医。

北京医院主任医师李晶表示，老年人等高危人群如果得了流感，也不用慌张。若症状较轻微，只有咽痛、咳嗽、流鼻涕等，可先在家中休息，适当多喝水，清淡饮食，用一些药物缓解症状。一旦出现高热不退、大量浓痰、呼吸困难、精神不振等严重症状，那么一定要抓紧时间到医院就诊，以免耽误病情。

中日友好医院主任医师陈文慧提醒，还要警惕继发感染。有的患者症状已经好转，但再次出现发烧、痰量增多、痰色变化等现象，此时应及时就医。

要点三：对症用药很重要

陈文慧介绍，流感属于病毒感染，在48小时之内服用特异抗病毒药，可以起到很好的治疗作用。同时，注意科学的支持治疗，包括合理饮食、注意休息等，能帮助加快康复。

中国疾控中心传染病处研究员王丽萍介绍，耐药性分析结果显示，目前流行的流感病毒对于抗病毒药物是敏感的，药物治疗是有效的。

李侗曾提醒，流感不是细菌感染，抗生素对其无

效。居家隔离期间，要注意合理用药，避免滥用抗生素。

要点四：每年可接种疫苗

医学专家公认，预防流感最有效、最经济的手段是接种流感疫苗。虽然接种了疫苗不等于一定不得流感，但可以显著降低发病和发生严重并发症的风险。

由于流感病毒流行株每年发生变异，疫苗也需随之变化。王丽萍介绍，根据相关监测和分析结果，我国当前接种的流感疫苗与流行的甲型H1N1亚型病毒株匹配度良好，疫苗接种有效，建议所有6月龄以上、没有疫苗接种禁忌的人群，每年都接种流感疫苗。

据了解，流感疫苗接种单位常设在社区卫生服务中心、乡镇卫生院或综合医院。卫生健康、疾控部门会公布辖区接种单位名单，公众可就近、便前往接种。

中国疾控中心病毒病所研究员王大燕表示，疫苗接种后通常需要一定时间来产生具有足够保护水平的抗体，因此，一般建议大家在流感流行期来临前1到2个月，即9月、10月前后接种流感疫苗。

“但对每个个体而言，只要还没有感染，就可以通过接种流感疫苗来预防流感、减少感染、减轻症状、缩短病程、显著降低发展为重症甚至死亡的风险。”王大燕说。

(来源：新华网)

2025年济阳区“春风行动”暨“才聚济阳”专场招聘会信息

聚焦服务全区经济社会发展，落实落细就业优先政策，做好春节后劳动者换岗流动高峰期和企业开工扶持关键期就业服务工作，全力促就业、保民生、助发展，特组织开展济阳区“春风行动”暨“才聚济阳”专场招聘会，现将有关事项通知如下：

活动时间：2025年2月8日全天(农历正月十一 星期六)

活动地点：济南市济阳区安大广场

活动主题：春风送岗促就业 精准服务暖民心

1、丹夫(食品)集团济南总厂，招聘大学生生产储备干部10名、生产操作工50名，缴纳六险、提供住宿、免费工作餐、年终奖、节假日福利、团队活动。联系人：张老师，联系人电话：18766121314、0531-81172199。

2、济南金竹泉酒业有限公司，招聘业务经理20名，要求中专以上学历。底薪加提成1万-3万/月，缴纳五险一金。联系人：尹总，联系电话：18806400839(微信同步)。

3、好为尔机械(山东)有限公司，招聘会计、机械制图设计工程师、电气设计工程师、售后服务、工业软件设计工程师。月薪5000-9000元，要求专科以上学历。联系人：侯经理，齐经理，联系人电话：17753197382。

4、济南北方金锋锯业有限公司，招聘机械设计、电子商务、市场营销、装配钳工、装配电工、电焊工、加工中心操作工、学徒工等岗位。工作时间：8:00-17:30(中午休息1小时)，提供食宿，转正缴纳五险一金。联系人：李老老师，联系人电话：13964101277。

5、济南顶津食品有限公司，招聘设备技术员、品质管理员、辅机技术员等岗位，要求本科以上学历。月薪6000-7000元，五险一金、带薪年假、免费班车、提供食宿。联系人：孙老老师，联系人电话：13235310100。

6、济南平丰汽车零部件有限公司，招聘生产主管、线上操作岗位、线下操作岗位、物流岗、质检岗。联系人：李老老师，联系人电话：18953185766。

7、济南深蓝动物保健品有限公司，招聘仓库管理、普工、QA(质量检测)、QC(化验员)、采购、商务、销售内勤、车间主任、产品经理。薪资面议，免费提供午餐，过节福利，转正缴纳五险一金。联系人：仲老老师，联系人电话：18678657153。

8、济南界龙科技有限公司，招聘品保8D客服、CAD绘图员、包装工、品检员、修模员、电镀操作员工。月薪4500-8000元，缴纳五险一金。联系人：邵老老师，联系人电话：84239588-8102。

9、济南统一企业有限公司，招聘生产操作员、生产技术员、品控技术员、储备干部。入职缴纳五险一金，雇主责任险，提供食宿。联系人：艾老老师，联系人电话：15666666931。

10、济南威尔曼智能装备有限公司，招聘区域销售经理、机械设计师、电话销售、机械装配。长白班，8小时工作制，缴纳五险一金，节日福利，节假日带薪休假。联系人：杨老老师，联系人电话：15665778776(微信同号)。

11、济南长田实业有限公司，招聘销售专员、华百广场营运助理、高第街56号餐厅打荷、高第街56号餐厅砧板、小青菜菌类养生火锅凉菜、盛世龙华酒店砧板、长田物业维修工、长田物业维修工。五险、月休四天、员工餐、节日福利、生日福利。联系人：刘老老师，联系人电话：13275416057。

12、济南正远服装有限公司，招聘缝纫工、模板工、锁钉工、样品工。新员工入职保底工资3000元，入职后缴纳五险一金。联系人：孙老老师、高老老师，联系人电话：15335413198、13869188095

13、济阳博爱医院，招聘运营院长、市场经理、执业医师、助理医师、康复治疗师、护士、行政经理、行政前台、采购专员、文案策划、网络推广。要求专科以上学历。联系人：王经理，联系人电话：13001705786、15562645686。

14、济阳县泉星种业有限公司，招聘农作物种子推广销售、会计。缴纳五险一金+销售提成。联系人：骆老老师，联系人电话：151153175683。

15、迈大食品(山东)有限公司，招聘生产班长、仓储主管、包装机维修工程师、采购专员、食品现场检验、车间普工(男工、女工)、残疾人专岗。入职缴纳五险一金，年终奖，节日福利，法定年假，免费工作餐，免费住宿等。联系人：李老老师，联系人电话：0531-81175872、15650065872(微信同号)。

16、铭牌精工机械(山东)有限公司，招聘二保焊工、组装工、喷漆工/喷塑工、激

光下料工、折弯机技工、打磨辅助工、抛丸机技工、CAD制图员、网络销售/客服、外贸业务员。联系人：张经理，联系人电话：13406933686。

17、山东安大重工机械集团有限公司，招聘网络运营、喷塑工、成品调试工、操作工。缴纳五险一金+节假日福利+免费工作餐+雇主责任险+定期团建。联系人：洪经理，联系人电话：13165414678。

18、山东锐德激光科技集团有限公司，招聘销售经理、激光切割工艺工程师、采购经理、海外售后工程师、销售客服。联系人：杨经理，联系人电话：18615568786(微信同号)。

19、山东大鲁阁织染工业有限公司，招聘操作工、厨师、缝纫工。工资面议，免费住宿、福利食堂、生日福利。联系人：任老师，联系人电话：13517298011。

20、山东华酪食品有限公司，招聘普工、现场品控、车间主任、残疾人专岗。夜班补贴、员工食堂、缴纳保险。联系人：易女士，联系人电话：13153117257。

(未完待续)



温暖人社

本栏目由
济阳区人力资源和社会保障局主办