

“网红减肥法”真的靠谱吗？

医生建议：科学减脂 勿随便“抄作业”



□ 全媒体记者 程呈 通讯员 张冰

入夏以来，不少人都希望通过各种不同的方法为自己减重，为了更快更有效达到减重的目标，网络上流行的各种“网红减肥法”受到不少人青睐，然而这些方法是否符合健康原则，能否有效减去体重，也受到广泛关注。7月15日，记者就此进行了相关了解。

近一周以来，“90后”张燕给自己定了一条“规矩”，每日16时到次日8时，只能喝水，不能摄入任何食物。张燕说，这是最近在網上非常火的“16+8”减肥法，顾名思义是每日8时至16时的8个小时内，可以吃任何食物，但剩下的16小时必须禁食。

“身边很多朋友都说这种减肥方式效果很明显，我正在尝试，目前已减重3斤了。”张燕的身高160厘米，体重115斤左右。为了追求较好的身形，今年她在网上搜集各

种减肥方法，希望能顺利瘦下来。

今年“火出圈”的减肥法还有知名影星秦昊使用的“秦昊减肥法”，为了拍摄电视剧需要短时间瘦身，秦昊采用了一种较为“极端”的减肥法，近期也有不少纷纷效仿。

“第一天三餐只喝豆浆，第二天的食谱是早中晚各吃一根玉米，第三天则是只吃水果……按照这个食谱执行，5天内可以减重7至8斤，属于控制饮食减肥法。”市民陈悦属于微胖体型，最近她正在尝试这种减肥方法。

液体断食法、轻断食减肥法、断糖减肥法……形形色色的“减肥秘方”让人眼花缭乱。不仅通过“节食”减重，网络上还有各种减肥运动方案，如间歇性跳绳法，刘耕宏、帕梅拉健身操等，深受不少有减重需求的人群欢迎。

“别提了，跟着秦昊减肥法吃了三天，饿得前胸贴后背，头晕、身体无力，坚持不下去。当时是瘦了4斤，但正常饮食后，体重马上反弹回来。”“00后”大学生詹晴趁着放暑假，在家跟着明星抄起了减重“作业”，效果却不尽如人意。

“90后”宝妈王晨丽身高163厘米，自打生孩子后，她的体重一

直维持在150斤上下，肥胖影响了她的日常生活，同时带来了一些健康问题。去年以来，她通过科学饮食和运动，现已成功减重至110斤，不但身体变轻松，心态也变得年轻了。

“减肥是项长期工程，需要强大的毅力和坚持。”王晨丽说，网上的很多快速减肥法她也尝试过，最后总因各种原因放弃。后来去医院的减重门诊咨询后，医生告知减肥并非一蹴而就，需要持之以恒。于是她戒了零食，也不再碰奶茶、炸鸡等高热量和重口味食物，清淡饮食、坚持每日运动，最终减重成功。

“现在肥胖愈发年轻化，在我国，内脏型肥胖尤为明显，指腹部脂肪堆积，多由不规律的饮食习惯造成。”安庆市立医院内分泌科主任医师吴方来介绍道。

“减肥的关键是要少吃、多动，并且长期坚持。”吴方来提醒致力于减肥的人群，个体间差异很大，没有万能的减肥方法，勿随便“抄作业”。减肥关键是在合理膳食的基础上控制热量，通过运动来消耗多余的能量，循序渐进，加上坚持不懈的努力，这样的减肥方法才是可取的。

雨水送凉 安庆暂退高温“群聊” 未来三天雨水频繁

本报讯(全媒体记者 刘惠子)雨水酣畅淋漓，掐灭了高温疯涨的势头，算是三伏天的一种福利。未来一周我市多阵雨或雷雨，并伴有局地短时强降水和雷暴大风等强对流天气，18日-22日全市最高气温普遍在32℃以下，23日转晴，气温开始升高。

今年第4号台风“泰利”7月17日登陆华南沿海，成为今年首个登陆我国的台风。台风“泰利”登陆后，强度便会明显减弱，18日，“泰利”将盘旋在北部湾，之后继续西行，还会给广西和云南带去强降雨天气。预计“泰利”的风雨影响要到19日以后才会逐渐减弱结束。本周安庆天气的关键词为雷阵雨。市气象台预计，今天开始一直到22日我市多阵雨或雷雨天气，雷雨时局部有短时暴雨和大风等对流性天气，其中19日雨量较大，局部大雨到暴雨。大家要及时关注最新预报预警，提前做好防范。23日之后，宜城继续回到被副高控制的状态，以“晴热高温+午后雷阵雨”天气模式为主，气温也逐渐升高。

未来三天宜城多雨，潮热的气象条件适宜蚊子生长，一般来说，当气温处于25-30℃时，蚊子繁殖最快，我国大部分地区蚊子集中出现在6-9月。防止被蚊子叮咬，最有效的方法就是躲。家里安装纱窗、纱门，床上设置一顶蚊帐，这样也更安全、更环保，尤其适合有孕妇或小宝宝的家庭。此外，夜晚外出时，尽量选择质地轻薄、浅色的长袖长裤，避免去草丛、水边、阴暗处，做好个人防护。使用驱蚊产品时，药“量”并非越多越好，要做到安全和有效的平衡，过量的药物除了可能危害人体健康之外，还有可能导致蚊虫抗药性增加。此外，蚊子的卵、幼虫、蛹都生活在水中，它们的发育成长离不开水的存在。所以，防蚊灭蚊最重要也是最高效的方法，就是避免积水和清理积水，通过有计划、有目的地对环境进行治理、改造和处置，来消除蚊子孳生、繁殖的场所。

7月15日下午，望江县雷池镇雷池村的儿童之家，10余名留守儿童在“童伴妈妈”饶梅芳陪伴下读书、做游戏。饶梅芳2021年志愿成为雷池村的“童伴妈妈”。截至目前，她累计开展特色主题活动100余次，惠及留守儿童2600余人次，荣获中国扶贫基金会“十佳童伴妈妈”称号。

据悉，望江县雷池镇“童伴妈妈”们每周都会依托儿童之家开展特色活动+作业辅导，在暑期陪伴乡村留守儿童健康成长。

全媒体记者 黄有安
通讯员 张丽 摄



1403.43万元!“暑期档”电影票房创新高

本报讯(全媒体记者 程呈)6月1日至8月31日是电影暑期档，在几部优秀电影作品的加持下，今年安庆电影市场火力全开。截至7月15日，暑期档已过半，票房远超往年水平，创历史新高。

7月15日14时25分，迎江区吾悦广场4楼某影院内，电影《长安三万里》正在检票进场，现场人头攒动，检票口排起了长龙。不少影迷一手持票一手捧着爆米花筒有序入场，影片放映厅很快呈现满座状态。

电影暑期档是一年中历时最长的档期，“上半场”和端午节重叠，“下半场”撞上七夕。据猫眼专业版APP数据显示，截至7月15日，安庆电影市场累积票房达1403.43万元，和去年同期暑期电影档755.88万元票房相比，翻了整整一倍。平均票价为36.8元，比去年35.2元略有上涨。45天内，安庆各大影院总出票38万张，平均每天售出8444张电影票。

电影市场的火爆离不开优秀电影作品的支撑。今年暑期档，三部

国产影片关注度最高。爆款悬疑片《消失的她》一枝独秀，上映20多天依旧热度不减，是近期安庆人在影院选择观看最多的电影。电影《八角笼中》位居第二，国产动画电影《长安三万里》也是好评如潮，吸引了家长带着孩子一共前往观看。

“暑期档还有8月4日上映的《巨齿鲨2：深渊》、8月11日上映的《孤注一掷》等期待值较高的电影，届时还将迎来一波观影热潮。”市区某影院相关负责人说道。



近日安庆天气情况：7月18日小雨，25-32℃。7月19日中雨，25-30℃。