

警惕减肥急切坏了“美事”

刘纯银

“准大一暑假减肥逆袭计划”“暑假自律爆改,成为更好的自己”“有高考完的减肥搭子吗?一起互相监督”……这个暑假,不少刚刚摆脱高中学业压力的准大学生们,迫不及待地“瘦身变美”计划提上日程,渴望以崭新面貌踏入大学校门。

(7月17日《安庆晚报》)



图片来源于网络

高考结束,不少准大学生迫不及待开启“蜕变计划”,减肥塑形成为热门选择。他们渴望以全新形象迎接大学生活,这种心情完全可以理解。然而,在追求瘦身的过程中,准大学生们可得多些理性,少些盲从。

很多准大学生减肥的心情太过急切。像王同学,身高158厘米,体重113斤,目标是开学前减到100斤以内。还有小敏,参加减重训练营,短期内靠严苛饮食和超负荷运动甩掉20斤,可后来体重迅速反弹,甚至超过减肥前。这种急切的心态,往往容易让人陷入误区。减肥并非一蹴而就,追求过快的减重速度,可能会带来诸多问题。

快速减肥的方法常常难以持久。靠剧烈运动和严格控制饮食,虽然短期内能制造热量缺口,让体重下降,但这模式很难长期坚持。一旦恢复正常生活,就容易报复性

进食,体重自然反弹。而且,过度节食可能导致营养不均衡,影响身体健康,这对还在生长发育的准大学生来说,危害更大。比如盲目断食,可能造成肌肉流失,降低基础代谢率,还会扰乱内分泌调节。

爱美之心人皆有之,但准大学生们减肥塑形,一定要遵循科学规律。国家卫生健康委发布的相关文件指出,健康的减重速度,通常建议控制在每周减少0.5-1公斤左右。可以制定合理的计划,将目标分解成小阶段,逐步实现。

另外,在减肥方式的选择上,也别盲目跟风。不能轻信一些“网红”减肥法,或者未经科学验证的减肥产品。要多关注权威机构和专家的建议,比如中医认为,肥胖原因多样,可通过艾灸、拔罐等中医疗法,以及中药茶饮辅助减肥,但也要在专业医生指导下进行。

除了借助这些方法,更重要的是养成健康生活方式。均衡饮食,

多吃蔬菜水果,少吃高热量、高脂肪食物;合理运动,选择适合自己的运动项目,坚持锻炼;规律作息,保证充足睡眠。把这些融入日常生活,才是减肥塑形的长久之计。

准大学生们对未来充满期待,想通过减肥塑形改变自己,固然值得肯定。但一定要保持理性,用科学的方法,让自己健康地瘦下来,以最好的状态迎接美好的大学生生活。别让急切的心态坏了这变美的“美事”。



合力撑起酷暑“遮阳伞”

艾才国

进入三伏天后,盛夏愈发蓬勃和张扬。昨天,在副热带高压这位“高温使者”的牢牢掌控下,我市继续上演晴热高温的“戏码”,气温就像脱缰的野马一样,轻松跨过35℃高温线,即便到了夜晚,最低气温也普遍达到27℃左右,可谓是“伏”汤蹈火,全靠空调“续命”。

(7月22日《安庆晚报》)

高温天气,不仅影响人们的身体健康,还会引发连锁反应,波及农业、工业生产等方方面面。唯有政府、社会、个人三方协同,合力撑好一把覆盖广泛、坚固耐用的酷暑“遮阳伞”,才能有效应对高温“考验”,护佑生活安宁与发展有序。

政府主导,筑牢遮阳伞的“骨架”。及时发布高温预警,将防暑降温纳入应急管理体系,明确各部门职责——人社部门严查高温津贴落实情况,城管部门合理调整户外作业时段,民政部门重点关注困难群体,卫健部门畅通中暑急救绿色通道,交通部门要优化公交线路班次,电力部门确保迎峰度夏,各级工会要开展送清凉上门服务……只有让公共服务的“阴凉”覆盖到每个角落,政府这根“主骨架”挺得直,酷暑“遮阳伞”才能撑得稳。

社会协同,织密遮阳伞的“伞面”。企业应严格执行高温作业规定,缩短露天作业时间,为员工配备防晒用品和降温设备,并将“高温津贴”足额发放到工资卡,不打折扣地保障劳动者权益;社区居委会可开设“暑期托管纳凉班”,解决双职工家庭孩子高温天无人看管的难题;各商圈、交通枢纽等设置爱心驿站要“我家大门全敞开”,方便环卫工人、外卖小哥、快递员等休息……当社会各行业、各部门各尽所能,“遮阳伞”的覆盖范围便会不断扩大,高温下的暖意也会四处流淌。

个人尽责,拉紧遮阳伞的“绳索”。每个人都要增强自我保护意识,减少高温时段外出,做好防晒措施,同时关注身边老人、儿童的防暑降温;即便在室内,也要注意用电安全,避免空调、风扇等设备超负荷运转……只有人人拉紧“自我防护”的绳索,才能让“遮阳伞”的支撑更牢固。

热浪再猛,防线共筑。当政府的“伞杆”挺得直,社会的“伞面”遮得全,个人的“伞绳”拉得紧,这把酷暑遮阳伞才能在热浪滚滚中为民撑起一片清凉天地,让高温考验下的生活生产依然有序、温暖如常。

减肥塑形多些理性少些盲从

王小梅

高考落幕,暑气蒸腾。一些准大学生,正摩拳擦掌,把“瘦身塑形”列为假期头等大事,渴望以崭新的面貌踏入大学校门。这份想在人生新起点焕然一新的热情,值得肯定。然而,当这股热浪裹挟着“速成训练营”“减肥搭子组队冲”甚至瞄向医美项目时,咱们就得敲敲小黑板:提醒准大学生们,减肥塑形这事儿,得多些理性,少些盲从!

准大学生们追求更健康的体魄、更自信的状态,他们在社交平台上的健身打卡、健康食谱分享,是积极向上的好现象。但也有不少人“速成瘦身”盲目追求。如报道中提到的小敏,去年为了赶在开学前“焕然一新”,她一头扎进减重训练营,严苛饮食加超负荷运动,短期内甩掉了20斤,“轻装上阵”进了大学。结果呢?大学的新环境让那套减肥“极限模式”难以为继,体重报复性反弹,一路

飙升到200斤,比减肥前还夸张!巨大的挫败感和健康问题,最终让她不得不求助于医生。这种“瘦得快,弹得更狠”的“溜溜球效应”,正是盲目追求速成的典型苦果。

为啥会这样?医生的话一针见血:减肥不是百米冲刺,而是重塑习惯的马拉松。对此,国家卫健委《体重管理指导原则(2024年版)》也写得明明白白:健康的减重速度,对大多数人而言,每周减0.5-1公斤才是科学标尺,讲究的是“长期坚持、循序渐进”。6个月减掉当前体重的5%-15%并保持住,远比一个月狂甩20斤然后反弹靠得多。

另外,中医讲究的“三伏天”调理,也被不少人视为减肥“黄金期”。但医生同样强调,这些只是“助攻”,真正的“主力”永远是融入日常的均衡饮食、合理运动和规律作息。体重管理,贵在细水长流,贵

在养成健康的生活习惯,而非依赖任何短期、极端的“魔法”。这也意味着,真正的“蜕变”,不在于开学前体重秤上数字的骤降,而在于你能否在大学四年乃至更长的岁月里,拥有并维持一种健康、阳光的生活方式。与其盲目跟风“速成班”,不如从现在开始,把薯片换成水果,把久坐换成每天操场上的慢跑或球场上的跳跃。这些看似微小的、可持续的改变,才是青春活力最持久、最动人的源泉。

大学之美,在于思想的碰撞、学识的增长和人格的独立塑造。健康的体魄和由内而外的自信,才是支撑这一切的最坚实基础。面对铺天盖地的“瘦身热”,请保持一份清醒的理性,摒弃急功近利的盲从。让健康的生活方式成为你们大学新生活的起点,而非被一个不切实际的减肥目标带偏了方向。