



进行体重管理 并不等于减肥

秋分将至如何养生,专家为你支招

本报记者任弯弯
通讯员吴昊 龙利君 长沙报道

9月19日,省卫健委举办“时令节

健康体重并不是一个固定的数字

“体重管理是马拉松,不是百米冲刺。”中南大学湘雅公共卫生学院教授李杏莉表示,健康体重并不是一个固定的数字,而是一个范围。它是指与个人身高、性别、年龄等因素相匹配,能够显著降低健康风险,并有助于维持身体长期处于良好状态的体重水平。

那如何判定健康体重呢?最常用的指标有下面几种:

第一个指标是体质指数(BMI)。这是国际上最常用的衡量人体胖瘦程度的一个筛查工具。计算公式BMI=体重(kg)/身高(m)的平方。例如,体重60kg,身高1.6m的人,BMI为60/1.6²,约等于23.4。我国成年人的BMI判定标准:少于18.5,偏瘦;18.5~23.9是正常体重;24.0~27.9是超重;大于28是肥胖。

第二个简单但重要的指标是腰围。腰围是衡量腹部脂肪(内脏脂肪)堆积程度的重要指标,而内脏脂肪与多种代谢性疾病(如心脏病、2型糖尿病)的风险高度相关。即使BMI正常,腰围过大也是有健康风险的。

腰围的测量方法:站立,用软尺在

气与健康湖南·秋分篇”发布会。如何判断自己的体重是否健康?“悲秋综合征”是真的吗?在这场发布会上都可以找到答案,一起来看。

肚脐水平绕腹部一周,保持放松状态,不要刻意吸气缩腹。腰围的健康标准:男性,腰围<90厘米(约2尺7寸);女性,腰围<85厘米(约2尺5.5寸)。

第三个测量指标是体脂率。体脂率是指身体中脂肪重量在总体重中所占的比例,能直接、精准反映人体脂肪水平。

两个人的身高、体重可能完全相同(BMI相同),但如果一个人体脂率高、肌肉量少,另一人体脂率低、肌肉量高,他们的身体形态会截然不同,疾病的风险也会不同。

因测量方法不同,目前国际和国内尚未制定统一的标准,一般来说正常成年男性体脂在15%~25%,女性在20%~30%。普通家庭可以用体脂秤来测量。

“健康体重管理不是简单的减肥或瘦身,不用盲目地追求体重秤上数字的变化,它是一个可持续的健康生活方式。所以,我们不建议采用如过度运动、服用减肥药等极端方法减重。”李杏莉表示,要科学管理体重,关键还是“吃动平衡”,也就是“管住嘴、迈开腿”。

多穿颜色鲜艳的衣服可防秋悲

会上,省中西医结合医院主任医师肖长江介绍,秋天确实存在所谓的“秋悲”“秋燥”“秋凉”“秋乏”,这都是季节气候特点,对应到人体所产生的相应影响。那么如何预防呢?

第一,防秋悲。人的怒、喜、忧、思、悲、恐、惊这七种情志一旦过度,都可能损伤肝、心、脾、肺、肾这五脏。悲忧的情志对应秋季,就是损伤肺气的。所以秋天来了,凡事要保持良好心态,多包容身边的人和事。秋季女性还可多穿色彩鲜艳的衣服,多晒太阳,多补充富含维生素B族的食物,如杂粮、糙米,也有助于改善情绪,远离“秋悲”。除此,在晴朗的日子里,多做户外活动,适当晒太阳也很有必要,紫外线适当照射可以帮助人体合成内源性的维生素D,有助于增强免疫力,促进钙和磷的吸收,从而预防骨质疏松等,很多人只补钙不注意晒太阳,其实效果是有限的。

第二,防秋乏。所谓“春困秋乏”,秋分来临,预防秋乏更应该多运动,尤其是做伸展运动,促进血液循环,防止劳累疲乏,但早晚天凉地冷,尽量选择室内运动。此外,头部有多个穴位,

如百会、太阳等穴位,经常拍打,或者梳理头发可以扩张皮下毛细血管,促进新陈代谢,保持头脑清醒,消除疲劳。闲暇时,上下牙齿有针对性地多活动,相互嗑一嗑,保持牙齿健康,不仅有固齿的作用,还能去除疲劳。

第三,防秋凉。“白露秋分夜,一夜冷一夜”,秋分开始天气转凉。夜越深,寒气越重,也更易侵入体内,一定要养成早睡早起的习惯,防止寒气入体,埋下健康隐患。秋分早晚温差大,幅度甚至高于10℃,遇天气骤变时气温下降会更加明显,要特别注意及时添衣防寒保暖,避免受凉感冒。俗话说“寒从脚下生”,尤其要注意脚部不要受凉,同时腰部、背部也需注意别受凉。

第四,防秋燥。秋分时节,降水减少,天气干燥,身体易缺水而出现“秋燥”。肖长江建议,大家可适当吃些酸性食物,如山楂、五味子。秋季干燥,人体宜多摄入水、淡茶、豆浆、牛奶、饮料等;多吃红薯以通便,多食玉米、芝麻、青菜、柿子、香蕉、蜂蜜等润燥的食物;尤其最近红枣上市,生吃可助消化,熟食亦可补中益气,养血安神。



近日,游客在省植物园的向日葵花海游玩。图/视觉中国

金色花海浪漫开启

省植物园7万株向日葵盛放,花期预计持续至10月中旬

本报长沙讯 气温一降,秋天的感觉立马袭来。9月19日,记者在湖南省植物园见到,世界名花广场上7万余株向日葵齐齐盛放,犹如一片波澜壮阔的金色海洋。记者从省植物园了解到,2025湖南世界名花生态文化节·秋之色已浪漫开启!这为即将到来的国庆中秋长假又提供了一个游玩好去处。

走入名花广场,瞬间便被这片金黄包裹。花朵们高低错落,有的高过人头,有的齐腰摇曳。每一株都挺拔着青翠的茎秆,托举着饱满灿烂的花盘,以一种近乎虔诚的姿态,追随着天空中太阳的轨迹。

省植物园工作人员介绍,今年这片向日葵花海共栽种了7万余株,包括“丰收乐”“好运多”“墨池吐金”“小星星”等品种。与往年不同,今年向日葵品种的植株偏矮,花更密,尤其适合亲子家庭拍照互动,无需踮脚也能沉浸花海。花期预计从9月中旬持续至10月中旬,目前部分品种已陆续开放。

另一大亮点位于“天际苑”科研展览温室。园区对植物布局进行全面优化,新增多个特色主题展区,并引入陡角守宫、印尼蛇爷树蛙、十字蜥蜴、墨西哥钝口螈等可爱萌宠,将植物观赏与动物互动巧妙结合,营造出既好看又好玩的科普环境,适合全年龄段游客体验探索。

除此之外,桂花园也值得期待。园区内汇聚金桂、银桂、丹桂和四季桂等18个品种,花色除经典浅黄外,还有乳白、金黄、橙红等多重秋色,花香馥郁,景致宜人。同时,北门彩叶植物园、枫香大道、樱花湖沿岸、金钱松路及水杉大道等地也将自10月下旬起陆续进入最佳观赏期,呈现层林尽染的秋日画卷。

本届活动以“萌花+萌宠”为主线,打造一场集观赏、科普、研学与趣味体验于一体的秋季生态盛宴。“秋之色”期间还将开展全国科普日专题活动及自然研学课程,结合向日葵与国庆主题,带领孩子们在专业导师的引导下深入自然,边玩边学。

记者黎棠

文旅部发布国庆、中秋出游提示

据央视 2025年国庆、中秋假期即将到来,文化和旅游部提醒广大游客:

做好行前准备。关注途经地和目的地天气、交通情况,合理规划行程。选择有经营资质的旅行社。不前往未开发开放、缺乏安全保障的区域。密切关注出境游目的地安全形势和注意事项,不前往高风险地区。

加强安全防护。自驾游前确认车况良好,杜绝疲劳驾驶和酒后驾车。驾乘或乘坐机动车出游时,全程系好安全带。乘坐观光游船时,按规定穿着救生衣。秋季来临,旅游过程中要特别注意用火安全,严格遵守场

所消防及各类安全管理规定。

谨慎参与高风险项目。参加直升机观光等低空、涉水高风险项目前,仔细阅读项目相关提示,根据个人年龄、健康状况量力而行。参与活动时听从工作人员指引,遵守安全操作规范,不做可能危及自身及他人安全的举动。

文明理性出游。遵守法律法规和公序良俗。遵从参观游览提示,保护生态环境、爱护文物古迹、爱惜公共设施。关注服务标准和品质,注意辨别旅游攻略信息,理性选择旅游产品,警惕“不合理低价游”。

中国银联发布假期安全用卡提示

据央视 国庆中秋假期临近,跨境旅游、商圈购物等将迎来旺季。各类诈骗分子也“伺机而动”,虚假链接、可疑来电、扫码投付木马App等手法层出不穷。为了让用户在假期用卡更加安心,中国银联19日发布假期境内外安全用卡三点提示。

警惕短信链接风险,避免支付信息泄露。不对外泄露银行卡号、有效期、卡片背面CVN信息(即“后三码”)、短信动态验证码。高度警惕“退款退费”“冻结账户”等可疑短信,如有疑问,请第一时间致电官方客服核实,不要点击短信链接,不要在链接网页上填写银行卡账户信息、短信动态验证码。

防范非法App风险。接到自称“客服”的人以“取消扣费”“取消百万保险”等理由要求进行相关操作的,务必提高警惕,通过官网客服电话核实,绝不下载手机应用市场以外的App。如发现手机界面出现异常情况,

或App要求开启无障碍权限,应立即拒绝点击授权,立即开启飞行模式,关闭无线网络,拔出手机SIM卡,送至手机厂商指定的维修点进行系统安全检查,防范不法分子远程操控手机,实施盗刷。

关注异常交易。应尽快开通银行卡余额到账提醒,及时通过银行App、短信通知或账单核对交易。如收到非本人交易提示,请立即拨打银行官方客服热线,挂失止付银行卡账户,避免扩大资金损失,并前往就近派出所报案。

作为我国重要金融基础设施,2021年至今,中国银联累计拦截可疑涉赌涉诈交易2亿余笔,实时阻断数万张银行卡的高危跨境可疑交易,有效保障持卡人资金安全。目前,银联受理网络已延伸到全球183个国家和地区,借助技术手段与协同机制,银联为持卡人筑起一道跨越国界的支付安全“防火墙”。

潇湘晨报 分类信息

登报热线:0731-82232770

省级报刊 权威媒体 当日办理 次日见报

遗失声明

刘白芳遗失长沙市德雅大药房有限责任公司增值税普通发票两张,代码043002300104号码0568794金额731.59元,47624478金额731.59元,声明作废。
●娄底市弘祥农业有限公司遗失公章一枚,编码:43130210005316,声明作废。
●长沙鱼羊螺餐饮管理有限公司遗失公章43010410078903声明作废。
●衡阳市森柏农业有限公司遗失公章43040710012852,声明作废

受委托,我司定于2025年10月11日上午10:00在湖南省国有资产交易平台对湖南郴州体育训练基地综合大楼1至4层及运动馆大楼租赁权进行公开网络竞价,标的展示自公告之日起至2025年10月10日,意向竞买人请于2025年10月10日下午17:30前在湖南省国有资产交易平台办理网上报名及缴纳保证金,其他详情咨询万15874046616
湖南省拍卖行有限责任公司

交房公告

尊敬的麓林雅苑(推广名:金茂麓景悦)业主:我们非常荣幸地通知您,您所购置的麓林雅苑项目,1、2、3、5、6栋商品房,已具备合同约定的交付条件。为了便于您收房,我司将于2025年9月26日集中办理交房手续,请您携带相关资料(具体见《交付通知书》)及应交付费用前来办理房屋交接手续。
交房地点:麓林雅苑1栋南面商铺(售楼部旁)。各位业主如有疑问,欢迎致电咨询物业中心电话:0731-85164553,特此公告!
恭喜您乔迁新居!

湖南九城麓浦置业有限公司
2025年9月20日
●衡阳市高新技术产业开发区日鑫餐饮店遗失编号JY24304010620403食品经营许可证正本声明作废。
●湖南森敏砂石贸易有限公司遗失公章43010510157146,财务章43010510157147,法人游学敏私章43010510157149,声明作废。
●湖南白洋湖包装有限公司遗失财务章43062410015643,声明作废。

长沙危废处置中心升级改造项目环境影响评价公众参与第二次公示
《湖南瀚洋环保科技有限公司长沙危废处置中心升级改造项目环境影响评价报告书》(征求意见稿)已完成,现将相关信息公开并征求公众意见:一、环境因素影响报告书征求意见稿全文网络链接及纸质报告获取方式:(1)网络链接:https://pan.baidu.com/s/1M1b98_Ni42YC12CD0pJIA提取码:q1bx;(2)纸质报告获取方式:向建设单位索取。
二、征求意见的公众范围

●湖南省中谷森环保科技有限公司不拟遗失身份证,身份证号:430102195710013043,特此声明!
●临湘市住房和城乡建设局机关工会委员会遗失财务章,法人章,声明作废。
●怀化市志旺商贸有限公司公章遗失,声明作废。
●湖南森敏水上运输有限公司遗失公章43010510157150,财务章43010510157151,法人游学敏私章43010510157153,声明作废。

项目环境影响评价范围内公民、法人和其他组织。
三、公众意见表网络链接:https://pan.baidu.com/s/1jtmZKRTNjJ6ynGg6EP0y提取码:q9xs
四、公众提出意见方式和途径:公众意见表通过电子邮件、信函方式提交建设单位,并注明姓名和联系方式。建设单位:湖南瀚洋环保科技有限公司,联系人:李伽,联系电话:15084868038,电子邮件:jia.h1@veolia.com
五、公众提出意见起止时间:自公示发布之日起10个工作日。

认领公告

1.张青青,女,经救治无效死亡,于2012年4月27日送入太平间存放至今;
2.肖义,男,经救治无效死亡,于2012年9月1日送入太平间存放至今;
3.夏鹏,男,经救治无效死亡,于2012年7月4日送入太平间存放至今;
4.陈熙,男,经救治无效死亡,于2014年3月19日送入太平间存放至今;
5.无名氏8,男,成人,地址年龄不详,经救治无效死亡,在太平间存放至今;
6.无名氏9,女,婴儿,地址年龄不详,经救治无效死亡,在太平间存放至今;
7.黄金玉,女,经救治无效死亡,于2011年12月23日送入太平间存放至今;
8.无名氏10,男,婴儿,地址年龄不详,经救治无效死亡,在太平间存放至今;
请家属见报后7日内前往中南大学湘雅二医院办理遗体火化事宜。逾期未办理,医院将配合有关部门按照《长沙市殡葬管理条例》相关规定处理遗体,相关费用及后果由家属承担。联系人:谭先生,联系电话:0731-85294301。
中南大学湘雅二医院
2025年9月20日

遗失声明

长沙市耀轩信息科技有限公司遗失公司公章(印章编码:00201601-00201625)和0008065(该本收据据起始编号00065401-00065425)声明作废,登报票据产生经济纠纷由刘礼爱本人承担!
●长沙市岳麓区阳光幼儿园遗失公章(4301040081007),声明作

本栏目仅提供公示平台,所发布的所有公示内容均由提供者或提供单位负责解释并担法律责任,与本报社无关。