

为了建设美丽中国

(上接第一版)

动真碰硬传递出明确信号。多地领导干部表示,要深刻认识到环境就是民生,要把环保压力转成治污的动力。

习近平总书记对在河北开展的督察工作表示肯定,认为督察“发现了问题,敲响了警钟,提出了要求,明确了整改方向”。

习近平总书记明确要求,这项工作要抓下去,后续督察工作要接续展开。

不久,第一批8个督察组正式进驻8省区,拉开了第一批中央环境保护督察的大幕。

习近平总书记要求,对生态环境污染问题,各级党委和政府必须高度重视,要正视问题、着力解决问题,而不要去掩盖问题。

到2017年底,首轮中央环境保护督察实现了对全国31个省市区和新疆生产建设兵团的全覆盖,曝光了祁连山生态破坏、长白山国际度假区违法违规建设高尔夫球场和别墅、海南一些地方违规围填海进行开发等一批生态环境问题。

2018年全国两会期间,国务院机构改革方案公布。生态环境部随后正式挂牌。

2018年3月28日,习近平总书记主持召开中央全面深化改革委员会第一次会议,审议《关于第一轮中央环境保护督察总结和下一步工作考虑的报告》正是此次会议的重要内容之一。

会议对第一轮中央环境保护督察予以肯定,称坚持问题导向,敢于动真碰硬,取得显著成效。会议提出,下一步,要以解决突出环境问题、改善环境质量、推动经济高质量发展为重点,夯实生态文明建设和环境保护政治责任,推动环境保护督察向纵深发展。

不久,“中央环境保护督察”改为“中央生态环境保护督察”,增加了“生态”二字,以贯通污染防治和生态保护,加强生态环境保护统一监管。

2019年6月,《中央生态环境保护督察工作规定》印发实施,以党内法规的形式规范督察工作。

按照规定,中央生态环境保护督察工作领导小组正式成立,进一步强化了督察权威。

制度体系不断完善,督察工作接续推进。

2019年7月,第二轮中央生态环境保护督察全面启动,更加深入——除地方外,增加国务院有关部门和有关中央企业作为督察对象;将贯彻落实习近平生态文明思想,贯彻落实党中央、国务院生态文明建设和生态环境保护决策部署情况,以及落实新发展理念、推动

高质量发展情况等作为督察重点……

2022年,经习近平总书记批准,《中央生态环境保护督察整改工作办法》印发实施。

2022年6月,历时三年,第二轮督察任务全面完成。

“敢于动真格,不怕得罪人,咬住问题不放松”

精准把脉,才能对症下药。

在2016年河北省督察反馈后,习近平总书记就作出重要批示指出,坚持问题导向,就要在发现问题上下大气力,敢于动真格的,搞清问题是解决问题的前提。

2021年4月,习近平总书记作出重要指示,强调要坚持严的基调,该查处的查处,该曝光的曝光,该整改的整改,该问责的问责。

按照习近平总书记要求,督察坚持问题导向,一些地方多年快速发展积累的生态环境“顽疾”被一一摆上台面。回看历次督察曝光的典型案,“生态破坏”“环境基础设施短板”“生活污水直排问题较为普遍”“敷衍应对整改”等问题反复出现。

在2018年召开的全国生态环境保护大会上,习近平总书记谈及治水时强调,“根据中央环境保护督察提供的情况,甚至一些直辖市、沿海发达省份、经济特区都有大量污水直排。”

“水浮莲遮江蔽河,远望如同大草原一样!”被称为“广东污染最严重河流”的练江,曾让流域内400多万群众饱受水体黑臭之苦,老百姓一度认为这条河“没救了”。

2017年4月,练江首次被中央环保督察点名;汕头、揭阳两市长期以来存在等靠要思想,练江治理计划年年落空……

一年后,督察“回头看”继续盯住练江污染治理问题。水体又黑又臭,河道岸边随处可见垃圾。督察组指出练江治污说而不练。

广东省市县镇村五级联动发力,加大练江污染治理力度,重点开展“控源截污”,一一补上污染治理欠账……现如今,练江告别了“墨汁河”,正逐渐恢复“生命力”,周边群众深刻感受到了练江生态环境的变化。

我国幅员辽阔,各地发展阶段、资源禀赋、环境容量差距很大,要坚持精

准、科学、依法督察,抓住主要矛盾和矛盾的主要方面,为被督察对象画像准像。

在生态敏感的广西,督察将重点放在漓江生态环境保护;在资源富集的黑龙江,黑土地保护进入督察视野;在“千湖之省”湖北,湖泊治理每次都是督察关注重点……

找准各地生态文明建设的症结所在,挖出环境问题的病根,对当地祛除“顽疾”紧盯到底。

习近平总书记在全国生态环境保护大会上表示:“特别是中央环境保护督察制度建得好、用得好,敢于动真格,不怕得罪人,咬住问题不放松,成为推动地方党委和政府及其相关部门落实生态环境保护责任的硬招实招。”

盛夏时节,走进秦岭牛背梁国家级自然保护区,密林参天、飞瀑如帘。

曾经,秦岭北麓违建别墅犹如块块疮疤,蚕食着秦岭山脚的绿色。习近平总书记先后6次作出重要指示批示。中央派出专项整治工作组入驻陕西,千余栋违建别墅被彻底整治并复绿。

不只是秦岭,党的十八大以来,习近平总书记多次就一些严重损害生态环境的事件作出重要批示,要求严肃查处。

习近平总书记关注的突出生态环境问题,也为督察工作指明了方向,成为督察工作的重中之重。中央生态环境保护督察与其他专项监督检查等一起,形成守护生态环境的合力。

一段时期内,祁连山乱采乱挖、乱占乱建,冻土破碎,植被稀疏,生态受损。

习近平总书记曾多次作出重要指示,要求坚决整改。

2016年底,中央环境保护督察组进驻甘肃,直指祁连山矿产资源违规开发、水电资源无序过度开发、生态破坏整改不力等问题。

2017年2月12日至3月3日,由党中央、国务院有关部门组成中央督查组开展专项检查。7月,中办、国办专门就甘肃祁连山国家级自然保护区生态环境问题发出通报。

2019年7月,第二轮中央生态环境保护督察正式启动,甘肃进入第一批被督察的名单。祁连山生态破坏问题成为督察重点之一。督察组对照党中央要求,对当地整改进展逐一开展现场核

如今,144宗矿业权全部分类退出,42座水电站全部分类处置,25个旅游设施项目全面完成整改……祁连山逐步恢复水草丰茂、骏马奔腾的风光。

咬住问题不放松。督察坚持严的基调,接连啃下一块块“硬骨头”,严肃查处了新疆卡拉麦里山自然保护区违规“瘦身”、腾格里沙漠污染、重庆缙云山国家级自然保护区违建突出、吉林东辽河水质恶化、云南滇池违规违建等问题,相关整改工作正在扎实推进并取得阶段性成效……

在习近平总书记心中,发展经济是为了民生,保护生态环境同样也是为了民生。

有利于百姓的事再小也要做,危害百姓的事再小也要除。

督察不仅聚焦“大事情”“硬骨头”,也将“镜头”对准困扰群众的“身边事”“小问题”。

水体黑臭、垃圾乱堆、油烟异味、噪音扰民……几年来,两轮督察累计受理转办群众生态环境信访举报件28.7万件,已办结或阶段办结28.5万件。群众身边的生态环境有了看得见摸得着的改变。

“把生态保护好,把生态优势发挥出来,才能实现高质量发展”

碧水蜿蜒,绿带交织。长江之畔的安徽马鞍山薛家洼生态园,如今是当地群众亲江亲水亲绿的城市生态客厅。

马鞍山市因钢而兴,产业迅速发展,但一直来是生态欠账较多。就在前几年,薛家洼还是长江岸边的一块生态“疮疤”,沿江不见江,处处脏乱差。

对发展和保护的关系,习近平总书记有着深邃思考——

“我们既要绿水青山,也要金山银山。宁要绿水青山,不要金山银山,而且绿水青山就是金山银山。”

“保护生态环境就是保护生产力,改善生态环境就是发展生产力。”

“生态环境保护和经济发展不是矛盾对立的关系,而是辩证统一的关系。只有对绿色的发展的底色铺好,才会有今后发展的高歌猛进。”

中央生态环境保护督察工作以推动高质量发展为重点,推动地方产业结

构转型升级,逐步走上绿色低碳发展道路。尤其是第二轮督察把严控“两高”项目盲目上马作为重点,遏制了“两高”项目盲目上马势头。

2016年1月,上游重庆;2018年4月,中游武汉;2019年5月,南昌;2020年11月,下游南京——习近平总书记先后4次主持召开座谈会,为长江经济带绿色高质量发展擘画了宏伟蓝图。

牢记习近平总书记“共抓大保护、不搞大开发”殷殷嘱托,中央生态环境保护督察盯住不放,引导沿江11省市调整产业结构,加速岸线整治,严控环境风险,守护母亲河一江清水。

被督察组点名,统筹推进生态环境高水平保护和产业高质量发展,也成为马鞍山市必须要答好的“考卷”。

以“壮士断腕”的决心,对长江沿线开展治理,整治“散乱污”企业,拆除非法码头,城区35条黑臭水体全面完成整治……

加快打造以钢铁产业为主导的先进结构材料国家级产业集群,以智能装备制造、节能环保、绿色食品为标志的省级重大新兴产业集群,马鞍山市走出一条绿色高质量发展之路。

2020年8月,习近平总书记来到薛家洼生态园,详细了解马鞍山市长江岸线综合整治和生态环境保护修复、长江十年禁渔等工作落实情况。

习近平总书记指出:“把生态保护好,把生态优势发挥出来,才能实现高质量发展。”

发展理念决定着发展成效。中央生态环境保护督察工作强化督察问责,着力夯实地方党委政府政治责任,推动生态文明理念落实落地。

2021年4月25日,在漓江岸边,正在广西考察的习近平总书记听取了漓江流域综合治理情况,特别问及非法采石等情况。

习近平总书记强调:“最糟糕的就是采石。毁掉一座山就永远少了这样一座山。全中国、全世界就这么个宝贝,千万不要破坏。”

当时,督察组正在广西等地开展督察,刚刚曝光了广西一些地方违规采矿、野蛮采石,导致生态破坏严重、地貌严重受损,存在保护为发展让路问题。

督察曝光问题后,当地一名干部表示,要切实转变发展观念,平衡发展与保护的关系,守护好山水美景,发挥特

色资源优势,大力发展生态产业,真正找到绿水青山就是金山银山的高质量发展路子。

目前,当地生态修复工作扎实推进,秀美山水正在重现风采。

习近平生态文明思想深入人心,绿水青山就是金山银山理念成为全党全社会的共识和行动,“党政同责”“一岗双责”的“大环保”工作格局逐步形成。

人民群众对生态环境质量的期望值越来越高。习近平总书记指示,要集中攻克老百姓身边的突出生态环境问题,让老百姓实实在在感受到生态环境质量改善。

近年来,督察在推动地方整改中,解决了一批多年想解决而没有解决的“老大难”问题,不断满足人民日益增长的美好生活需要。

截至2022年4月底,第一轮督察和“回头看”整改方案明确的3294项整改任务,总体完成率达到95%。第二轮前三批整改方案明确的1227项整改任务,半数已完成;第四、五、六批督察整改正在积极有序推进。

在四川,黄河第二大支流,山西最大的河流。由于历史原因,汾河水一度受到严重污染。两轮督察进驻山西,汾河污染治理都是重点督察任务。

山西打响全省汾河治理攻坚战,控污、增湿、清淤、绿岸、调水“五策并举”;太原市实施“九河”综合治理工程,在汾河沿线建设绿色生态长廊。

如今,“汾河晚渡”如诗如画,滨河自行车道宛若彩带,汾河景区成为太原市休闲娱乐的好去处。

在宁夏,贺兰山无序野蛮开采、严重破坏生态的行为得到有效遏制,历史“疮疤”逐渐愈合;

在四川,成都大气污染治理交出一份亮眼的“成绩单”,再现“窗含西岭千秋雪”……

锦绣华夏,更多“华丽转身”的故事正在上演。

踏上新时代新征程,在习近平生态文明思想指引下,中央生态环境保护督察将保持定力,善作善成,继续为美丽中国建设贡献力量。亿万中国人民携手同行,必将描绘出更加壮美的新画卷!

新华社北京7月5日电

市直单位项目化推动走实走深

(上接第一版)

推进职能防范平台建设,在重点林区建立森林草原防火视频监控监控系统,安装且并网运行地质灾害普适性仪器25处,建设自然资源预警监管平台,实时监控矿产资源面积105平方公里,加强了市级对私挖滥采矿产资源的监督检查,切实保障乡村资源管理稳定有序。

市住房和城乡建设局把推进城乡居民住房改造升级工作作为开展专项行动和“我为群众办实事”实践活动的重要内容,组织开展城乡房屋安全隐患排查整治“回头看”、农村危房改造动态清零、城镇棚户区住房改造保障性安居工程建设、城镇老旧小区改造、市区道路及排水管网改造“五大专项行动”,推动我市农村房屋安全隐患排查整治排查数、鉴定率、整治率均达到100%,位居全省第一。下达农村危房改造任务1146户,目前已开工369套,完成98套。新开工棚户区住房改造项目85套,完成目标任务的42.5%。续建工程基本建成330套,完成目标任务的100%,完成投资0.54亿元。下达老旧小区改造项目65个,已开工50个,全力推动城乡居民住房改造升级工作走深走实。

市市场监管局围绕物业服务质量提升重点任务要求,加快制度建设,起草《关于加强社区物业党建联建推动物业服务品质提升的实施方案》《朔州市住宅小区物业管理条例(草案)》,为提升物业服务品质提供法律和政策支持。启动成立物业行业协会的相关工作,搭建推动我市物业行业发展的新平台。与市消防救援支队共同组织高层民用建筑物业服务企业消防安全暨党建联建座谈培训会,就进一步推进物业管理和物业服务企业党建全覆盖工作进行了再动员、再部署。与市场监管等部门对我市物业公司“双随机一公开”检查的后续整改情况进行了回头看,严格规范物业服务企业各项工作开展。

市农业农村局主动发挥牵头抓总、协调各方的职能作用,扎实抓好农村集体资产“清化收”和改善农村人居环境重点工作,截至目前,已摸排村集体经济合同9993份,鉴定出不规范合同3163份,完成整改2970份;清查村组集体债权3.69亿元、债务4.82亿元,分别化解648.42万元、0.52亿元;排查新增资源34.94万亩、机井196眼,新增收费378万元,推动村级集体经济基础更加雄厚。推动完成农村户厕改造1087座,开工建设市级美丽乡村示范村60个,污水治理项目12个,重点围绕农村生活垃圾收运处置、焚烧处理等方面进行长效化治理,有效促进农村人居环境质量提升。

市卫生健康委员会大力推进村(社区)卫生室、乡(镇)卫生院标准化建设工作,为全市97所基层医疗卫生机构申请补助资金,推动完成948所村卫生室提升档升级,并在职称评定中向基层一线医务人员倾斜,完成初级职称评定173人,中级45人、高级13人。推进乡镇卫生院特色专科建设,新建乡镇特色专科38个,提升乡镇卫生院服务水平。指导怀仁市医疗集团推进县乡一体化试点,向医师短缺的乡镇卫生院派驻医师12人,累计诊疗621人次。累计培训基层一线医务人员13期1677人次,提高基层医疗卫生机构和人员的疫情应急处置能力。

市应急管理局紧紧围绕增强基层应急处置能力重点任务要求,大力充实应急处置管理队伍,为各乡镇配备应急管理人员320人。推动市县两级编制并发布应急处置专项预案319部,健全完善预案体系。累计线上培训应急系统管理人员2000余人次,企业人员16492人次,提高从业人员应急处置水平。建立兼职应急救援队伍51支1708人,储备大量应急物资,完善应急保障。进一步建立健全防范和化解重大安全风险隐患机制,切实增强基层应急处置工作能力和水平。

市市场监督管理局认真落实全面提升市场综合服务能力重点任务牵头部门责任,依托全市各级“12315”投诉举报平台,积极与行政审批、邮政管理、民政、银保监等部门沟通,完善协同处置工作机制,截至目前共受理群众诉求15542件,办结13913件,办结率90%,实现了民有所呼、我有所应。推动全市380多家快递网点和外卖配送站的2800余名新就业群体从业人员积极参与社区疫情防控、平安建设、文明创建等工作,有效凝聚基层治理合力。以31个基层市场监管所为依托,推动监管执法力量下沉,组织开展食品“守底线、查隐患、保安全”、特种设备安全“百日攻坚”等专项行动,督促发现问题全部完成整改,持续增强市场综合服务能力。

市信访局以重点信访矛盾问题化解专项工作为抓手,完善用好“市县领导坐班接访、信访公安联合接访劝返、信访公安安全天联合预警、带案下访督导调研、重大信访事项督办通报”五项工作机制,集中开展“大排查、大接访、大化解”三项活动,推动中央、省联席办交办的第一批、第二批重复信访问题清单全部实现“清零”。市、县两级共排查梳理信访矛盾问题179件,已化解78件,化解率43.6%。市县两级领导接访上访群众440批次1635人次,涉及信访事项252件,成功化解214件,化解率85%,实现了“小事不出村、大事不出乡、矛盾不上交”,维护了疫情期间群众思想稳、社会秩序好的良好局面。

作,为全市97所基层医疗卫生机构申请补助资金,推动完成948所村卫生室提升档升级,并在职称评定中向基层一线医务人员倾斜,完成初级职称评定173人,中级45人、高级13人。推进乡镇卫生院特色专科建设,新建乡镇特色专科38个,提升乡镇卫生院服务水平。指导怀仁市医疗集团推进县乡一体化试点,向医师短缺的乡镇卫生院派驻医师12人,累计诊疗621人次。累计培训基层一线医务人员13期1677人次,提高基层医疗卫生机构和人员的疫情应急处置能力。

市应急管理局紧紧围绕增强基层应急处置能力重点任务要求,大力充实应急处置管理队伍,为各乡镇配备应急管理人员320人。推动市县两级编制并发布应急处置专项预案319部,健全完善预案体系。累计线上培训应急系统管理人员2000余人次,企业人员16492人次,提高从业人员应急处置水平。建立兼职应急救援队伍51支1708人,储备大量应急物资,完善应急保障。进一步建立健全防范和化解重大安全风险隐患机制,切实增强基层应急处置工作能力和水平。

市市场监督管理局认真落实全面提升市场综合服务能力重点任务牵头部门责任,依托全市各级“12315”投诉举报平台,积极与行政审批、邮政管理、民政、银保监等部门沟通,完善协同处置工作机制,截至目前共受理群众诉求15542件,办结13913件,办结率90%,实现了民有所呼、我有所应。推动全市380多家快递网点和外卖配送站的2800余名新就业群体从业人员积极参与社区疫情防控、平安建设、文明创建等工作,有效凝聚基层治理合力。以31个基层市场监管所为依托,推动监管执法力量下沉,组织开展食品“守底线、查隐患、保安全”、特种设备安全“百日攻坚”等专项行动,督促发现问题全部完成整改,持续增强市场综合服务能力。

市信访局以重点信访矛盾问题化解专项工作为抓手,完善用好“市县领导坐班接访、信访公安联合接访劝返、信访公安安全天联合预警、带案下访督导调研、重大信访事项督办通报”五项工作机制,集中开展“大排查、大接访、大化解”三项活动,推动中央、省联席办交办的第一批、第二批重复信访问题清单全部实现“清零”。市、县两级共排查梳理信访矛盾问题179件,已化解78件,化解率43.6%。市县两级领导接访上访群众440批次1635人次,涉及信访事项252件,成功化解214件,化解率85%,实现了“小事不出村、大事不出乡、矛盾不上交”,维护了疫情期间群众思想稳、社会秩序好的良好局面。



此类肥胖与生活方式密切相关

肥胖是指由多种因素引起的能量摄入超过消耗,导致体内过多脂肪积聚,体重超过参考值范围的营养障碍性疾病。根据疾病原因分类,肥胖可分为单纯性肥胖及病理性肥胖,本文描述是前者,此类肥胖与生活方式密切相关。

肥胖有哪些表现
单纯性肥胖儿童早期一般身材较高大,食欲亢进,进食量大。随着肥胖逐渐加重,儿童会变得不喜欢运动,稍微运动就气喘吁吁。严重肥胖儿童腹部、臀部外侧及大腿部皮肤可出现紫色条纹,颈部、腋下、腹股沟等处皮肤可发黑变粗,用肥皂等也不能擦洗干净,又称黑棘皮。

黑棘皮的发生与脂肪组织内分泌功能异常有关,肥胖时促炎脂肪因子增加而抑炎脂肪因子减少,脂肪因子异常可导致胰岛素抵抗、高胰岛素血症从而引起皮肤黑棘皮样变,此外,脂肪因子还可以激活脂肪因子受体,从而直接刺激皮肤角质细胞增生。

肥胖有什么危害
肥胖是一种全身性疾病,可对内分泌系统、心血管系统、消化系统、心理行为等产生不良影响,可引发包括糖尿病及糖尿病前期、血脂异常、高血压、非酒精性脂肪肝、多囊卵巢综合征、阻塞性睡眠呼吸暂停等在内的多种并发症,并导致儿童自尊心下降、抑郁、焦虑等心理健康问题。

如何判断儿童是否肥胖
体质指数(BMI)是国际社会推荐的评价儿童(≥2岁)超重和肥胖的首选指标。BMI=体重(kg)/身高²(m²)。我国2~18岁儿童青少年超重和肥胖筛查BMI界限值如下表:

哪些方法可以有效防控儿童肥胖
肥胖治疗原则是减少能量摄入和增加能量消耗,使体脂减少并接近正

常状态,同时又不影响儿童身体健康和生长发育。对于有明确病因的病理性肥胖或伴有肥胖并发症的儿童,需针对病因或相应并发症治疗。儿童处于生长发育的关键期,饮食调整和增加运动是控制儿童体重的主要方式。

饮食调整
交通灯饮食干预模式:依据能量密度对食物进行分类,即低热量食物贴上绿色标签,提示可以自由摄入;中等热量的食物贴上黄色标签,提示需要谨慎摄入;高热量食物贴上红色标签,提示应该尽量少吃。

宏量营养素分配法 通过改变宏量营养素(蛋白质、脂肪、碳水化合物)的能量分配比例或提高碳水化合物质量等可以达到限制能量摄入量。比如提高蛋白质摄入量,在供能相等的情况下,对儿童青少年减肥效果显著。

增加运动
6~17岁健康儿童应每天累计进行至少60分钟中等到高强度的身体活动,以有氧运动为主,每周至少进行3次高强度身体活动,3次抗阻力运动(如仰卧起坐、引体向上等)。

儿童在运动项目上宜多选择运动强度不大的项目,且持续时间不宜过长,如慢跑、球类项目、游泳、骑自行车、走跑结合等,切忌进行长距离游泳、负重、中长跑等形式,避免对儿童身体造成运动损伤。不仅如此,运动项目选择也应遵循儿童心理规律,在保证安全有效性的同时也要兼顾趣味性,以满足儿童心理需求。

儿童在进行日常身体活动时,应尽量做到强度和形式的多样化,注意运动姿势的正确性,以及不同强度活动之间的过渡。运动前应做好准备工作,避免空腹运动和饭后1小时内运动,运动过程中和运动后应注意补充水分。家长应根据儿童喜好和身体情况,选择适合孩子的身体活动,且不能过分追求运动强度和时长,以免运动损伤。

痰湿型肥胖人群该咋减肥?

随着气温越来越高,湿度越来越大,有一类人开始不舒服了。他们特别容易出汗,但又“害怕”吹空调,他们经常觉得浑身困乏,不想走路,而且总是犯困。他们不是“懒癌晚期”患者,他们是痰湿型肥胖人群。

哪些情况可以提示是痰湿体质?
痰湿体质的人有以下共同点:

头发容易起油,下巴容易起痘,容易有眼屎,脸部爱出油,容易出脚汗,脚臭,走路脚步拖沓,经常会发出鞋底摩擦地面的声音。

脖子粗,大椎穴有“富贵包”,中心性肥胖——啤酒肚。

性格比较内向,反应略慢,办事拖拉,喜欢吃美食,不爱运动。

因为此类人群往往被肥胖困扰,所以夏天对于他们来说是一个尴尬的季节。

痰湿型肥胖患者的特点
会有得三高症的倾向——特别是中心性肥胖比较严重,舌苔又厚又腻又白,像盖了一层霜一样。

身上的肉肉比较硬,但不是肌肉。肚子上,且摸上去冰凉。

嘴里自觉甜腻,部分人痰会比较多,经常咯吐。

脸上容易出油,时常油光满面。大便不成型,黏在马桶壁上不容易冲干净。

这类人容易出汗,是因为胖;“害怕”吹空调,是因为阳气不足;经常觉得全身困乏,尤其以下肢明显,不想走路,是因为湿邪喜欢侵犯人体下部;总是犯困,是因为痰湿困脾,营养不能有效输送给大脑。

痰湿体质的人如何减肥?
首先要“管住嘴”。管住嘴不是不让吃,而是要吃得有技巧。比如,吃肥甘厚味的时候,在配餐中加入荆芥、薏米、山药、茯苓等芳香化湿、健脾利湿、渗湿的药食同源的食材。

“管住嘴”还意味着,只要痰湿型肥胖的人想减肥,冰品冷饮一定要戒掉,这类东西吃下去一时爽,但会伤害脾胃,加重体内痰湿的堆积,而体内堆积下来的痰湿,就是那减不掉的“肥”!

第二要“迈开腿”。每天进行大于40分钟,达到大量出汗效果的运动,同时要注意补水,要补温开水,且一定要小口慢饮,不能“咕咚咕咚”喝下去。

第三,可以适当饮用水质减肥茶。如山楂、决明子、荷叶各3克,加入1200毫升水,煎煮30分钟,在午饭

后饮用;同样是小口慢饮。

最后,保持心情舒畅。千金难买好心情,心情舒畅了,体内气血的运行才会舒畅,才更有利于脾的运化和湿气的排出。

友情提示,不要相信那种通过超负荷运动、水果代餐或单纯饥饿的减肥方法,就算那真的能让你一星期瘦二十斤,对身体也是弊大于利的,进行体质的调理才是减肥的根本所在!

常用“免洗头”产品,或致头发头皮受损

“来不及洗头,没有条件洗头或懒得洗头,都是靠着免洗喷雾才有勇气出门。”北京某高校学生小萌表示,她买的一瓶免洗喷雾,已经成为宿舍内交口称赞的“神器”。如今,“懒人经济”也在向洗护领域蔓延,某电商平台发布的《2022年个人洗护趋势报告》指出,购买蓬松粉产品的Z世代用户增速达到57倍。

在某电商平台输入“免洗头”关键词,看见免洗喷雾、干发喷雾、蓬蓬粉等各式产品都拥有巨大销量,最高月销量超过7万件。而在某短视频平台,生活方式平台上,“不洗头”也能拥有蓬松秀发“种草攻略”的相关话题点击量轻松过万甚至过亿。

此类“免洗头”产品真有这么神奇吗?其实,免洗喷雾的原理是利用淀粉类粉体吸附油脂,让头发表面达到清爽状态。而蓬蓬粉的起效原理也差不多,只不过是用的粉扑在头发出油部位按压以达到蓬松效果。但专家指出,这种“干爽”“蓬松”仅仅停留于表面,并不能从根本上让头发得到清洁,并且起效时间也在无法维持一整天。“明明打了蓬蓬粉出门,两小时头发很快又油了,徒生尴尬。”慕名买了蓬蓬粉的“95后”女生欣欣抱怨道。

效果欠佳还是小事,对发质、头皮造成损伤才真正令人担忧。专家指出,频繁、长时间使用免洗喷雾可能会令头发干枯脆弱,堵塞毛孔,导致头皮出问题。“免洗头”产品中个别成分会对头皮造成刺激,可以偶尔应急,但不要用它代替洗头。

来源:新华网

声明

王信山不慎将本人身份证丢失,身份证号码:142128193901138516,现声明作废。