

【专家健康】

## 春天来了，一起健康“吃瘦”吧！

马上就要迎来万物复苏的春天，相信不少人都跃跃欲试想要开启新一年的塑形瘦身计划。关于减肥，“怎么吃”是非常重要的，“吃瘦”是成功减肥很重要的环节之一。照着这些要点做，轻松瘦下来。

### 有助于减重的食材营养特点，简单归纳，包括下述四个：

特点一：食物能量低，营养素密度高，矿物质及维生素含量高；特点二：水分含量高，膳食纤维含量高，血糖指数低(低GI)；特点三：脂肪含量低，不饱和脂肪酸为主；特点四：钠盐含量低，对血压的不良影响小。

### 食材选择三原则要记牢

先给大家提供一个总体建议——主食选择全谷类；蛋白质优选低脂的鸡肉、鱼虾、豆制品；大大减少红肉，避免加工肉制品；品种丰富且量足的蔬菜，深色、非淀粉类为主；每天有适量的新鲜完整水果；奶制品首选低脂，仅偶尔进食全脂牛奶、奶酪、冰淇淋等；控制精制碳水、添加糖及含糖饮料；避免动物脂肪，如猪油、黄油、鸡油、人造黄油等；以非热带植物油作为烹调油，且严格控制用量；控制添加钠盐，每日钠元素摄入量控制在2000毫克以内；尽可能不食超加工食品。除此之外，细嚼慢咽+不过饱+合理运动，是几乎所有健康饮食模式的建议内容。

其实，只要我们的日常饮食按照上述调整食材，全天的热卡摄入就能减少300-500大卡，哪怕没有增加活动量，只要建立上述饮食习惯，外加不熬夜，一个月下来，也能减重3-5斤。如果加上运动，哪怕只是每天多走15分钟，一个月减重4-6斤并不是梦。

### 食材选择原则一：严格低脂

每天能减少20-30克膳食脂肪，即180-270大卡的能量摄入。20-30克脂肪，相当于喝汤用的白瓷勺2-3平勺的油量。

任何食堂、外卖、饭馆食品，都是供油大户，仅一份蛋炒饭，往往就2勺油。日常的各种加工食品、小零食(包括面包、点心、三合一咖啡等)脂肪含量都不低。所以，令上班族疯狂长肉的去往往不是主食，而是油脂。

### 食材选择原则二：高膳食纤维

全谷类和大量的蔬菜，都能提供可观的膳食纤维。它们增加了饱腹感、延缓了饥饿感，并帮助正向调节我们的肠道菌群。而菌群的好坏与否、平衡与否，与代谢密切相关。肠道内好菌多且数量大的人，往往都比较健康且不易胖。当然，你可能会问：我服用益生菌制剂和膳食纤维补充剂好使吗？目前尚无强有力的证据证明补充剂形式的膳食纤维能够发挥天然食物膳食纤维的作用。至于益生菌制剂，首先要看是否为你需要的菌株，同时要看菌量、是否为容易定植的菌株。最后，就算前两条都满足了，也得有本事让这些小家伙愿意、能够在肠道内长期待下去。它们也需要食物，不给它们提供膳食纤维和碳水，它们只能是个小时工，活不长。

### 食材选择原则三：充足但不过量的低脂肪蛋白质

保证减重期间不至于肌肉流失，同时帮助增加三餐的饱腹感。如果有较丰富的豆制品，还能捎带手增加大豆异黄酮的摄入，发挥百利而无一害的植物雌激素作用。蛋白质+大量膳食纤维——这两者，有助于减少下一餐的饥饿感。

### 要点一：能量摄入要控好

对大多数缺乏中高强度体力活动、体重超标的的朋友而言，男性每天1500-1800大卡、女性每天1200-1500大卡的能量摄入(根据个人基数不同而取高或取低)，额外再增加15分钟左右的活动量，减重是不成问题的。

如果想在1500大卡或1800大卡基础上减少100大卡，可以减25克瘦肉+15克谷类，或减25克瘦肉+100毫升牛奶，或减半个鸡蛋+100毫升牛奶。当然，如果你是个狠人，也可以直接减10克油。

对于想要一次性把能量摄入减少到1200大卡左右的朋友，最好量身定制一下短中长期减重方案，以免后续反弹严重。

### 要点二：坚持全谷物

全谷类无疑是体重控制的利器。但对于大多数打工族，一天至少两餐在外解决，很难实现这一目标，怎么办？

早餐建议选择燕麦片。那种看上去很完整的燕麦片，是绝佳的全谷类选择。所含的β葡聚糖，不仅利于血糖控制、延长饱腹感、延缓饥饿感，还有益于

肠道菌群平衡。早晨起来，先热一碗牛奶(或豆浆)，倒入燕麦片，同时煮个鸡蛋(如果来不及，可以前一天晚上煮好放冰箱，早晨剥壳后放热牛奶麦片里一起泡暖)。在等待燕麦泡至软糯的过程中，完成洗漱、叠床等活动。出门前，牛奶麦片鸡蛋——能比路边的鸡蛋灌饼+甜豆浆组合少摄入至少100-150大卡，且很扛饿。

午餐如果点外卖或吃食堂，主食往往都是白米饭或白面条。喜欢面条的，建议比平时少1/4的量，同时增加1/4左右的蔬菜。喜欢米饭的，其实可以自带定量的糙米饭或杂粮饭，也是前一天晚上做好，中午用微波炉热一下，配菜吃。

晚餐如果是外出应酬，建议至少做到主食副食定量。如果早餐+午餐的主食量已经完成了一天的总量，晚餐也可以放弃主食。

### 要点三：蔬菜选择非淀粉类

尽量选择非淀粉类蔬菜。如果土豆、红薯、山药、藕、荸荠等淀粉类蔬菜吃得少，能量摄入肯定超出不止。就脱水含量而言，100克薯类蔬菜换25克粮食(都是生重)。

### 要点四：女性朋友多吃豆腐

女性朋友增加豆腐在蛋白质食物中的比例，不仅有助于减肥，还有助于乳腺、子宫、卵巢和皮肤健康。

不喜欢牛奶，或者乳糖不耐受症状严重的小伙伴，也可以选择无糖酸奶或者无糖豆浆。早餐一份，下午下班前一份(或者晚餐前半小时)。后者可以及时增加“腹中有物”感，避免晚餐因为距离午餐时间太长、饿得太厉害而进食超标。

### 要点五：调整进食顺序及速度

要想饿得慢一些，强烈建议将吃饭顺序调整为：先菜和肉，最后主食。细嚼慢咽，充分延长吃饭时间至20-30分钟，你会发现吃不了多少就饱了。大脑很奇妙，心理作用在一件事的成败结果上，常常发挥我们意想不到的影响力。

在减肥这件事上，想瘦，只要七八分饱+腿脚勤快，不要盲目跟风网红减肥法。后者导致减重一反弹一减重一反弹的溜溜球效应，会严重摧毁你的代谢。

还是那12字箴言：好好吃饭、好好运动、好好睡觉。

# 走好新时代全民普法的大众路线



中共大理市委主办

主流思想 大众心声  
权威发布 本市新闻资讯

内部资料 免费赠阅

传真电话:2181773  
新闻热线:13987250936  
Email:dlsxtg@163.com

2024年3月8日 星期五  
农历甲辰年 正月二十八

晴  
6℃ ~ 20℃

第2527期  
编辑/罗绍亮

微信扫一扫  
关注大理融媒



## 大理市旅游民宿规范管理工作调度会召开

字德海讲话 王剑作要求

3月6日，大理市旅游民宿规范管理工作调度会召开，深入贯彻州委专题会议精神，切实做好全市旅游民宿登记备案、税收征管等规范管理工作。

州委常委、市委书记、大理经开区党委书记字德海出席会议并讲话，市委副书记、市长王剑作工作要求。

字德海指出，省州党委、政府高度重视旅游民宿发展，这是大理旅游步入规范发展、高质量发展的契机，是难得的发展机遇。各级各部门要高度重视，规范旅游民宿管理，做大做强旅游产业，为全省旅游行业规范发展打造

示范样板。

字德海要求，要打造洱海民宿规范管理和高质量发展示范区，制定出台实施方案，明确措施、标准和工作内容。要完善民宿管理平台建设，尽快开发企业服务端。要全面摸清一、二、核心区旅游民宿基本情况，做到底数清、情况明，并科学制定旅游民宿准入门槛。市级相关部门要抽调精兵强将，环湖乡镇(街道)密切配合，集中攻坚，全面完成摸底排查工作。要组建政府主导的民宿发展行业协会，推动旅游民宿健康发展。

王剑作要求，要组建专班，定期调度，分析工作中存在的问题。要上下联动，密切配合，形成强大的工作合力。要强化平台建设、作用发挥和成果运用，加快服务端的开发工作，助力旅游民宿规范管理。要强化宣传引导，维护市场公平正义。

市委常委、常务副市长王选斗主持会议并汇报旅游民宿规范管理工作。市领导杨斌、李东海、敖秋萍、张宇、赵皖平、赵腾鹏、杨彬及大理经开区、海开委领导，市级有关部门负责同志、各乡镇(街道)负责人参加会议。

记者 杨辉 戴向晖



为深入推进辖区工业园区消防安全工作，进一步提高工业园区企业消防安全防范意识，源头遏制火灾事故发生，近期，大理市公安局满江派出所大力开展行业场所消防安全隐患排查，普及宣传消防安全知识和相关法律法规。民警、辅警对工业园区消防设施运行情况、消防控制室工作人员、安全出口疏散通道、应急照明疏散指标等进行检查，叮嘱单位负责人要认真落实消防安全主体责任，进一步加强场所消费安全管理，真正将各项安全措施落实到位，严防火灾事故发生。

赵全芳 摄



## 省文明办指导大理市创建全国文明城市“一城一策”培训会举行

3月5日，省文明办指导大理市创建全国文明城市“一城一策”培训会举行，深入解析新版全国文明城市测评体系和指标要求，切实提升全市各级各部门创文工作业务水平，推动创文工作向更深层次、更高水平迈进。

省文明办创建处处长李卫东应邀作专题指导。州委宣传部副部长、州文明办主任席玲出席活动，市委常委、市委宣传部长敖秋萍作动员讲话。省文明办创文业务指导组成员石燕、褚燕应邀作专题授课。

培训会上，李卫东就《全国文明城市指标体系及测评要求(2023年版)》进行了深入解读，分析我市优势，指出存在的问题和短板，并提出明确工作要求。石燕、褚燕两位专家围绕实地考察点位创建、材料自查、问卷调查、社区工作等内容进行专题讲解。

培训强调，此次会议既是创文业务培训会，也是创文工作推进会。全市各级各部门要统一思想，提振精气神，常态化长效推进创文工作；要突出重点，补齐短板弱项，有针对性地开展创文工作；要迅速行动，迎难而上，确保今年创文工作取得好成绩。

参训人员表示，此次培训内容全面丰富，既有基本理论和基础知识学习，又有各地的先进经验传授，理论性、实践性、针对性都非常强，大家学到了方法和技巧，启发了思维，真正做到了“一城一策”靶向发力。

“一区一委”分管领导，33个新版创文指标体系涉及的责任部门，下关街道、太和街道、满江街道、大理镇、喜洲镇党(工)委副书记、宣传委员，喜洲镇喜洲村党总支书记，市创文办全体工作人员参加培训。

记者 鲍亚颖 杨振飞

## 我市春耕备耕工作全面展开

人勤春来早，春耕备耕忙。春节过后，随着气温回暖，我市各乡镇(街道)农民群众抢抓农时节令，抓紧开展购买农资、播种育苗、中耕管理等农事劳作，全力投入春耕备耕工作，田间地头一派繁忙景象。

云南顺丰洱海环保科技股份有限公司副总经理、销售总监普津凉介绍：“目前，公司在凤仪和洱源共有5条有机肥料生产线，每天可生产有机肥料1000多吨。在备肥过程中，公司前期做好了充足准备，储存原料15万吨，有效确保了企业春耕备肥生产工作。”

当前，我市夏收粮食、油菜和蔬菜等农作物长势喜人，冬油菜正处于盛花期，大麦进入抽穗期，蚕豆处于结荚期。秋收农作物水稻育秧、烤烟育苗等工作全面启动。经调度，大理市杂交玉米种子备案260多吨、160多个品种；常规水稻种备案640吨、10个品种；肥料2100多吨、有机肥5.4万余吨，种子、肥料、农药等农资储备充足，价格稳定。

葛华近介绍：“今年，大理荣江生态农业发展有限公司计划在全省推广优质良种，现在已出售水稻良种80吨，可以种植3到4亩水稻。”

记者 黑浩川 杨振飞





# 视野周刊

第464期 策划 李锦芳



## 茶花 兰花 争奇斗艳 美不胜收

○记者 朱滢 吴志 摄影报道

春天来了,在大理,茶花兰花争相开放。大理气候适宜,花卉资源丰富,长久以来,大理人民在爱花、育花、赏花过程中体现出的对茶花兰花的钟情,已经成为大理传统茶花文化和兰花文化的缩影。本期《视野周刊》就让我们一起去感受春天的气息,领略大理茶花兰花的绰约风姿。

春风来信,花期不误。早春时节,大理的茶花如期盛开,粉嫩的、洁白的、鲜红的茶花缀满枝头,给春日的大理增添了一抹绚丽的色彩。

“云南茶花甲天下,大理茶花冠云南。”大理茶花大而多变,因而色彩非常丰富,花期也比较长。大理有着1500多年的茶花栽种历史,蕴育和积淀了厚重的茶花文化,并深深地融入到大理人民的生活中。大理人民视茶花为美好的象征,大多喜欢在房前屋后种植茶花观赏。大理百姓还把茶花绣在头饰、围腰、鞋子及背娃娃的裹背上,象征着吉祥如意、红红火火。

走进大理茶花谷,就置身于茶花的海洋中,漫山

的茶花开得热烈喜庆,一簇簇一丛丛的茶花朵朵争艳、各有姿态。大理茶花谷主董玉秀介绍:“大理山茶花从冬天一直开到春天,这段时间是最好的赏花期,在大理茶花谷可以看到漫山遍野的山茶花,整个山头都是红色的。”

游客李品谕说:“这是我第一次到大理旅游,特别是来到大理茶花谷,看到这么多盛开的茶花,感到很惊喜。听说大理茶花谷之前是一片荒山,能把荒山建成这么漂亮的花海,我觉得特别震撼。”

大理茶花谷依山而建,核心区有400多亩,自然种植了云南山茶及省外、国外的很多茶花品种,是茶花品种的资源库,也是云南省种植茶花数量最多的

茶园。

游客白晨玥说:“我之前来过大理很多次,来茶花谷是第一次。来到这里,让我真切感受到大理‘风花雪月’中的‘花’的盛景,成片的山茶花海非常漂亮、非常震撼。听说这里还有别的花,等其它花开的时候还会再来。”

春日里,在大理苍山植物园内,云南山茶花、高山杜鹃、虎头兰等各种花卉也争先怒放,园内植物郁郁葱葱,自然环境清幽怡人,处处展示着“园在花中,花在园里”的景致。

除了茶花之外,在大理,备受关注的花卉还有兰花。大理是中国著名的兰乡之一,有“中国兰花看云南,云南兰花看大理”的美誉。在大理,一直都有种兰、艺兰的传统。

兰花素有花中君子的美誉,古往今来被视为高洁、典雅的象征。大理人民养兰的历史非常悠久,俗称“家家养花,户户流水”。说到大理人民养兰的历史,据考证已有1000多年,养兰习俗也与大理的文化、百姓的生活融合在一起。

“大理兰花具有资源数量的优势,世界上大部分兰花的种类在大理都能找得到,春兰、蕙兰、春剑、莲瓣在大理都能找到原生种。其中,滇西北的莲瓣兰是大理兰花最优势的品系,所以大理既是莲瓣兰品种的资源中心,也是交易的核心区。”大理州花卉协会副会长、大理州兰花协会副会长马志宏介绍,“大理兰花品种细分有几百个,有七八个大类,仅是被登录为中国名品兰花的就接近100个,这在全国是绝无仅有的。”

“大雪素”“小雪素”“粉荷”“永怀素”“素冠荷鼎”等许多兰花名品均出自大理,特别是滇产莲瓣兰品种丰富、色彩艳丽而蜚声兰界。“大理历来重视兰花资源的基础优势,同时也注重品种开发和品牌创立,闻名兰界的‘五朵金花’就是具有大理地域优势

的兰花品牌。”马志宏对记者说,“近年来,大理兰花各个种类中细分出一系列在市场上走俏的品种,兰花产业发展也兼顾到不同的市场需求,让兰花玩家可以找到自己心仪的品种,同时广大普通兰花爱好者也可以选择价格低、花品佳的品种。”

在大理,兰花种植群众基础较好,无论是老一辈或是年轻一代,都有喜爱养兰的。今年35岁的杨雨是大理年轻一代的养兰户,他从小耳濡目染,爱好兰花,大学毕业后就选择了养兰事业。

“我是从2003年在读中学的时候开始养兰花的,到现在已经养了21年。我养过几百个品种的兰花,最开始养的品种是花兰‘五朵金花’,现在是以养艺

兰为主。”杨雨介绍,“我的养兰心得很简单,就是品种辨识度要高,发苗率要高,数量少一点,同时要不断提升自己的识花水平和种植技术,从而选好种、养好花。”

目前,大理市规模化种植兰花的有600多户,市值近10亿元,每年交易量为40万亩以上,大理兰花畅销到全国各地和东南亚国家。大理栽培的茶花品种有120多个、600多万株,市值约4亿元。大理市乡村产业发展中心农艺师杨敏告诉记者:“多年来,大理州市党委、政府高度重视花卉产业和农文旅产业的融合发展,2008年至今,已成功举办14届中国(大理)国际兰花茶花博览会,促进大理花卉产业蓬勃发展,花卉从业者不断增加,规模不断扩大,品种不断增多,花卉资源优势已逐步转换为经济优势,为大理

经济社会发展注入了新动力。”

大理作为云南山茶的原产地和莲瓣兰的主产区,优越的自然环境为茶花、兰花等特色花卉的生长创造了得天独厚的自然条件,大理茶花、兰花声名远扬。但是,如何依托大理的旅游资源,进一步促进大理特色花卉产业发展,是摆在大家面前的一个新课题。

“可以说,现在大理的特色花卉产业发展还有一个短板没有补上,就是大理的茶花、兰花产业虽然已经发展到了一定的高度,但是茶花、兰花产业并没有和大理目前几千万的游客流量、火热的旅游市场结合起来。”马志宏对记者说,“所以,近几年我们一直在研究如何让更多的游客认识并喜欢上大理的茶花、兰花,如何提高大理特色花卉市场的活跃度,这也是需要旅游行业、文化行业和花卉从业者共同来研究的市场新课题。”

共同关注

