

市中医院“肥胖门诊”推出个性化减重方案

有人两个月减重近5公斤



□记者 陈斌娜 应科

今年全国两会期间“体重管理”成为民生热词，有网友调侃“胖到国家都出手了”。近日，市中医院“肥胖门诊”推出的个性化减重方案吸引了不少市民问诊咨询。

在市中医院的“肥胖门诊”处，一个由该院制作的宣教道具“体重指数大转盘”，吸引了不少市民测试体质指数。

市中医院肥胖门诊主治中医师胡蕾告诉记者：“BMI（体质指数）大于24的就是超重，大于28就是肥胖，近期到我们医院来咨询减重方法的比较多。一般来说，适当的运动锻炼，保持心情的舒畅、

规律的睡眠都是有利于减重的。”

该门诊通过制定科学的饮食运动处方，以及运用中医的穴位埋线、温阳灸罐、平衡火罐等多种中医特色外治疗法，对肥胖患者一对一治疗，科学减重，抵御肥胖及代谢性疾病影响。

正在现场就诊的一市民告诉记者，自己在这个肥胖门诊已经就诊两个多月了，差不多瘦了5公斤。“我觉得平时多注重锻炼、饮食控制，可能效果会更加明显一点。”

如果没空去“减肥门诊”，大家也可以参考国家卫健委此前发布的《成人肥胖食养指南（2024年版）》，通过控制饮食和适量运动科学减肥。

将执行夏秋航季航班

普陀山机场

新增、恢复、加密多条航线

据舟山普陀山国际机场消息，3月30日起，舟山普陀山国际机场将执行夏秋航季航班时刻，时间从3月30日—10月25日，部分航线新增、航线恢复、航班加密。

据了解，普陀山机场新航季预计执飞航司18家，分别为奥凯航空、北部湾航空、成都航空、大湾区航空、东方航空、东海航空、福州航空、华夏航空、南方航空、青岛航空、厦门航空、山东航空、上海航空、深圳航空、四川航空、天津航空、西部航空、中国联合航空。

新增航线		
舟山⇌兰州	周一、三、五、日	
舟山⇌赣州	周一、三、五、日	
恢复航线		
舟山⇌西安	周二、四、六	
舟山⇌长沙⇌南宁	周三、五、日	
舟山⇌淮安	周一、三、五、日	
加密航线		
舟山⇌阜阳⇌重庆		
加密至周一、三、五、日每天2班		
周二、四、六每天1班		

平安人寿浙江分公司

启动“3·15”金融消保教育宣传活动

近日，中国平安浙江地区“3·15”金融消费者权益保护教育宣传活动启动仪式在杭州采荷公园举行。平安人寿浙江分公司携手平安集团驻浙银行、产险、担保、证券、健康等专业公司，积极响应浙江金融监管局工作部署，向广大社区居民普及金融知识、为民办实事举措，提升公众金融素养和风险防范意识。

平安人寿浙江分公司副总经理谢娟在活动中表示，金融消费者权益保护是企业发展的核心任务，平安人寿浙江分公司始终以客户需求为导向，通过形式多样的宣传活动、志愿者服务以及社区共建计划，将金融知识送到每一位消费者身边。

活动邀请了杭州四季青派出所警官讲解反诈知识，并表彰了

平安践行“枫桥经验”优秀个人和平安优秀反诈志愿者。同时，为体现对老年人等特殊群体的关注，平安联合树兰（杭州）医院、浙江省中医药学会和杭州口腔医院，为群众提供健康咨询、体态检测、测量血糖、测量血压等服务。平安还携手杭州上城区采荷街道湾湾托管中心，为参加活动的市民送上助残礼物，帮助心智障碍青年等特殊群体实现自己的价值，践行企业社会责任。

本次活动寓教于乐，助力群众守好“钱袋子”。未来，中国平安仍将继续秉承“金融为民”理念，持续探索更多创新模式，为营造健康、有序的金融环境贡献力量。

（平安人寿舟山中心支公司）

无序采挖乱象多

市民呼吁：请不要破坏



□记者 陈逸麟 文/摄

春天正值野菜生长的季节，很多朋友都会趁着周末携家带口去郊外挖野菜，既锻炼了身体，还能满足自己的口腹之欲。但挖野菜时请一定要注意，有可能你挖到的是名贵野生药材。

近日，有市民反映，在一些山林中省重点保护植物三叶青被无序采挖的现象十分严重。

针对市民反映的问题，记者来到山林中一探究竟。

市民王先生告诉记者，他在庙根大山考察重要植物资源时，经常看到有人在采挖三叶青，有些根茎被扔在地上已经干枯。

三叶青是一种根茎类药材，有活

血散瘀、解毒、化痰的作用，在民间被称为“植物抗生素”。上世纪八九十年代起，野生三叶青备受追捧，价格水涨船高，最高时每500克能卖到五六百元，吸引了一些采药人进山采挖。据这些野生三叶青卖家称，他们每天都在大沙、岑港挖野生的三叶青，价位通常在200—300元/500克。

记者查阅资料发现，早在2011年，三叶青就被列入浙江省首批农作物种质资源保护名录；2017年，三叶青被列入《浙江省重点保护野生植物名录》修订版；今年2月28日，省政府最新调整公布的《浙江省重点保护野生植物名录》中，三叶青依旧在列。

呼吁社会公众守护我们的生态家园，少一些破坏。

新城路口有个“踩风火轮”的阿姨

交警：不能骑此类车上路



据舟山交警微信公众号消息，上周五，有市民反映，路上看到个“踩风火轮”的阿姨……

市民所说的阿姨踩的“风火轮”，其实是一种电动独轮平衡车，刚好有市民拍到了这一幕，视频中阿姨踩着这辆独轮车，在新城路口的车流中“淡定”行进，身边车来车往真是让人捏把汗！

人身安全不是闹着玩的！新城交警迅速调阅道路视频，第一时间找到了这位骑车阿姨，上门宣教。

交警提醒，独轮车禁止上道路行驶，它稳定性差，无刹车容易侧翻或失控，行于路上不仅影响通行秩序，还存在严重隐患，易发事故造成伤害。大家切记，道路不是游乐场，不可驾驶此类危险滑行工具上路！