

24小时守护温暖 供热服务电话请记牢

本报讯(记者胡智伟)本市正式进入2023年至2024年供热期,市城管委公布24小时供热服务电话,市民如遇供热相关问题,可拨打相应24小时热线电话,各供热单位、企业将及时上门服务,帮助您解决问题。

单位名称	单位地址	服务热线电话
天津市供热燃气管理事务中心	河东区八纬路105号(信访)	12345
和平区城市管理委员会	和平区山东路112号	23115500
红桥区城市管理委员会	天津市红桥区洪湖北路34增1号	86513761
河东区城市管理委员会	河东区成林道55号	24312316 24316591
南开区城市管理委员会	南开区长江道363号	27431101 27423717
河西区城市管理委员会	天津市河西区环湖东里8号	23278043
河北区城市管理委员会	河北区金钢公园内	26472369
东丽区城市管理委员会	东丽区张贵庄街利津路与先锋路交叉口	88951919
津南区城市管理委员会	津南区咸水沽镇金华路2号	28541311
西青区城市管理委员会	西青区西青道419号	27931412
北辰区城市管理委员会	北辰区旺吉道101号	26393730
滨海新区城市管理委员会	天津市滨海新区塘沽新北街聚源路334号	66867601
武清区城市管理委员会	武清区泉发路10号	29343003
宝坻区城市管理委员会	宝坻区开元路与渔阳路交叉口城市管理委员会六楼	29986096
静海区城市管理委员会	天津市静海区津德路19号	59592122
宁河区城市管理委员会	宁河区芦台街芦汉路20号	69119060
蓟州区城市管理委员会	天津市蓟州区长城大道38号	29146946
天津市滨海新区供热集团有限公司	天津市滨海新区海洋高新技术产业园区海缘中路199号	25894036
天津港保税区城环局	天津空港经济区西三道166号投资服务中心	84958531(空港) 66622230(临港)
滨海新区高新区(天津润都热力有限公司)	天津滨海高新区塘沽海洋科技园珍祥道58号	65619785
中新天津生态城城市管理局	天津市滨海新区安正路188号	合作区:66885890 旅游区:67286728 临海新城:67298890
天津市津热供热集团	天津市河西区马场道135号	23284103
津房热能技术开发有限公司	天津市南开区松杉路1号	4006555196
天津市房信供热有限公司	河西区国盛道与学苑北路交口	58581177
天津金茂春华智慧能源科技有限公司	天津市南开区华苑居住区依兰路6号	23712379、23712056、 23715912、23725070
天津泰达津联热电有限公司	天津市滨海新区第三大街87号商业2号	66288890
天津天保热电有限公司	天津空港经济区纬七道169号	84958531
天津能源投资集团有限公司	天津市和平区马场道142号增1号	96677
天津市城安热电有限公司	天津市河西区黄埔北路36号	96677
天津市津安热电有限公司	天津市河西区汕头路62号	96677
天津市热电有限公司	天津市河东区建新路29号	96677
天津市热力有限公司	天津市和平区吴家窑二号路44号	96677
天津港益供热有限责任公司	天津市滨海新区迎宾街62号	96677
天津市津能滨海热电有限公司	天津滨海中关村科技园融汇商务区三区五号楼-1-501	96677
天津地热开发有限公司	天津市东丽区程环路9号天津地热开发有限公司	96677
天津开发区永建热能安装有限公司金钟路供热站	河北区建昌道街兴盛园路57号	86782718 86783228
天津市华腾供热有限责任公司	天津市东丽区警民路9号	24799288 24120833

禁食节食不可取 减重方式很重要

“轻断食”究竟应该怎么断?

本报讯(记者刘波)对于减重人群来说,“轻断食”是最近流行起来的一个新概念。“轻断食”有科学性吗?应该怎么断?适合哪些人群?本市公共营养师王鑫介绍,“轻断食”并不是传统意义上的禁食或节食,科学地轻断食的确利于身体健康,减轻体重,但要掌握好方式方法。

轻断食也叫“间歇性断食”,是指有时正常吃,有时少吃。《中国超重/肥胖医学营养治疗指南(2021)》中也有相关表述,即“轻断食”又叫间歇性能量限制饮食,是按照一定规律在规定时期内禁食或给予有限能量摄入的一种饮食模式。轻断食并不是禁食或者节食。有越来越多的研究证明,轻断食具有一定的科学性,有减轻体重,促进血液循环,帮助控制血糖,预防老年痴呆,缓解不良情绪等益处。

目前,比较流行的轻断食主要有三种方法。一种是隔日断食法,就是一天正常吃,另一天只喝水或少吃。正常吃时,虽然可以随意吃,但从健康考虑,不宜暴饮暴食,过量摄入高热量食物,最好一日三餐规律饮食,可以吃高营养密度的食物,包括粗杂粮、蛋白质、优质脂肪、新鲜蔬果等。断食日可以执行两种方式:一种严格断食,不摄入任何热量,只喝水和无添加的茶或黑咖啡;一种可以摄入大概25%的能量,即大约500千卡的食物,以优质蛋白和蔬果为主。

另外一种“5+2轻断食”,就是在一周中,随意选取不连续的两天,只摄取平常能量25%的食物,大约是男性600千卡,女性500千卡,其余5天相对正常吃。这种方法也是目前普遍受到认可的一种靠谱的减肥法。断食日不仅是控制总热量摄入,也要尽量保证营养,保证主食、肉、蔬菜、蛋、奶等各类食物都有摄入,以有效避免营养失衡。可以选择低脂、低热量、低血糖生成指数、高蛋白的食物,同时还要保证足够的饮水量。非断食的日子要正常饮食,吃得过少会降低基础代谢率,反而会影响体重的下降。

还有一种也是比较流行的“16+8轻断食”,是指在一天中,只在8小时之内吃饭,其他时间不吃。比如上午9点吃早饭,中午13点吃午饭,下午17点吃完晚饭。食物要注意多样化,避免高热量,少油少盐少糖,多喝水,不吃零食。

当然,轻断食并非适合所有人。如果确实需要减重,在开始轻断食前,最好咨询医生或营养师,对身体状态进行评估。首先评估自己的体重是否在适宜范围,体重过低不宜采用轻断食。其次是评估消化道功能,如果平时有上中腹部不适,并常出现反酸、反食、胃痛等胃肠道症状,或胃镜检查发现有胃糜烂、胃溃疡、食管炎等,饮食应定时定量,少食多餐,不宜轻断食。孕妇及哺乳期女性,儿童青少年,70岁以上老年人,营养不良者、低血压者,尝试轻断食后感觉疲倦或昏厥者,都不宜轻断食。

预防阿尔兹海默病 来碧春园社区听讲座

11月9日9时30分,北辰区双环邨街碧春园社区,将在党群服务中心内与爱心社会公益组织联合举办“关爱老人健康·守护他的记忆”科学预防阿尔兹海默症健康讲座。活动现场,将通过医学常识讲解和参与互动小游戏等方式,让社区居民更加清楚认识到有关阿尔兹海默症的医学常识,同时树立“立防立治·无问早晚”的科学治疗理念。

本报记者 胡智伟



丰富课间活动 助力健康成长

连日来,东丽区东羽小学推出“杯子舞”、“手势舞”等课间活动,通过拿、放、拍打、翻转等动作,应和着音乐的节拍,让孩子们融入到愉快的音乐氛围之中,丰富孩子们的校园生活。

本报记者 尉迟健平
通讯员 翟鑫彬摄

流行病预防讲座 等您来

11月8日9时30分,红桥区同心社区将在新时代文明实践站举办流行病预防讲座活动。医护人员将详细讲解呼吸系统疾病的传播途径、感染后的临床表现、治疗办法和预防方法。还将通过现场实例展示,讲解日常预防保健的推拿、按摩技巧,分享养生汤水配方,日常食疗保健方法。现场还将解答居民的健康问题,为社区居民提供有针对性的保健方法。感兴趣的居民可以前去参加。

本报记者 狄慧