

注射司美格鲁肽躺着就能减肥?

北京华生康复医院医生:不切实际

本报讯(实习记者 姜欢)肥胖和正在减肥的人士不用锻炼,打一针就能减肥?近期,“网红减肥针”司美格鲁肽被大力追捧,到底是否人人都能2天瘦4斤?近日,记者来到位于大红门街道的北京华生康复医院,探究这款“减肥神药”的庐山真面目。

“司美格鲁肽实际上有两个版本,一个是降糖版的诺和泰,一个是减重版的诺和盈,这也是大家容易混淆误用的。”北京华生康复医院心内科副主任医师柯辉说道。

据悉,司美格鲁肽在问世之初是用于2型糖尿病的一种注射类降糖药,随着研究的深入,司美格鲁肽还被证实具有减重、改善血脂、保护2型糖尿病患者的心血管和肾脏的作用,临床研究发现,两年内患者可以减掉17%的体重。因此,国内于今年6月25日正式批准了司美格鲁肽(诺和盈)用于某些超重和肥胖症患者的适应证。

那么,所有肥胖或者想减肥的人都可以使用诺和盈吗?答案是否定的。它适用于初始体

重指数(BMI)≥30kg/m²(肥胖)或≥27kg/m²至<30kg/m²(超重)且存在如高血糖、高血压、血脂异常、阻塞性睡眠呼吸暂停或心血管疾病等至少一种体重相关合并症的人群。“使用诺和盈减重的原理是让人增加饱腹感、抑制食欲。”柯辉解释说。

需要注意的是,1型糖尿病患者、糖尿病酮症酸中毒患者、有甲状腺髓样癌病史或家族中有人患有甲状腺髓样癌病史、确诊为2型多发性内分泌肿瘤综合征者、对司美格鲁肽以及辅料过敏者、处于胰腺炎发作期间者以及孕妇、哺乳期女性绝对不能使用司美格鲁肽。

正所谓“是药三分毒”,司美格鲁肽无论是降糖版还是减重版都能达到一定的功效,但是其产生的副作用也不可忽视。常见的不良反应包括恶心、腹泻以及一些消化道不适症状。柯辉讲道:“之前有一位80多岁的老爷子有糖尿病又肥胖,打了诺和泰呕吐了一周,后来就没敢再用了,老年人身体机能耐受性较弱,所以需要谨慎使用。”

当谈到司美格鲁肽的用法用量时,柯辉拿出相关资料向记者介绍展示。司美格鲁肽是通过皮下注射方式进行,“减重版”诺和盈以每四周为一个剂量周期,使用剂量从每周一次、一次0.25毫克的剂量逐周期递增,到第17周根据自身体重情况选择1.7毫克或2.4毫克维持。司美格鲁肽诺和泰注射液有2种规格,分别为1.5毫升(2毫克)的小规格和3.0毫升(4毫克)的大规格,诺和盈则根据不同使用剂量有不同的规格。“它属于医疗药品,未开封时需要存储于冰箱冷藏,有效期是36个月。开封后冷藏在冰箱最多可保存6周,所以老百姓在网上随意购买其实是存在误区的。”柯辉说。

“锦上添花”是柯辉针对司美格鲁肽诺和盈对人体减重作用的评价,躺着就能减肥是不切实际的,需要配合控制饮食,增强体育锻炼,以及内分泌紊乱、甲状腺疾病等原发病治疗才能体现效果。柯辉最后提出建议:“大家一定要正确认识它,坚持用对剂量和方法,千万不能为了减肥而损伤自己身体。”

天坛医院“卓越计划”项目入选首批卓越计划并获千万经费

本报讯(通讯员 王昊)近日,北京市卫生健康委员会公布了2024年度研究型病房卓越临床研究计划项目(以下简称“卓越计划”项目)立项名单。天坛医院作为首批北京市示范性研究型病房建设单位,由赵性泉教授团队、张伟教授团队申报的项目分别获批“卓越计划”项目,每项分别获得1000万元市财政经费资助。

赵性泉教授团队项目为“基于研究型病房的急性自发性脑出血多学科协同创新临床与转化研究”。该项目汇集了神经病学、神经外科学、影像学等多个学科的顶尖专家,旨在提高急性脑出血诊断和治疗效率,降低致死和致残风险。天坛医院凭借其在神经病学和神经外科学领域的领先地位,以及丰富的临床研究资源和经验,为项目的顺利实施提供了坚实的基础。项目预期将显著降低脑出血致死和致残风险,提高患者生活质量;推动转化医学发展,为脑出血领域临床与研究发展提供强有力的支撑。

张伟教授团队项目为“胶质瘤全病程精准诊疗新技术研发与临床研究”。胶质瘤是成人最常见的颅内原发恶性肿瘤,是青壮年男性第一位、女性第三位肿瘤死因,疾病负担巨大。该项目以临床问题为导向,针对胶质瘤的治疗方法、手术术式、诊断技术、预后评估、康复模式等各个诊疗环节,从多角度、多维度、多学科开展组团式临床应用研究,产出引领性科技成果。项目充分集中了天坛医院以神经外科为核心的强势学科集群,预期的目标和成果集中在六个方面:突破诊断新技术、构建预后新模型、推动新药物应用、加速新技术迭代、创建康复新范式和研发诊疗新设备。

区少年宫参加纪念黄自诞辰120周年合唱音乐会

本报讯(通讯员 王郑 黄碧源)近日,丰台区少年宫小星星合唱团受邀参加“旗正飘飘——纪念黄自诞辰120周年”合唱音乐会,向中国近现代音乐奠基人、作曲家、音乐教育家黄自先生致敬。

小星星合唱团作为本场音乐会的开场表演团队,倾情演绎了黄自先生的“四季”主题系列作品。孩子们以清新灵动的歌声,细腻地描绘了四季之美,通过和声色彩的变换,生动展现了四季的流转与更迭。“孩子们训练有素、台风稳健,声音洪亮、乐感十足,舞台表演有创意且能符合歌曲的意境,为音乐会做了非常美好的开场!”相关负责人高度赞扬了本组作品的表演。

本次音乐会小星星合唱团还与音有爱、天使之声等多个优秀童声合唱团共同演绎了经典作品《卡农》和《西风的话》。最后,在著名合唱指挥家杨力老师的带领下,童声合唱团的孩子们与Hamornia和谐之声合唱团、男声爱乐合唱团、北京青年合唱团等众多专业合唱团体,共600余人集体演唱《踏雪寻梅》,将音乐会再次推向高潮。

通过此次音乐会,小星星合唱团的同学不仅提升了歌唱能力、丰富了舞台经验,更是通过与专业团体的同台交流,进一步提升了艺术审美素养,也为未来的艺术之路设定了更高的目标。

《汽车博物馆里的雷锋》入选『大思政课』精品项目

本报讯(通讯员 安毅宁)近日,国家文物局、教育部联合开展2024年度以革命文物为主题的“大思政课”优质资源建设推广工作。经中央有关单位、部属高等学校和省级文物、教育部门初核推荐、专家审核,确定10个示范项目、100个精品项目名单。北京汽车博物馆与北京电子科技职业学院申报的情景剧《汽车博物馆里的雷锋》,入选100个精品项目名单。

该项目是汽博馆联合北京电子科技职业学院,依托馆内展陈展陈和长久以来对雷锋精神的深度学习为创作根基,以一位新时代青年前后对“雷锋精神”和“为人民服务”不同感受为线索,结合思政课内容,依据教材《思想道德与法治》第一章第三节成就出彩人生、第三章第一节中国共产党精神谱系、第五章第一节坚持以人民为中心的相关内容,构建情景剧核心。汽博馆创作团队和学校表演团队(由小鹏公益基金会支持组建的学生志愿者团队)紧密结合,将校内小课堂与社会大课堂结合,选取文艺展演的方式,让学生们亲身演绎,既提升了思政课张力,增强了铸魂育人效果,又弘扬了雷锋精神,引领在校师生践行社会主义核心价值观,树新风、育新人。

近年来,汽博馆充分发挥市级爱国主义教育基地的示范作用,努力挖掘教育基地的历史和文化内涵,将爱国主义主题教育融入常设展览、临展和参观中,传播中国汽车工业精神,致敬中国汽车人物追求卓越、奋勇不息的精神。下一步,汽博馆将继续用好、用活博物馆资源,讲好“大思政课”,携手学校在实践中探索创新,推出更具代表性、示范性、感染力的思政案例。

丰台区家庭定向越野比赛在南森举办



这是一场智力与体力并重的寻宝之旅。

本报讯(通讯员 侯明)近日,丰台区家庭定向越野比赛在南苑森林湿地公园举行。此次比赛以“探寻美丽丰台”为主题,融入丰台特色文化元素,吸引了来自全区150个家庭、近500人的积极参与。

参赛家庭手持地图、指北针,带着对未知的好奇与探索的渴望,踏上了寻宝之旅。比赛中,选手需要根据提示到达指定点标,并完成任务以解锁下一个点标位置。这不仅考验了选手的方向感和地图识别能力,还考验了团队协作和体力分配能力。各个家庭时而穿梭于树林间、时而在湖边奔跑,全力冲刺标记点的

同时,也享受着定向越野带来的乐趣和挑战。他们表示,通过这次比赛,不仅锻炼了身体,还学会了如何更好地与家人沟通协作,共同面对困难与挑战。

南森作为北京市的重要绿色生态屏障,以其独特的自然风光和丰富的文化底蕴吸引了众多游客和市民。此次比赛充分利用了这一优势资源,将比赛场地设在了这片湿地公园内,让选手不仅可以欣赏公园的美景,还可以了解丰台丰富的历史文化和自然景观。



参赛家庭在拍照打卡。

丰台好人

丰台好人张子香:当好胡同好管家

本报讯(通讯员 王安)长辛店街道的张子香现年69岁,于今年一季度入选“丰台好人”榜单。2019年,在老伴段先生的支持下,张子香成为西峰寺社区的志愿者。成为志愿者后,她一直积极倡导文明新风,为维护“家门口”的良好卫生环境——四年来,张子香主动参与社区卫生清扫活动400余次。“张阿姨坚持清扫胡同,让我们这些街坊也深受感动。”在张子香的带动下,平房区的左邻右舍也一起参与卫生清扫,让整条胡同变得干净整洁。

当好邻里“和事佬”

“大家都是邻居,平时应当互相照应,怎么就突然闹起来了?”在劝解胡同两户邻居的争执时,张子香这样说道。

一天晚上,在家休息的张子香突然听到了后窗外传来阵阵争吵的声音。顺着声音,张子香发现两个人影正在胡同口一辆汽车前大声争执。

张子香立刻上前劝解,在沟通中她了解到,争吵的双方都是胡同里的居民,其中一位是车主,另一位则是家住胡同口的新住户。

车主为了停车方便,在新住户搬来前,把充电桩装在了胡同口临大街房屋的外墙边。“对于这件事,新搬来这家人一直有些不满。”张子香说道。

当天晚上,车主打算把车停在充电桩前充电,胡同口住户担心车辆蹭坏自家外墙,希望能把车挪远一点,双方在争论中情绪逐渐激动。

一开始的劝解并不顺利,两人都认为自己有理,不愿意做出让步。为消除两家人的隔阂,张子香一见面就主动和两家人说话,劝导他们互相理解体谅。在张子香的不断劝解下,两户人家终于不再是互不往来的状态。随着两家人的交流增多,昔日的矛盾逐渐消解,胡同里又恢复了往日的人情温暖。

近3年来,张子香还调解过类似的邻里矛盾十余次,将不少家长里短的争吵化解在胡同里,在街坊邻居的眼里,她成了小有名气的“和事佬”。

关心邻里“好管家”

日常生活中的张子香是胡同里出了名的热

心肠,身边街坊邻里的事,她都主动上前关心询问,想方设法帮助居民。

2021年春节之际,张子香发现一户人家的水管被冻裂,漏出的自来水顺门缝漫到了胡同里。“这户人家是出租户,当时已经回老家过年了,我也没有人家的联系方式。”张子香说道。

情急之下,张子香突然想起胡同里有一户未回家过年的人家是租户的亲戚。于是,她急忙找到那户人家寻求帮助。

通过这个亲戚,张子香联系到了远在老家的租户,用备用钥匙打开了紧闭的院门,关闭了冻裂的水管。后来,张子香找到维修师傅更换了水管,从外地赶回北京的租户连声道谢,说她是胡同里的“好管家”。

2023年4月,张子香成为西峰寺社区民情管家,她更加积极地参与到社区的治理工作中。桶站值守、卫生扫除、政策宣传……社区的大小小小活动中都能看到老人活跃的身影。

“邻里之间相互关心、相互照料、和睦共处,社区才和谐,这是每一位管家都应该做的。”张子香说道。