

## 银川天气



3月2日(星期一)  
多云  
-2℃~15℃  
西北风2级  
空气质量良



3月3日(星期二)  
晴  
0℃~10℃  
东北风2级  
空气质量良



3月4日(星期三)  
多云转阴  
0℃~12℃  
西风3级  
空气质量良

银川市第四十二中学  
纳入北塔中学教育集团

本报讯(记者 李姝)3月1日,银川市第四十二中学举行北塔中学西校区开学暨揭牌仪式,标志着该校正式纳入银川北塔中学教育集团。

“集团化办学后,北塔中学教师将轮流到西校区任教,后续逐步扩大轮岗交流比例。同时,集团校将常态化开展一体教研和集体备课,通过资源共享提升教学质量。”银川北塔中学校长张建东表示。

为深入实施首府引领战略,扩大优质教育资源覆盖面,进一步缩小区域、城乡、校际差距,提升全市义务教育优质均衡发展水平,银川市教育局依据上一轮集团化办学评估结果,今年新组建了三个协作型教育集团:银川市阅海小学、阅海第三小学、阅海第四小学组建阅海小学教育集团;银川市第二十六中学与唐徕中学宝湖校区组建银川市第二十六中学教育集团;银川北塔中学教育集团则将银川市第四十二中学纳入西校区,与北校区(贺兰七中)形成一校三区布局,让更多孩子就近享受优质教育。

优化校园周边路口配时方案  
银川启动交通信号灯“开学模式”

本报讯(记者 李姝)校园安全无小事。2月28日,记者从银川市公安局交通管理局获悉,开学在即,校园周边道路交通流量将显著增加。为全力保障广大师生及家长出行安全,银川交警全面优化校园周边路口交通信号灯配时方案,正式启动信号灯“开学模式”。

在凤台路与美高街、阅福路与福安巷、阅福路与万安巷、阅欣路与万安巷等具备条件的路口,设置行人过街专用相位方案。早晚高峰时段启用行人专用绿灯,最大限度消除人车冲突,让师生和家长过街更加安心。

针对通达街—银啤巷、兴州街—盈北路、高桥路与凤仪路、庆丰街与盈南巷、福瑞路与向阳巷等路口,采取行人提前放行、车辆滞后通行的信号控制策略,通过科学调整配时,优先保障学生通行权,降低过街时与机动车的交会风险。

在金凤区第十小学、银川市第十中学、西夏区第十九幼儿园、兴庆

制图:梁惠琴  
(AI辅助生成)

区月牙湖中学等校园周边路口,信号灯启用分时段运行模式。高峰时段严格执行行人过街绿灯通行,全力保障学生安全;无过街需求时段切换至黄闪运行,合理释放通行能力,兼顾安全与效率。

结合学生群体过街特点,在塔白路兴庆区第二十九小、培华路与平湖巷、福瑞路与清润巷等多个校园周边路口,上下学期间延长行人过街绿灯时长,确保学生有充足时间安全通过,避免因时间不足引发交通风险,保障过街从容有序。

在民族街兴庆区第二小学、友

爱街兴庆区第二十八小学、贺兰山路宁夏大学文萃校区等路口,设置按钮式行人过街信号灯。学生可根据需求自行按动按钮,信号灯将结合实际调整配时。

“银川交警将持续聚焦校园周边交通管理,坚持因校制宜、精准施策,不断优化交通管控措施,常态化做好开学安全保障工作,以更细致的服务、更精准的管控,全力守护师生出行安全,为校园周边道路平安畅通保驾护航。”银川市公安局交通管理局相关负责人表示。

明星亲测“生酮减肥” 结果脸垮体虚  
专家:这是治疗级饮食 普通人别乱试

近日,演员伊能静在社交平台分享,自己曾坚持半年生酮饮食,瘦到86斤,引发不少关注。她说,那半年里完全戒掉碳水,每天起床喝油,有时3天只吃一点红薯。结果体重掉了,身体轻盈了,脸却垮了,身体也虚了。

据《扬子晚报》

01 生酮减肥  
其实就是让身体“假装不饿”

近年来,生酮饮食备受追捧,不少人宣称它“不用运动、能吃肉、躺着就能瘦”,被称为“懒人减重法”,但也有不少女性反馈,生酮后出现脱发、月经紊乱等问题。

江苏省省级机关医院营养科主任蔡晓真在接受记者采访时表示,生酮饮食最初是用于治疗癫痫的,虽然部分医院也曾尝试用于减重,但临床应用并不广泛,而且存在明确的健康风险。所谓生酮饮食,是一种极低碳水化合物、高脂肪、适量蛋白质的特殊饮食模式。其核心原理是通过严格限制碳水摄入(通常少于50克/天),迫使身体分解脂肪和蛋白质产生酮体。酮体本身具有抑制食欲的作用,加上高脂肪食物饱腹感强,进食量自然减少,从而达到减重目的。“但本质上还是要做到低热量摄入。”蔡晓真强调,如果生酮模式的同时总热量不降低,是无法减肥的。

02 生酮减肥的“代价清单”:  
你的头发和例假同意了吗?

尽管生酮饮食在医学上属于减重方法之一,但蔡晓真指出,它必须在专业医生或营养师指导下进行,绝不能盲目自行使用或长期坚持,建议严格生酮饮食最好控制在3个月以内。她特别提醒,生酮饮食期间一定要多喝水,防止酮体过高,每天最好能摄入3000毫升液体。同时要注意补充镁、钾、钠等电解质,避免乏力、抽筋等问题。蛋白质摄入要保证优质蛋白的比例,70%以上为宜,不要只吃肥肉,要多摄入三文鱼、橄榄油等优质脂肪。

蔡晓真强调,如果碳水摄入过低,身体持续分解脂肪产生酮体,大量积

聚可能导致酮症酸中毒,还可能出现月经紊乱、脱发、乏力、便秘、口臭、肾结石、血脂异常(尤其是低密度脂蛋白胆固醇升高)以及胆结石风险升高。

“很多女性尝试生酮后几个月不来月经,就是因为碳水摄入太少。”蔡晓真解释,当身体能量不足时,会优先保障生存功能,关闭非必需的生殖系统,同时由于营养不均衡,性激素的合成也会受到影响。

“生酮饮食是治疗级饮食,普通人盲目跟风硬扛,很容易越吃越虚,科学的医学营养减重更靠谱。”蔡晓真表示,大家应该在体检后,由专业医生根据个人情况决定采用何种减肥方式。

发行投诉:6010188 6021170  
新闻投诉:6015303  
广告热线:6031733 6036433  
全年定价258元/份

邮箱:wb96111@163.com  
地址:银川市解放东路143号  
邮编:750004  
印刷:宁夏银报智能印刷科技有限公司(银川市宝湖中路450号)

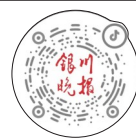
新闻热线:4012020



微信公众号



视频号



抖音号