

# 今天你 入“圈”了吗

请说出你的夏日减重计划  
有一大波福利等着你……



入群请扫码  
加减肥圈  
小助手

7月1日起,由宁波晚报携手宁波市第二医院打造的“甬上宁波二院减肥圈”正式上线。这里有专业的健康饮食运动建议、专人监督自律打卡,还有丰富的奖品等你拿。短短5天,就有80多位“圈友”响应加入,如果你也有“减肥大计”,赶紧来入“圈”吧!



在“甬上宁波二院减肥圈”微信群里,减肥圈的健康管理团队对圈友的饮食提出调整建议。



请扫码了解  
怎么玩转减肥圈

## 5天集结80多位“圈友” 今天你打卡了吗?

截至7月5日,“甬上宁波二院减肥圈”已经集结了80多名“圈友”,大家纷纷在减肥圈里开启了减肥打卡之旅。有人记录“新鲜出炉”的体脂数值,有人打卡“热血沸腾”的运动训练,有人分享营养丰盛的一日三餐。

“@减肥圈小助手,早餐这样搭配合理吗?”一位“圈友”提问。

“建议燕麦片再减半,加点酸奶,水果可以放到两

餐中间吃……”减肥圈的健康管理团队很快给予了饮食调整建议。

在减肥打卡的路上遇到问题?不要担心,由宁波市第二医院胃肠外科中心及减重代谢外科中心、内分泌科、营养科等多学科组成的团队为你答疑解惑!专业的医生团队在线为“圈友”们提供专业的减肥建议,每天有人指导你饮食、监督你运动、告诉你科学有效的减肥方式。

## #夏日减重计划 7月限定话题活动启动了!

自7月起,“甬上宁波二院减肥圈”每月将推出限定话题活动,鼓励广大“圈友”积极参与互动。

从现在起,你的减肥计划是什么?上一次减肥经历最终怎么样了?减肥的最终目的究竟是什么……除了能与广大“圈友”交流分享减肥经验,每周我们还会更有好礼相送!欢迎更多新朋友加入“甬上宁波二院减肥圈”,一起开始全新的减肥计划吧!

如何参与“甬上宁波二院减肥圈”7月话题活动?凡甬上用户在“甬上宁波二院减肥圈”发帖时输入话题“#夏日减重计划”并发表帖文,即可参与,形式不限,可以是纯文字、图文结合、短视频等。每周、月末我们会统计所有参与活动用户的活跃度并排名,活跃度高者有好礼相送!本月我们将送出家体脂称、便携榨汁杯、按摩泡沫轴、运动瑜伽垫等好物,赶紧来参与吧!

## 想了解自己的身体成分 这份福利不要错过!

“甬上宁波二院减肥圈”成立不到一周,就有不少患者接受了免费人体成分分析,并得到了营养师的专业指导。

做完人体成分分析,刘女士(化名)第一时间就拿到了自己的报告。“还真是第一次这样细致地看这个报告,体脂肪量、蛋白质、身体水分都有精准的数据。还可以直观地知道,我到底要减掉多少斤脂肪,增加多少斤肌肉。”

营养师陈萌萌告诉刘女士:“以往我们大多通过测量身高、体重来计算体重指数,可参考的数据比较单一。人体成分分析仪器,能够给出更加精准的数据和分析。”

不要犹豫!不用纠结!“甬上宁波二院减肥圈”为广大“圈友”送上一份开圈福利!减肥第一步,从了解自己的身体成分开始!新“圈友”只要加入减肥圈,并在圈内完成首次发帖,即可免费享受价值60元的人体成分分析,其中涵盖身体成分、肌肉脂肪分析、肥胖分析等方面,帮助大家更高效地规划减肥计划。

看完这些,你的减肥之心是否听到了号召?还等什么,赶紧加入“甬上宁波二院减肥圈”,让我们一起开启减肥之旅吧!

记者 任诗妤 施忆秋

# 住院床位 新增至 380张!

## 北仑区第三人民医院 举行新住院楼落成 暨磁共振开机仪式

7月5日上午,北仑区第三人民医院新住院楼落成暨磁共振开机仪式举行。新住院楼启用后,医院住院床位可新增至380张,新开机的磁共振设备则是由北仑区的爱心企业捐赠。



北仑区第三人民医院新住院楼落成仪式上,与会的领导嘉宾一起合影。

## 床头有智能终端机 点餐还能查看检查结果

北仑区第三人民医院新住院大楼建设项目是“十三五”期间北仑区的政府重点投资项目,也是具有较大影响的一项民生实事工程。该项目总投资1.53亿元,新建建筑面积2.46万平方米,设计床位380张。

新投用的住院大楼主楼共有10层,一楼是出入院管理中心,占地面积近2000平方米的妇产科病区位于新住院大楼的二楼,共设床位41张,可容纳5

名产妇同时生产。整个妇产科病区采用粉色和蓝色为主基调,环境温馨、舒适。

位于大楼三楼的麻醉手术中心和重症监护室设备齐全,共有6间手术室和7张重症监护床。在新住院大楼的五至八楼分别设置外科、内一科、内二科和儿科病区,病区以大地色系为主基,每个病房设以落地窗户,环境清新通透、分外明亮。

记者在现场看到,新投入的住院大楼配备有不少智能化设备,每个病床前都有类似IPAD的可移动智能终端机,方便患者在床头就能动手指线上点餐、查看检查检验结果,就连住院费用也能一目了然。

此外,每个病区都设有公共卫生区域和洗衣房,方便住院患者的日常所需,为患者带来全新的住院体验。

## 磁共振设备由爱心企业捐赠 两个名医工作室挂牌成立

当天,参与仪式的嘉宾还一起上台,为北仑三院新添置的磁共振设备按下开机键,这台磁共振的背后有北仑企业的爱心助力。

据了解,2021年,在北仑区慈善总会的牵线搭桥下,宁波龙利钜能新材料有限公司向北仑区第三人民医院定向捐赠550万元用于购置磁共振设备,以提高医院诊治各类疑难杂症的能力。

在开机仪式上,宁波龙利钜能新材料有限公司代表沈文辉经理表示,龙利集团始终秉

持着“创造利润,回馈大众”的经营理念,希望磁共振设备的启用能够有效提升北仑三院的医疗技术和诊疗水平。

当天的仪式上,以宁波市医疗中心李惠利医院呼吸与危重医学科主任吴宏成领衔的呼吸与危重医学科团队,以及肝胆胰微创外科主任周新华领衔的腹部微创外科团队,在北仑区三院挂牌成立了名医工作室。

北仑区第三人民医院党委书记张旭波表示,新住院大楼的建成投用和磁共振的开

机启用,是医院发展历程中一个重要的里程碑,全体三院人将以此为契机,努力为北仑区的医疗健康事业发展做出贡献。

据介绍,北仑区第三人民医院是北仑西部唯一的公立二乙综合医院,是北仑区西部医疗中心。2019年起在宁波市医疗中心李惠利医院的大力扶持下,北仑三院在医疗服务、疫情防控及医院自身建设发展等方面均取得明显提升。

记者 孙美星  
通讯员 俞佳雯