

文/片 本报记者 张如意

## 一天运动四五小时 是减肥营里的榜样

5月28日,山东大学齐鲁医院减重与代谢外科迎来体重高达668斤的19岁莱芜小伙王浩楠。7月11日,王浩楠接受了历时6个多小时的袖状胃切除术,被切掉4/5的胃。7月20日上午,王浩楠出院回家,此时他已减到591.2斤。第一次术后满月复查544斤,经过三个月,他又减到了现在的476斤。

8月9日,王浩楠前往江苏参加魔鬼训练营,开始了他的运动减肥之旅。“刚来时,他走几步就趴在扶手上歇一会,现在每天健身加上遛弯,一天能运动四五个小时。”提起王浩楠的表现,一起参加魔鬼训练营的朋友马二鹏赞不绝口,他主动拿出手机向记者展示王浩楠在健身房努力而从容运动的视频,“王浩楠很努力,很棒,是我们大家的榜样。”

虽说出院后相隔千里,但山东大学齐鲁医院曾参与王浩楠治疗的医生和护士,仍隔三差五与他沟通交流。“他这次和上次复查又不一样了,状态明显改变,自信了许多。”主治医生刘少壮说,王浩楠是个非常成功的减重案例,“他是个听话的病人,控制饮食,科学运动,整体治疗效果就很好。”

## 就着辣子鸡羊汤 他吃了13个大烧饼

24岁的张行波10岁前的体重和正常孩子一样,过了10岁竟以一年20多斤的速度增长。“我带他去当地医院检查,医生说他就是正常的胖小孩,

不知不觉,“山东第一胖”王浩楠术后已满三个月,22日,他再次来到山东大学齐鲁医院,准备接受23日的体检复查。从一开始的668斤到现在的476斤,王浩楠现在也能飞快地下楼了。这次来复查,他还有一个任务,就是跟同样做了袖状胃切除手术的24岁的张行波分享减重经验。来自枣庄的张行波,术后由520斤减至490斤,就目前来看,王浩楠“山东第一胖”这个称呼可以“让贤”了。

# 三个月瘦了200斤 山东第一胖“让贤”

## 如今476斤的他可以快速地下楼了



“山东第一胖”王浩楠(右一)成功减重192斤,22日,他向刚做完袖状胃切除手术的24岁的张行波(中)分享减重经验。

当时就没太在意。”张行波的妈妈张心平说。

“我不太喜欢吃肉,喜欢吃面食,最喜欢吃面条。”说起

最爱的面条,张行波说自己能吃完1.2斤干面条。“这都不算啥,有次他就着辣子鸡和羊汤,吃了足足13个烧饼,还是

大烧饼。”张心平用手比划出一个西瓜大小的圆。

去年,24岁的张行波买了一个最大称量为400斤的秤,

他一称360斤。“又过了俩月,我一称380斤了,再过一段时间秤居然不显示数字了。”面对呈直线上涨的体重,张行波开始买不到适合自己的衣服,并感到害怕。后来,因为一次高烧,导致张行波全身机能衰退,情况不容乐观。“皮肤溃疡,肚子紧绷,高烧不退。”让张行波更难受的是,由于此次发烧,他竟增重60斤。

老家医生劝张行波抓紧去大城市做减重手术,正好打听到山东大学齐鲁医院在做“寻找山东第一胖”的活动,张行波就带着满满的期待来了。

## 俩胖见面互加微信 多交流增加减重信心

刘少壮说,张行波刚来时情况比当时的王浩楠要严重,病态肥胖症、II型呼吸衰竭、重度阻塞性睡眠呼吸暂停……“当初他发烧时增重这么多,就是因为肥胖的缘故,再不减重,他的身体会一天比一天差。”

张行波的袖状胃切除术同样非常困难,但由于有王浩楠前期的手术经验,医生们更得心应手一些,但也足足做了5个小时。“平时好好预防肥胖,现在就不用受这罪了,怎么说也是在‘鬼门关’走了一圈。”刘少壮说。

22日下午4点左右,王浩楠又来到山东大学齐鲁医院,除了等待第二天的复查,他还跟张行波见面互加了微信。“两人多交流,有利于张行波缓解术后焦虑,增强减重信心。”刘少壮说,好好控制的话,张行波术后前三个月能争取减下150斤。

张行波对自己的减重也非常有信心,“王浩楠是我的榜样,我也坚信自己术后会恢复很快,减得肯定比他还要好。”

# 济南新东站到机场将设摆渡火车

## 核心区设七个地铁站,建筑高度不得超过140米

本报济南10月22日讯(记者 魏新丽) 22日,济南市规划局公布《济南城市次中心-新东站核心区城市设计解读》,核心区城市设计在德国SBA公司方案基础上进行整合,最终明确新东站核心区定位为“泉城新枢纽,生态活力城”。未来,这一片区将设置七个地铁站,到机场会设置摆渡火车,地下空间最多开发至四层,最高建筑不超过140米。

在交通组织方面,新东站片区将构建立体式组织交通体系,分为上层交通、地面层交通以及地下交通。上层交通(空中步道、慢行连廊)以慢行交通为主;地面层交通以车行交通为主,并组织地面层步行连接;地下交通以地铁和静态交通为主。

根据最新规划,核心区将保留规划区内的六个地铁站,且位置不变,而在M4线的裴家

营站与路家站之间增加一处规划地铁站,也就是说总地铁站数增加至七个。其中三个为地铁换乘车站,而全部七个车站都可以实现与BRT和公交线路的零距离换乘。

值得注意的是,未来,这里或将设置一条运营频率10-15分钟一班的东站至机场的摆渡火车,届时可以真正实现“铁公机”无缝换乘。同时,在慢行交通规划上,这里也将

创造步行友好的城区,打造步行与自行车游线网络,布局慢行交通服务智慧站点。智慧服务站点可提供利用太阳能的智能充电桩,实现信息共享的可视化电子屏幕等在内的多种便民服务。

根据规划,核心区地下空间主要分三个层次进行开发,局部开发至地下四层,每层的功能均有所区别。其中地下一层提供便利的商业功能和沟通

地下商业的步行连接空间;在居住区内,地下一层布局地下停车;地下二层空间有部分商业、地铁站厅以及地下停车等。

在建筑高度层面,根据区位特点,空管要求,城市设计布局要求,新东站核心区标志性建筑布置于门户节点位置,高层建筑集中布局在交通枢纽核心区及周边。建筑高度不得超过140米,住宅建筑高度建议不超过80米。

**齐鲁晚报**  
分类广告电话:0531-85196204  
地址:济南市添源大街2号大众传媒大厦东门

**挂失声明**  
◆胡展瑞身份证号  
372925199002052537挂失购买  
恒大世纪广场“4-1-1304”购房  
收据和认购书,收据编号  
AS0006628,金额37577元,声明  
作废。

**中国追溯山东运营中心**  
发展全省各地市运营中心代理商/合作商  
电话:0531-87955503  
政府第三方为诚信社会产品质量保驾护航

**山东省潍坊市青州外派劳务服务中心**  
商务部指定中韩雇佣制赴韩  
劳务 0536-3279398

**高薪诚聘**  
因学校发展需要,诚聘各  
地区、各县办事处负责人10  
名。退休干部、有教育经历者  
及营销工作者优先,在本地工  
作,待遇优厚。  
电话:18253998006 沈老师

## 手脚麻木有奇方 - 白鹤新康

手脚麻木多是由心脑血管、高血压、颈椎病、腰椎病、风寒湿痹所导致,有的患者忽视了手脚麻木。

麻木病是一种神经传导性的疾病。由食品药品监督管理局批准的国药准字药品,用于治疗手脚麻木的白鹤新康,精选人参、麝香、檀香等56味名贵中药材研制而成,专治各种手脚麻木。无论手麻、脚麻。手脚麻木看似小毛病,千万大意不得。

来电咨询说明详情,让您尽快摆脱病魔困扰,还您健康人生!

喜讯:白鹤新康现已来到本市,特寻找100名手脚麻木的患者体验疗效,享受特惠换口碑活动。

咨询 400-004-8288  
电话 022-23452060  
全国免费邮寄,货到付款

鲁药广(文)第2017100209号 请仔细阅读说明书或在药师指导下购买和使用

# 招录人数大减,报名热度不减 国考涉鲁职位第一天706人过审

本报济南10月22日讯(记者 周国芳) 10月22日,2019年国家公务员考试迎来首日报名。面对今年招考岗位和人数锐减的情况,报名第一天热度依旧不减。截至22日15时30分,涉鲁职位报名审查通过人数为706人,待审查人数1981人。目前竞争最激烈的职位为济南铁路公安局公安处民警,竞争比为35:1,资格审查通过人数为35人。

今年全国招考总人数1.45万人左右,比去年减少1.4万人左右,相当于去年招录人数的一半。今年涉鲁职位一共为502个,招录人数为623人,职位减

少369个,招录人数减少1076人,较去年减少60%左右。

职位缩减,意味着竞争压力将会上升。从报名情况看,国考报名通过审查人数主要集中在国家税务总局山东省税务局和济南铁路公安局,审查通过分别为432人和146人,共计578人,占审查通过总人数的81.87%。其中,报名总人数超过100人的职位有2个,招录机关均为济南铁路公安局,工作地点在山东济宁市。

“济南铁路公安局这两个岗位报名人数较多,其中一个岗位对应的是艺术类考生。分析可以看出,艺术类考生可选

择的职位非常少,所以导致扎堆报考。其次,这两个岗位限制条件比较宽松,其中一个岗位学历要求中大专学历的考生也可以报考。”联创世华公考研究院专家孙建鹏分析。

据了解,除上述热门岗位外,其余各个部门审核通过人数都较少,其中北京铁路公安局、济南海关等11个部门审核人数为0。据联创世华专家介绍,不少招考部门审核人数为0的原因,一是招录机关审核需要一定时间,目前合格人数并不能完全反映报考人数;二是目前许多考生采取谨慎态度,报名仍在观望中。