

体卫合力,国民体质监测守护民众“大健康”

新华社记者 张武岳

记者在山东省济南市全民健身中心国民体质监测点见到39岁的市民宋岩时,他正开心地分享着近年来的减重经历。“这是我5年前的照片,当时体重超过100公斤,还有‘三高’(高血压、高血糖、高血脂),人也没精神。”

如今的宋岩健康爽朗,中气十足,照片中的消沉神情已消失不见。

“我成了这里的‘减重明星’,现在体重控制在80公斤左右,BMI(身体质量指数)在24左右,生活和工作都更有劲头了。”他说。

宋岩的转变,得益于济南市全民健身中心在国民体质监测工作中的持续探索。这里除了为市民提供丰富多样的体育锻炼设施和场地之外,还配备了骨密度测试仪、体成分测试仪等设备,常态化开展国民体质监测工作,每年超过8000人参与测试。

“我们还设置了健康义诊专区区域,

邀请医疗专家团队坐诊,将健身指导与健康义诊有机结合,现场提供‘体+医’一站式健康服务,做到体质有评估、锻炼有指导、慢病有预防。”济南市全民健身中心副主任王娟说。

国民体质监测是国家为了全面、系统掌握国民体质状况,在全国范围内以抽样调查方式,按照统一指标和测试方法进行的全民性体质调查。山东省第六次国民体质监测工作日前正式启动,记者走访发现,各地在工作开展过程中积极推动健康关口前移,探索部门协同、全社会共同参与的新模式,亮点颇多。

下午6点左右,济南二机床集团有限公司很多职工并没有着急回家,而是来到厂里的国民体质监测点参加测试。公司总经理卢庆亮介绍,部分职工存在“亚健康”问题,受到颈椎病、肥胖、“三高”等慢性病困扰。“国民体质监测不仅可以对职工健康状况进行量化分析,还

可以提供解决方案,帮助企业不断优化健康管理相关举措,提高工作效率,增强团队凝聚力。”卢庆亮说。

记者采访了解到,这家企业高度关注员工健康情况,倡导“快乐工作、健康生活”理念,在厂区内精心建设了足球、篮球、排球运动场地,以及羽毛球馆、乒乓球馆、健身房等20多处体育健身场馆,定期组织职工运动会、工间操等形式多样的活动,让职工在参与体育运动的过程中增强体质,也感受积极向上的企业文化。

在烟台市芝罘区世回尧街道社区卫生服务中心二楼的活动室里,国家级社会体育指导员刘晓黎正带领居民练习八段锦,并通过视频号进行直播。人们在这里进行国民体质监测、了解身体状况、参与健身活动之余,还可以通过智能化运动干预平台“健康益伴”,对运动动作进行精准监测打分,确保动作规范安全,

最大程度提升运动效果。

“我们中心服务辐射周边9万余名居民,其中很多是老年人及慢性病患者。”中心负责人李岱梅介绍,他们与烟台市体育部门积极对接,设置体质监测设备和科学健身器材,打造科学健身驿站,为慢性病患者、老年人群体提供“体+医”健康服务。目前,中心已为辖区居民开具运动处方200余份,为350多名老年人进行了体卫融合健康评估。

“体卫融合是一项事关全人群、全生命周期的健康事业,是一项长期的、系统的工程。”山东省体育科学研究中心副主任田美丽说,相关部门还将继续总结体卫融合的典型模式,加强制度设计,全方位、全周期保障人民群众健康,为体育强国、健康中国建设贡献“山东力量”。

(新华社济南5月11日电)



各地开展活动迎接全国防灾减灾日

5月11日,在河北省石家庄新乐市民生街小学,志愿者们向学生讲解心肺复苏急救知识。

5月12日是第17个全国防灾减灾日。近日来,各地开展形式多样的防灾减灾宣传教育及演练培训活动,提高人们科学防灾意识和灾害避险自救能力。

(新华社发 贾敬杰 摄)



迎接国际护士节

5月8日,在山东省烟台护士学校举行的护士节授帽仪式上,资深护理人员为学生授帽。

在“5·12”国际护士节来临之际,各地开展多种形式的活动,迎接“白衣天使”的节日。今年护士节的主题为“关爱护士队伍,守护人民健康”。

(新华社发 孙文潭 摄)

前四月全国铁路建设高效推进 完成固定资产投资1947亿元

新华社记者 樊曦

5月,广东梅州,龙龙高铁武梅段黄甫隧道施工现场,50余名中铁二十五局建设者抢抓施工黄金期,推进隧道建设。黄甫隧道临近既有漳龙线,地质条件复杂,是标段重难点工程。武梅段建成后,龙龙高铁将实现全线贯通,成为连接闽粤两省的又一条高铁通道。

今年以来,我国多地铁路项目建设有序推进。记者从中国国家铁路集团有限公司获悉,今年1至4月,全国铁路完成固定资产投资1947亿元,同比增长5.3%,充分发挥了铁路建设投资对经济的拉动作用,积极为经济持续回升向好注入新动能。

前四月,铁路部门以联网、补网、强链为重点,优化施工组织,强化安全质量、生态环保、工程投资控制,优质高效推进铁路工程建设,多个铁路建设项目取得积极进展。

在甘肃,由中铁十八局参建的兰合铁路完成首孔箱梁架设,标志着兰合铁路进入全线箱梁架设施工阶段。在天津,由中铁十四局承建的“千里海

河高铁第一隧”津潍高铁津沽海河隧道建设有序推进,最大开挖直径达13.8米的盾构机下穿海河,即将突破5000米掘进大关。在贵州,黄百铁路贵州段最长桥梁羊架河特大桥工地上,200多名中铁二十三局建设者持续推进大桥墩身作业。羊架河特大桥全长2428米,最高墩高达117米,是黄百铁路重难点工程。在江苏,由中铁十一局承建的沪渝蓉高铁控制性工程通泰扬特大桥跨古马干河连续梁顺利合龙,成功跨越既有河流等重大风险源。在广东,由中铁十六局承建的珠肇高铁石苑特大桥连续梁顺利合龙,标志着工程全面进入桥梁上部结构施工阶段,珠肇高铁珠江段建设取得重要进展。

国铁集团相关负责人表示,下一步,国铁集团将进一步科学有序推进铁路规划建设,切实提高投资效益,提升现代化铁路网整体效能,加快构建现代化铁路基础设施体系,确保如期完成铁路“十四五”规划目标任务。

(新华社北京5月11日电)

山东:知识产权护航胶州大白菜产业富民增收

新华社记者 王志

初夏时节,青岛胶州市胶北街道的胶州市东茂蔬菜研究所胶州大白菜育种基地里,用于育种的亲本材料花开正旺,工作人员正在进行单株授粉。待立秋后,新培育出来的种子就将投入播种。

“每年小雪时节,胶州大白菜集中采收,每棵菜都有一张‘电子身份证’。扫描包装上的二维码,就能查看种植记录、质检数据和地理标志认证等信息。”青岛绿村农产品专业合作社负责人张居波说,合作社种植了900亩胶州大白菜,去年亩均收入6.8万元,带动周边2000余农户亩均增收1.8万元。

胶州大白菜有上千年种植历史。胶州独特的气候和地理条件,使得这里种出来的大白菜清脆甘甜、味美多汁。自2006年获批注册“胶州大白菜”地理标志证明商标以来,这一品牌已荣获“中国名牌农产品”等称号。

为从源头把控品质,青岛市市场监管局(知识产权局)指导胶州市大白菜协会制定严格的基地准入标准,统一包装并完成专利与著作权登记。胶州市市场监管局(知识产权局)知识产权科科长杨雪梅介绍,正宗胶州大白菜必须产自胶州市大白菜协会认证的生产基地,土壤、水质、大气和周边环境等必须检测合格,并遵循胶州大白菜种植技术规程、基地管理规范等团体标准。

山东省市场监管局(知识产权局)

知识产权保护处处长赵艳说,近年来,山东加快建立以数字化、网络化、智能化为基础的地理标志产品特色质量保证体系,将专用标志矢量图、地理标志证明商标及注册号、防伪码和追溯二维码相结合设计追溯标识,使得胶州大白菜品牌公信力持续增强。

这一“金字招牌”还得到了多部门的协同保护。“胶州大白菜”被列入黄河生态经济带重点地理标志监管名录及山东省重点商标保护名录,市场监管、农业农村等部门定期开展专项执法,加大对侵权行为的打击力度。

“政府部门对品牌保驾护航,胶州大白菜名气越来越响,全国各地的客户纷至沓来。”青岛胶河源农产有限公司总经理高成敏说,公司在胶州市铺集镇的基地种植面积达600亩,提供稳定就业岗位100余个,农忙时节临时用工超1600人次,形成“规模种植+就业帮扶+季节性用工”的富民产业链。

为进一步拓展市场,胶州11家从事胶州大白菜及相关产业的市级以上农业龙头企业加快研发保鲜蔬菜、脱水蔬菜等产品,其中极速冻干蔬菜成功打入日本、韩国等市场。

目前,胶州市大白菜常年种植面积约6万亩,年产量约30万吨,全产业链年综合产值近15亿元,产品出口到30多个国家和地区,成为助力胶州农业增效、农民增收的重要支柱产业。

(新华社济南5月11日电)



中医市集 健康惠民

5月11日,市民在活动现场问诊。

连日来,天津市中医文化市集西青站暨“百市千县”中医药文化惠民活动在杨柳青古镇举办。据了解,本次活动以“精彩中医药 健康惠万家”为主题,设置90个特色展位,涵盖知识科普、非遗体验、健康服务等七大功能区,为市民呈现一场中医药文化盛宴。

世界防治肥胖日: 胖娃减重应注意啥?

新华社记者 马丽娟 唐紫宸

5月11日是世界防治肥胖日,近年来,我国少年儿童超重肥胖比例持续上升。超重肥胖,不仅会影响孩子身体健康,还可能带来焦虑、抑郁等心理问题。家长如何帮助孩子进行体重管理?记者采访了宁夏医科大学总医院和宁夏中医医院暨中医研究院的营养科专家。

儿童肥胖的主要原因是不合理的饮食和运动。受访专家表示,现在很多小孩爱喝含糖饮料、吃煎炸食物,热量都较高,如果运动量又相对较少,长此以往,摄入量大于消耗量,体重自然会增加。但儿童肥胖也可能由病理性因素导致,如遗传、激素水平异常等,此时就需要及时就医,由医生进行专业评估。

“中医上来看,肥胖还有一部分原因是体质问题,比如痰湿体质等。我们会通过喝中药、针灸、拔罐等中医内调外治

方法来辅助减重。”宁夏中医医院暨中医研究院临床营养科副主任刘慧芳介绍。

有的家长认为“孩子长身体,胖点没关系”“长大自然就瘦了”,这种观念其实不正确。儿童时期体重超重,成年后超重肥胖的概率会更大,并且像糖尿病、高血压等慢性病的患病风险也会更高。医生建议,体重管理应从小开始,发现孩子超重就应该及时介入干预。

“判断儿童是否超重的核心原则是,当儿童BMI指数超过同年龄同性别儿童标准值时,就属于超重或肥胖。”宁夏医科大学总医院营养科主任陈启众说。

事实上,通过肉眼判断孩子是否超重并不准确,家长可以借助BMI指数,即身体质量指数来判断,这是国际社会推荐的身体超重或肥胖判断标准,用体重(千克)除以身高(米)的平方即可算出。

根据2018年发布的《学龄儿童青少年超重与肥胖筛查》标准,家长可以对儿童是否超重有较为清晰的判断。

成人减重会通过限制饮食来“管住嘴”,但儿童减重的重点是均衡饮食,“限制”为辅。陈启众表示,儿童减重三餐要做到3:4:3均衡摄入,即早中晚三餐在一天总热量中分别占比30%、40%和30%,而三大营养素要做到碳水化合物占总热量的50%至60%,蛋白质占总热量的15%至20%,脂肪占总热量的20%至30%。

专家指出,同时还要限制孩子吃一些高油高糖的零食,无糖饮料也不建议常喝,有的产品标注“无糖”,实际上并非完全不含糖,有的可能使用代糖。“可以选择一些健康零食来让孩子产生替代性满足,比如孩子喜欢喝一些甜的饮料,就可以在白开水里放一些切好的水果片用

来替代饮料。”刘慧芳说。

“运动上,一般对于儿童来说,监测心率与消耗的智能设备不是必需的,主要得控制孩子久坐和使用电子产品的时间,保证足够的活动时间。”刘慧芳建议,儿童应避免久坐不动,每天使用电子产品时间累计不要超过2小时(学龄前儿童不要超过1小时),活动时间在2至3小时,其中户外活动至少1小时。

专家认为,儿童减重最重要的是养成健康生活习惯,在这个过程中家长起到至关重要的作用。“家长是孩子的榜样,在要求孩子健康饮食的同时,家长要以身作则,应跟着孩子运动,增加亲子陪伴,同时关注孩子的心理变化。”刘慧芳说,良好的家庭体重管理氛围,有利于儿童形成健康的生活习惯。

(新华社银川5月11日电)

2025年全国残疾人乒乓球锦标赛在京举行

新华社北京5月11日电(记者郑宣)2025年全国残疾人乒乓球锦标赛暨东京夏季听障奥运会选拔赛开幕式11日在中国残疾人体育运动管理中心举行。

据介绍,本次赛事是残疾人乒乓球项目2028年洛杉矶残奥会备战周期内

的首次全国锦标赛,也是备战2025年全国残特奥会前最重要的一次热身赛。比赛将于17日,即第三十五个全国助残日前一天闭幕。

共有来自全国24个省区市的227名运动员参赛,比赛共设80个小项,分为肢体、听力、视力、智力残疾4个组别,其中肢体组159

人、听力组39人、视力组12人、智力组17人。

本次赛事还是今年11月在日本东京举办的夏季听障奥运会前乒乓球项目的重要选拔赛,有39名运动员将参加选拔。

赛事主办方表示,期望通过比赛实战让各参赛队能够相互交流、相互学习、相互促进,让运动员能够调整出最佳竞