

# 做自己健康体重的第一责任人

●申少铁

定期监测体重,坚持运动打卡,注重膳食平衡……如今,越来越多人重视体重管理,通过学习降低血脂的科学方法、保持良好的饮食习惯等方式,管体重、练体能、强体魄。

体重水平与人体健康状况密切相关。近年来,我国大力实施健康中国战略,出台一系列政策措施,开展健康知识普及行动,人民健康状况不断改善。也应看到,由于不合理膳食、缺乏锻炼等不健康生活方式,部分人群出现超重肥胖问题。医学研究表明,超重肥胖特别是超重肥胖,是导致心脑血管疾病、糖尿病等慢性病的重要因素。因此,加强体重管理,让健康“关口前移”,必须引起重视。

超重肥胖,既关乎个人健康,也是重要的民生问题。从“治已病”到“治未病”,做好体重管理,就是要从源头上预防和

控制相关疾病,推动“以治病为中心”向“以人民健康为中心”转变。前不久,国家卫生健康委等16部门启动“体重管理年”活动,目的在于提升全民体重管理意识和技能,普及健康生活方式,改善部分人群体重异常状况,进一步提升全民健康水平。

科学管理体重,首先需要正确认识健康体重。现实中,有的人认为越瘦越美,过度减肥;有的则认为胖一点好,从而忽略体重管理。事实上,无论是体重过高,还是过低,都会对健康造成不利影响。判断体重是否异常的一把“尺子”,便是体重指数,即用体重(公斤)除以身高(米)的平方。体重指数在18.5至24之间属于健康体重,小于这个区间属于体重过轻,大于24属于超重,超过28则属于肥胖。加强健康科普,消除认知误区,提升体重管理意识,才能更好预防超重、

肥胖和体重过轻的情况。

除了代谢异常等疾病因素,超重肥胖的主要原因是吃得多、运动少,导致身体获取的能量超过消耗的能量,从而出现脂肪在体内堆积的情况。因此,有必要把科普的重点放在改变不健康的生活方式上,引导人们“管住嘴”“迈开腿”,做自己健康体重的第一责任人。

应该认识到,超重肥胖是一个公共卫生问题,需要全社会一起来努力改变。比如,在体重监测上,可以鼓励家庭、用人单位等配置体重秤,有条件的配置人体成分分析仪,方便人们随时测量。在合理膳食上,有必要推进健康食堂、健康餐厅建设,减少售卖高盐、高糖及高脂食品。在科学运动上,社区、企事业单位等可以开展多种形式、趣味性强、全民健身活动和体育比赛活动。政府积极引导、

社会广泛动员、人人尽责尽力,方能形成促进全人群全生命周期体重管理的强大合力。

当前,中小學生、久坐上班人群等群体的超重肥胖率有上升趋势,对他们进行重点干预很有必要。要引导孩子养成健康的饮食习惯,鼓励他们经常参加户外活动,发现体重监测异常及时干预。针对久坐上班人群,用人单位应合理安排休息时间,丰富职工体育健身活动,提高职工的健康素养和身体素质。针对不同人群,采取有针对性的体重管理策略和措施,就能不断提高体重精准管理水平。

健康体重,全民参与,人人受益。管好体重,也是管好自身的健康预期。做好体重管理,让我们一起行动!

转自《人民日报》

潮头谈

市妇幼保健院

## 开展母乳喂养主题宣传活动

本报讯(融媒体中心记者 李浩然 通讯员 杨莹莹)支持母乳喂养,共建生育友好。日前,市妇幼保健院开展母乳喂养主题宣传活动,旨在唤醒更多孕产妇及家庭的母乳喂养意识,帮助大家了解母乳喂养知识,掌握母乳喂养技能。

该院围保中心主任马小慧带领科室医护团队,在孕产保健服务中心、孕产学校等多处开展母乳喂养大讲堂及科普公益活动。

活动现场,围保中心护士长翟晓楠围绕神奇的母乳、母乳喂养的好处、技巧、常见问题及解决方法等,为准妈妈们现场讲解如何保证有足够的乳汁、正确哺乳姿势、婴儿的正确吃奶姿势,以及人工挤奶的方法,帮助大家准确把握哺乳时母亲的正确体位等母乳喂养知识。

“孩子出生以后,多久喂养一次比较合适呢?”“剖宫产和顺产对乳汁的分泌影响大吗?”随后的宣讲环节中,翟晓楠通过模拟演示和实操教学,向准妈妈们展示正确的喂奶姿势、乳房护理方法、挤奶技巧等,鼓励准妈妈们亲自上手尝试,以加深理解。

在孕产保健中心大厅,该院导诊服务人员向来院就诊及检查的准爸爸妈妈们,逐一发放母乳喂养的相关宣传手册、海报等资料,使大家对母乳喂养有更深的认识和了解。

钟楼街道

## 大力整治小区乱堆乱放 营造整洁有序居住环境

本报讯(融媒体中心记者 赵子豪 通讯员 张懿圆)近日,为进一步提升小区环境质量,改善居民生活条件,钟楼街道积极行动,开展了一场针对辖区内乱堆乱放现象的集中清理行动。

长期以来,钟楼街道辖区内部分小区存在着杂物随意堆放的问题,不仅影响了小区的美观,还堵塞了消防通道,给居民的生命财产安全带来了隐患。钟楼街道对此高度重视,精心组织,制定了详细的清理方案。

在清理行动中,街道工作人员联合社区志愿者、物业人员,逐栋楼、逐个单元进行排查。他们耐心地与居民沟通,宣传乱堆乱放的危害和相关法律法规,引导居民自觉清理自家门前的杂物。对于无人认领或居民无法自行清理的物品,工作人员进行

了统一清理和搬运。

在清理过程中,工作人员充分发扬不怕脏、不怕累的精神,有的搬运沉重的杂物,有的清扫垃圾,有的负责运输。经过数小时的努力,小区内环境焕然一新,原本被杂物占据的公共空间得以恢复,消防通道也重新畅通无阻。

此次清理行动得到了广大居民的积极支持和配合。居民们纷纷表示,今后将自觉遵守小区管理规定,不再随意堆放杂物,共同维护小区的整洁和安全。

钟楼街道办事处表示,将以此次清理行动为契机,进一步加强对小区环境的日常管理和监督,建立长效机制,防止乱堆乱放现象反弹。同时,也将加大宣传力度,提高居民的环保意识和文明素养,共同营造一个整洁、优美、舒适的居住环境。

团市委青少年心理健康服务进村(社区)行动

## 走进紫云路街道尚庄村

本报讯(融媒体中心记者 李浩然 通讯员 郭敏妹)为引导青少年树立一个良好的、积极向上的心理状态,让青少年能够积极乐观地面对生活和学习,近日,团市委青少年心理健康服务进村(社区)行动走进紫云路街道尚庄村。

活动开始,心理健康辅导员赵金豪组织了热身游戏,给孩子们营造一个轻松的氛围,让孩子们学会如何正确认识焦虑、如何缓解焦虑、如何解决焦虑。随后,赵金豪老师通过举例,向孩子们详细介绍了焦虑的几种表现,并让孩子们学习如何化解焦虑,以良好的心态去面对焦虑。孩子们听完纷纷觉得本次活动对自己很实用,收获良多。

“守护青少年身心健康,呵护祖国的花朵,是团市委不容辞的责任。”团市委相关负责人表示,今后将继续努力,重点关注青少年心理健康方面问题,开展形式多样的心理健康辅导活动,为青少年健康成长保驾护航。

平顶山市生态环境局汝州分局

## 安排生态环境领域大排查大整治工作

本报讯(融媒体中心记者 宋乐义 通讯员 杭高博)8月10日,平顶山市生态环境局汝州分局召开专题会议,传达贯彻平顶山市部省级环保监督帮扶专项检查问题整改暨大气污染防治攻坚推进会精神,对我市生态环境领域大排查大整治工作作出安排部署。

会上,传达了平顶山市将成立12个工作组,对各县市区生态环境保护工作开展监督帮扶的具体部署,通报了上级发现及我市自查发现的环境问题,分析了全市环境空气质量形势,学习了第三方监测数据造假典型案例,明确了下一步生态环境领域大排查大整治,以及执法监管重点。

会议要求,要提高环境管理标准,精细化环境管控,对生态环境领域环境问题隐患进行全面排查整治。要强化源头管控,发现细微环境问题,及时解决,防微杜渐,防止产生环境违法问题。

会议要求,要举一反三,进一步强化生态环境领域执法监管,对企业环境问题及时督促整改;对已整改到位的问题要纳入日常监管,发现违法行为,坚决依法处罚。要加强第三方运维企业管理,严防第三方数据造假行为。同时要求,企业要根据实际,及时对环保设施进行升级改造,不断完善提升污染治理能力,履行好企业环保主体责任。

会议还对违规吃喝问题专项整治、常态化开展烟花爆竹禁燃禁放监管、重点区域无人机排查等工作作出安排。

市人民医院

## 成功实施一例房间隔缺损封堵术

本报讯(融媒体中心记者 郭晋战 通讯员 焦若莹)心脏上有个“洞”?一把“小雨伞”巧手把它补。近日,市人民医院心血管内科成功为一名21岁女青年实施了房间隔缺损封堵术。

21岁的女青年小宋,出现胸闷气短等症状且不能缓解,医院体检时发现房间隔缺损,特地来到市人民医院医疗健康服务集团总医院入院治疗。经完善相关检查后,小宋以“房间隔缺损”收入该院心血管内科二病区。心血管内科副主任医师韩洪峰综合考虑小宋的情况,与其家属沟通后,考虑为小宋实施介入封堵治疗。

经过医护人员的共同努力,20分钟手术后,成功将“补心”工具封堵器经鞘管送至小宋房间隔缺损位置。随着封堵器的释放,房间隔缺损被成功封堵。彩超床边探查,证实位置良好,无异常分流,小宋顺利回到病房修养。

术后第一天小宋即可下床活动且恢复良好。此项技术的开展,进一步提升了心血管微创介入治疗方面的医疗水平,为广大患者在“守心、护心”的路上带来了“心”的希望。

据了解,房间隔缺损(ASD),是先天性心脏病中最常见的类型之一,系胚胎发育期心房间隔上残留未闭的缺损而形成,导致左、右心房之间存在血流交通的一种心脏畸形。主要症状有活动后心悸(心慌)、气急、咳嗽等。患者因肺充血,容易反复发作严重的肺部感染(肺炎),表现为高热、咳嗽、气急。由于左心血流量的减少,病人多有体力缺乏,容易疲倦和呼吸困难,活动后更易感到气急和心悸。

房间隔封堵术是微创介入手术,只需要在穿刺部位局部麻醉,手术全程病人均处于清醒状态,不用开刀,只是在腹部留下一个3毫米的针眼,手术创伤小,痛苦小,不留疤痕,术后两天病情平稳后即可出院。



近日,有道实验学校举行了2024年暑假结业典礼。回望过去一个月的时光,该校暑假托班的活动丰富多彩,聚焦孩子们的德、智、体、美、劳等方面,精心打造综合素质教育的乐园。图为学生们带来的武术表演《精忠报国》。张亚萍 摄

## 市新华书店暑期读书活动多

举办智绘岛故事分享会

本报讯(融媒体中心记者 李浩然 通讯员 陈倩文)8月10日上午,一场精彩的智绘岛故事分享会在市新华书店2楼购书中心共享阅读空间举行。

活动伊始,朗读志愿服务队老师运用PPT图片,引领孩子们走进奇妙的童话世界。孩子们认真观察图片,猜测鳄鱼撞到树的原因。在老师的引导下,大家一同在故事里探寻答案,那专注的神情仿佛是一群小小的侦探家。

阅读分享环节更是精彩纷呈。老师通过分享故事提醒大家,生活中虽离不开手机,但绝不能沉迷其中,否则眼睛可能就会像鳄鱼一样变得模模糊糊,应该把更多时间留给家人、朋友和

同学。孩子们也纷纷踊跃发言,逐一分享自己喜欢的故事,现场气氛热烈而温馨。

随后的手工活动环节,为本次故事分享会增添了一抹独特的色彩。老师为孩子们普及了七夕的来历和风俗,大家沉浸在这浪漫的传统之中。紧接着,老师教大家用彩泥制作七夕花束,孩子们兴致勃勃,充分发挥自己的创造力。他们将彩泥团成球形,用食指在卡纸上轻轻按压,爱心形的小花朵便如魔法般出现,再用彩笔画上枝条和叶子,一张张漂亮的爱心花束就此诞生。

本次智绘岛故事分享会,是一次充满意义的活动,不仅锻炼了孩子们的观察能力、语言表达能力和想象力,更让孩子们懂得热爱生活,学会在生活中发现

美、创造美,用自己的双手去编织美好的未来。

阅读活动受欢迎

又讯(融媒体中心记者 李浩然 通讯员 陈倩文)8月11日上午,市新华书店在3楼会议室举办暑期阅读活动。

活动现场,5组选手依次登场,他们精彩的演绎,让一个个经典故事焕发出新的活力。《琵琶行》的凄婉婉转,《满江红》的壮怀激烈,《沁园春·雪》的豪迈奔放,《巾帼英雄刘胡兰》的英勇无畏,《我爱你,中国》的炽热深沉,《青春中国》的蓬勃向上……孩子们用充满感染力的声音和生动的肢体语言,将这些故事娓娓

道来,赢得了现场观众的如潮掌声。

老师们对每个孩子的表现进行了精准点评,深入讲解了所选朗诵作品的写作背景,让孩子们对作品有了更进一步的理解。同时,又从专业角度传授朗诵技巧和发音标准,帮助孩子们在阅读和表达的道路上不断进步。

“近年来,为了推动全民阅读活动的开展,我们举办了暑期阅读活动、周末读书会、诗词诵读等一系列读书活动,激发了孩子们的阅读热情,增强了他们的阅读理解和语言表达能力,并为他们提供了一个展现自我、提升自我的平台。”市新华书店相关负责人表示,今后将常态化开展更多丰富多彩的读书活动,助力孩子们在阅读中茁壮成长。



8月12日,记者在汝州市家亲职业技能培训学校看到,在母婴护理培训班上,除了理论课程外,学员们还利用教学道具进行了模拟实操训练,加强巩固相关知识点。图为学员们操作新生儿包被的正确方法。此次培训结业学员,可自己接单,或经学校推荐上岗。

宋盼盼 摄



暑假期间,团市委坚持“受教育、长才干、作贡献”的宗旨,组织返乡大学生开展形式多样的社会实践活动,引导青年学生参与基层服务、助力和美乡村建设。返乡大学生积极响应,在社会实践活动中实现了个人价值,同时也为社会贡献了自己的一份力量。图为近日,温泉镇返乡大学生在镇政府相关部门参加社会实践活动时,认真整理文件档案。

李浩然 郭敏妹 摄

图片新闻

## 本周天气晴好 气温偏高

本报讯(融媒体中心记者 陈晶晶)记者日前从市气象局了解到,根据最新气象资料分析,预计本周内,没有明显的冷空气活动。周前期天气晴好,气温略偏高,中后期多槽活动,副高逐渐西伸北抬,受其影响我市多阵雨、雷阵雨天气。周最高气温34℃左右,局地37℃以上。

具体天气预报为,8月14日(周三)多云到阴天,气温24℃~32℃。8月15日(周四)阴天间多云,有阵雨、雷阵雨,气温23℃~32℃。8月16日(周五)阴天,有阵雨、雷阵雨,气温24℃~31℃。8月17日(周六)阴天,有阵雨、雷阵雨,气温24℃~30℃。8月18日(周日)阴天到多云,有分散性阵雨、雷阵雨,气温24℃~30℃。

本周内没有明显的冷空气活动。周前期天气晴好,气温略偏高,注意防暑降温。中后期多阵雨、雷阵雨天气,提醒广大市民注意防范雷雨天气造成的不利影响。



一周天气