

运动处方 体医融合

——第六次国民体质监测进行时

在上海杨浦股行社区运动健康中心,62岁的岑雪芳前几日完成了体质检测,兴奋地展示“优秀”的“成绩单”,并向社区运动健康师咨询新的健身方案。“以前我有高血压,医院给我开了运动处方,让我到社区的运动健康中心进行运动干预治疗,现在身体各项指标都恢复了。”

目前,全国第六次国民体质监测工作正在各地有序展开。作为全民健身工作的基础性、法定性制度,国民体质监测工作自2000年开展以来,每五年一次对国民体质进行一次“大体检”。记者近日走访多地发现,科学健身、“体测与体检一样重要”、体医融合等理念正逐步深入人心。

健康有“术”

随着近年来我国国民身体素质不断提高,国民体质监测的核心指标也不断更新完善。

本次监测内容涵盖身体形态、身体机能、身体素质三大维度,同步采集运动习惯与健康行为指标数据。功率车、高抬腿、俯卧撑这些与身体健康高度相关的运动指标被纳入到新的标准之中,第六次国民体质监测也是全面使用新版标准后的第一次全国范围内的体质监测。

上海市杨浦区市民王女士经过了体脂率测试后,发现自己离标准体质还有差距。“以前觉得自己瘦,体脂率

应该没问题,但今天发现自己的肌肉含量太低了,医生建议我回去多做运动。”拿到报告的王女士来到旁边的练习区,社会体育指导员指导她进行俯卧撑训练,“看着挺简单,但做起来还是很有学问”。

上海市体育科所体质研究与健康指导中心主任王道说:“标准出来以后,老百姓能够更清楚地看到自己的薄弱点,这也是监测的目的所在,不仅让更多的人接受体质监测,也让大家真正科学地动起来。”

体医融合

近一年来,上海多家医疗机构积极响应“体重管理年”号召,开设“减重门诊”“健康门诊”,社区医院也积极参与到体重管理的布局中,一张张专业的运动处方,让“超重”人群有了严谨、具体、专业的减肥方向。

“一个半月的时间,我从202斤减到174斤,整整减去28斤。”家住上海的朱斌来到上海市松江区方塔中医医院体重管理门诊复诊。对于这样的减肥效果,朱斌兴奋她表示,“跟着运动处方锻炼,体重减了是第一步,现在生活方式也更健康了,减肥后晚上睡得都比以前早。”

“朱斌刚来的时候,内脏脂肪205,BMI指数31.2,胰岛素也超标……”朱斌的接诊医师、方塔中医医院主任医师吴国芳表示,“我们会给

每一位就医的患者,建立一份健康档案,询问身体情况,检查身体各项指标,给出一套个性化的运动处方,通过中西医结合治疗及运动、营养管理等多元化方式,让患者的体重得到有效控制。”

在上海杨浦区股行社区长者运动健康之家,66岁的残障居民宋启传正在律动机前进行锻炼;“只要不下雨,我每天都要开着助力三轮到这儿锻炼。”在宋启传看来,这里不仅仅是锻炼的场所,也是他主动融入社会、主动健康的平台。

根据上海市体育局和上海体育大学联合发布的统计数据,截至2024年底,上海市累计建成长者运动健康之家174个,实现16个区全覆盖。其中,50.92%前往长者运动健康之家的老年人心肺功能得到改善,35.04%的老年人肌力水平得到提升,33.06%的老年人身体平衡性得到增强,血压、睡眠质量、精神面貌等方面也都有提升。跟踪研究显示:在65岁以下群体中,干预组居民的医保支出平均下降15.28%,减少1193元;在65岁及以上人群中,干预组居民的医保支出平均下降10.6%,减少1590.90元。

体科融合

只要在手机上简单操作,就能获得检测报告和个性化锻炼建议。在体质监测现场,智能体测仪可以快速完

成身高、体重、体脂率、柔韧性等多项指标的测量,数据实时加密上传至国家级体质监测数据库,确保了信息安全与准确性。

在上海市股行社区卫生服务中心的“运动干预门诊”,通过精准测量成年人17项体质指标,生成体测报告和科学健身建议。为了方便市民,上海市还开发了微信小程序“科学健身加油站”,浙江省温州市则联动了“百姓运动码”。市民还可以扫码支付宝“悦体测”小程序,查询个人电子报告。

在温州市梧田街道龙霞社区,16间沿街店铺变身成为服务周边居民的“运动健康堡垒”。作为温州首家“好社区”运动健康中心,这里每天上演着科技与健康的碰撞。“通过加装智能芯片,原本缺乏智能化的健身设备,也可以实现实时反馈健身数据,相比直接更换设备,成本大幅减少,外部加装也有利于设备后续的智能化升级。”浙江柯瑞普科技有限公司负责人徐海驿说。

国家体育总局科研所相关负责人表示,运动是实现主动健康最经济、最有效的手段之一,希望通过体育部门、医疗部门以及其他相关部门的携手联动,共同将“体卫融合”理念走深落实,努力实现从“以治病为中心”向“以健康为中心”转变,从疾病管理向健康管理转变,推动全民健身和全民健康深度融合,为健康中国、体育强国建设贡献力量。 据新华社



今年的6月6日是第30个全国爱眼日,主题是“关注普遍的眼健康”。为增强市民爱眼护眼意识,当日,市第三人民医院组织专家团队,通过摆放展板、发放宣传册、现场检查等方式,在濮阳文化艺术中心广场积极开展科普宣传活动。 本报记者 黄立 摄

■ 学习雷锋 奉献他人 提升自己



6月10日,在台前县吴坝镇中学,学生正在宣传条幅上签字。当日,该镇联合县红十字会开展“珍爱生命,预防溺水”主题活动。志愿者们通过宣讲防溺水常识、传授安全急救技能、开展模拟演练等方式,增强学生的安全意识和自救能力。 本报记者 曾少琴 通讯员 王传帅 岳亚鹏 摄

濮阳县司法局梨园司法所

打造“公益矫正”新模式

果,为基层社会治理注入法治温度与新生力量。

“矫心”与“普法”同行,让社区矫正对象实现从受教者到传播者的角色蜕变。活动中,司法所创新建立“双轨教育机制”,将民法典学习与矫正对象心理重塑相结合,引导其从“法治接受者”转变为“社会服务者”。

以案释法筑牢矫正根基,司法所干警以“合同陷阱、婚姻家庭、侵权责

任”等与群众生活密切相关的民法典条款为切入点,结合矫正对象梅某因合同纠纷导致债务问题的真实案例,剖析法律后果与道德责任,现场解答矫正对象涉法困惑,消除其“法律盲区”。

以志愿行动重塑社会价值,社区矫正对象志愿者们身着统一标识马甲,深入社区、中心学校等场所,发放《民法典口袋书》讲解“高空抛物”“遗产继

承”“校园霸凌”等热点案例,累计覆盖群众1000余人次。

积分激励长效帮扶,建立“公益服务积分制”,志愿者每完成1小时普法宣传积1分,可兑换职业技能培训、心理疏导等服务,累计发放积分200余分,协调辖区企业为表现优异者提供就业岗位推荐,助力其顺利回归社会。

“我们将联动辖区村居法律顾问、濮阳县法治宣讲员组建‘普法智囊团’,为矫正对象提供专业培训,联合社区设立公益法律服务站,将普法活动嵌入基层治理网格。”提起未来工作,梨园司法所所长马建志说。 黄立 摄

濮阳市防汛及突发事件应急救援演练举行

本报讯 (记者 陈增勋)6月10日,由市卫生健康委主办、市中医医院承办的2025年濮阳市防汛及突发事件紧急医疗救援演练在市中医院5号楼前广场顺利举行。

此次演练模拟了突发暴雨导致工地坍塌致多人受伤的场景,以院前检伤救援为重点,院内综合救治为辅助,对现场伤员开展“检伤分类—现场处置—增援转运—院内救治”等一系列标准化的紧急医学救援处置流程。

演练现场,应急救援队伍严格遵循先重后轻的原则,有条不紊地

开展抢救工作,将伤员分别送往相应急救区域。多学科专家团队依据伤员伤情,有序实施分类抢救、手术等救治措施。整个演练过程反应迅速、分工明确,抢救行动有条不紊、处置规范,确保伤员得到有序且高效的救治。

市卫生健康委相关负责人表示,各医疗卫生单位必须以此次应急演练为参考指南,总结提升,完善各类应急管理措施,进一步健全医疗应急联动机制,有效推动我市医疗应急工作,为切实保障人民群众生命安全和身体健康贡献更大力量。 ⑩

技能比拼亮绝活 家政匠心筑品质

濮阳市举办家政服务职业技能大赛

本报讯 (记者 王莹)6月10日,市博爱之家培训学校高手云集、热闹非凡,全市2025年家政服务职业技能大赛在这里成功举办。

本次大赛以“匠心服务·技能筑梦”为主题,以“强技能、促规范、树标杆”为目标,搭建家政服务技能交流平台,助力家政服务业技能人才队伍建设,推动家政行业高质量发展。大赛设母婴护理、家庭照护、家务服务、保育师、育婴员5个竞赛项目,各项目均由理论考试和实际操作两部分组成。全市共有120余名选手参加理论考试,61名晋级选手成功进入实操环节。选手们以扎实的理论基础和娴熟的操作技能,充分展现了家政服务行业的专业水准和职业风采。经过紧张有序的激烈角

逐,大赛最终评选出一等奖1名、二等奖2名、三等奖3名、优秀奖奖若干名。

今年以来,市总工会以产业工人队伍建设改革为主线,聚焦“五大行动”“十件实事”工作任务,实施“六心六型”六大工程,深入开展“建功新时代主力军行动”,通过“以赛促训、以赛促学”提升职工技能水平。

市总工会相关负责人勉励各家政企业要紧跟时代步伐,强化技能培训,规范服务标准,着力打造濮阳民生“金字招牌”。各基层工会要持续深化岗位练兵、技术比武,拓宽职工成长通道,努力打造一支适应现代化需求的高素质人才队伍,引领广大职工为奋力谱写中原大地推进中国式现代化新篇章贡献濮阳力量。 ⑩

用黄河好故事凝聚起奋进力量

本报讯 (记者 袁冰洁 通讯员 张泽晖)近日,濮阳黄河河务局举办黄河故事宣讲大赛,全局职工用一个个鲜活生动的黄河好故事,凝聚了黄河流域生态保护和高质量发展的奋进力量。

此次大赛以“宣讲濮阳黄河故事,展现工程文化魅力、树立文化自信新风”为主题,紧扣濮阳黄河工程文化特色与幸福河建设实践。经过前期层层选拔,来自全局各部门单位的22名优秀宣讲员同台竞技,大家围绕黄河工程、治河文化、历史事件等内容,通过鲜活的事例和深情的讲述,从不同角度诠释黄河文化的丰富内涵,充分展现了新时代濮阳黄河人的精神风貌。经过激烈角逐,大赛最

终评选出一等奖2名、二等奖3名、三等奖5名、优秀奖奖12名、优秀组织奖3名。获奖选手将被纳入濮阳黄河宣讲员资源库,为后续文化建设工作储备人才。

“此次比赛既是贯彻落实黄河流域生态保护和高质量发展战略的重要举措,也是强化黄河文化建设、提升职工综合素质的创新实践。下一步,我局将持续深化黄河文化挖掘研究,依托防洪工程和沿黄生态廊道的独特资源,推动文旅融合发展,强化文化传播方式,不断提升濮阳黄河文化影响力,为推进新阶段濮阳黄河保护治理高质量发展提供强大精神力量和有力文化支撑。”濮阳黄河河务局相关负责人说。 ⑩

简 讯

为民生红利。 ⑩

(记者 白国华 通讯员 路立辉)

●6月6日,市自来水有限公司在濮水公园组织开展“咏经典之美·诵青春之歌”经典诵读活动。6个小组代表依次登台,深情诵读《军民情·七律》《九歌·国殇》《春江花月夜》等经典诗篇。他们语调铿锵,情感真挚,赢得阵阵掌声。活动还设置才艺表演、击鼓传花等互动环节。在轻松氛围中,大家畅谈诗词魅力、分享阅读心得,展现出朝气蓬勃的精神面貌。 ⑩

(记者 陈增勋 通讯员 陈素霞 李瑞彤)



6月9日,华龙区建设办站前社区联合市档案馆在站前社区小广场开展“档案课堂进社区”志愿服务活动,向居民朋友讲解了“6·9”国际档案日的由来、档案查询流程、《中华人民共和国档案法实施条例》等相关知识。 ⑩

本报记者 高崧人 摄

招生入学不能成为少数自媒体流量密码

郑明鸿

高考已经结束,多地公布志愿填报时间,招生入学工作成为社会关注焦点。少数自媒体为追逐流量和谋取私利,趁机夸大宣传、断章取义,捏造不实信息。这些行为不仅增加家长心理压力,影响学生身心健康,还扰乱正常招生秩序,损害教育部门和学校的公信力。

招生入学工作是保障教育公平的关键环节,事关群众的切身利益,容不得任何歪曲解读。少数自媒体把招生入学当作“流量密码”,贩卖“升学焦虑”,破坏教育生态,亟需予以整治。

不良信息的传播止于公开、止于透明、止于监管。教育部门要确保及时、全面、准确发布招生政策和学校招生计划等信息,对家长关心的热点问题及时组织解答,不断提高招生入学工作透明度。网信、公安等部门要拿出真招实招,对屡屡违规的自媒体账号加大处理力度,切实维护家长和学生的合法权益。

网络平台要加强内容审核,从源头上遏制相关不良信息的传播。少数自媒体账号会通过使用谐音字、错别字等手段,规避平台审核。对此,平台在加大人工审核投入的同时,要加快技术革新,利用人工智能等技术手段快速有效识别和过滤不良信息。还应设立便捷的举报渠道,并确保举报信息得到及时有效处理。

面对少数自媒体账号的“活术”,家长需保持高度警惕。看到“内幕消息”“缴费占学位”“内部关系入学”等敏感字眼,要有甄别意识,避免被误导,从而产生非理性的教育消费行为。

招生入学工作,关乎孩子未来,关乎家庭幸福。整治涉及招生入学的谣言,是维护教育公平、营造良好教育生态的必然要求。各方协同发力,才能让招生入学工作不受干扰,让家长和学生免遭坑骗。

本报讯 (记者 宋仁志)“小朋友好,我是梨园司法所的普法志愿者,今天由我给大家讲解有关法律知