

移风易俗除陋习 文明向善树新风

本报讯（通讯员 郜玉华 高婷婷 杜贵震）日前，在牡丹区吴店镇剪纸艺人吴金燕的工作室，只见吴金燕执剪如笔，随着剪刀在红纸上轻盈游走，不一会儿，一幅移风易俗主题剪纸作品就呈现在眼前。

为深入推进移风易俗工作，弘扬文明新风，牡丹区组织开展了移风易俗主题剪纸作品征集展览。吴金燕以移风易俗为主题，创作了“移风易俗树新风”系

『皇镇芍花』云端『绽放』

本报讯（通讯员 郜玉华 记者 李若生）连日来，在牡丹区皇镇街道成方连片的芍药种植基地，一枝条、一束束、一车车的芍药鲜切花乘着“互联网+”和现代物流的快车，发往全国各地，进入千家万户。

今年，皇镇街道新增芍药种植面积2000余亩，带动周边灵活就业人员超2000人。近段时间，花农每天采切芍药鲜切花20万枝左右，平均单价较去年增长25%，预计今年芍药鲜切花销量超1600万枝，销售额突破6500万元。

皇镇街道聚焦网络平台，借力电商平台优势，大力推广“芍花+电商”销售模式，培育建立200余人的农村电商主播队伍，组织开展“云上展销”“云上插花”“牡丹小天使云游花海”等系列活动促进鲜切花销售，进一步擦亮了“皇镇芍花”品牌。探索订单农业运作模式，积极与多家物流公司签订战略合作协议，畅通运输渠道。将南靳庄村打造成为全国首个“鲜花盒马村”，让“皇镇芍花”插上“云翅膀”，绽放在“云”端。

目前，该街道牡丹、芍药种植面积1.6万亩，花卉产业总产值突破3亿元，直接就业5000多人，带动种植、运输、加工、包装、销售等多个行业发展。据皇镇街道党工委书记穆静介绍，该街道已培育农业类省重点项目1家、市级林业龙头企业1家、牡丹芍药标准化生产示范基地3处，推动牡丹芍药技术研发与服务、新品种培育、新产品研发等产业多方位发展，初步形成了集产、学、研、用、销、游于一体的花卉产业体系。

列作品4幅、“讲文明树新风”系列作品4幅，以通俗易懂的文字和简洁明了的配图，倡导婚事新办、喜事俭办、尊老孝老等文明新风尚。

牡丹区持续创新形式，加大移风易俗宣传力度，通过剪纸、小品、快板、短视频等多种方式，丰富移风易俗宣传的内容和形式，增强宣传的吸引力和感染力，展现了移风易俗的重要意义和美好愿景。

大黄集镇组建了36支“文化轻骑兵”队伍，推行“文化道贺”新民俗。谁家喜事，“轻骑兵”志愿服务队就会通过秧歌舞、戏曲、歌舞等文艺演出形式送上喜庆和祝福。截至目前，大黄集镇“文化轻骑兵”志愿者已增加到600名，每年开展“文化道贺”等活动100余场次，均为每个村节省红白事费用40多万元。



玲玢果助增收

5月11日，游客在牡丹区小留镇郭楼村新农业种植基地采摘玲珑果。近年来，小留镇着力发展新农业，通过培育农民专业合作社、家庭农场等新型农业经营主体，加快农业观光园和生态采摘园建设，玲珑果、彩虹西瓜、黄背木耳等特色产品蓬勃发展，为乡村振兴注入了新活力。

通讯员 郜玉华 翟军帅 摄

安兴镇：产业带动就业 就业反哺产业

本报讯（记者 李若生）“这里不仅是生产车间，更是村民的‘增收车间’。”5月8日，牡丹区安兴镇世纪胜达食品股份有限公司经理赵洪剑向记者介绍。

针对农村产业薄弱、劳动力闲置等突出问题，安兴镇聚力优化营商环境，创新实施科级干部包保责任制，盘活乡村闲置资源，培育特色产业集群，不仅让千余名农民实现了“家门口”

就业，更探索出一条以产业带动就业、以就业反哺产业的可持续发展路径。

目前，当地政府已培育世纪胜达、鲜溢美食品等4家规模以上工业企业，新增吴兴新材料等3家省级专精特新企业，形成以机械制造为主导，服装纺织、食品加工协同发展的特色产业集群，推动了经济高质量发展。

体重管理就要“斤斤计较”

——来自第二届中国肥胖防控大会的观察

当前，肥胖问题已成为我国乃至全球面临的重大公共卫生挑战。5月10日至11日，由中华预防医学会主办的第二届中国肥胖防控大会在广东佛山举行，与会嘉宾共议我国肥胖防控策略与实践。

国家疾控局卫生与免疫规划司环境卫生与学校卫生处（综合处）处长费佳指出，随着我国人口老龄化进程加快和人均预期寿命延长，慢性病患病人数日益增多，超重肥胖作为慢性病的重要危险因素，在人群中普遍存在。肥胖也是影响我国儿童青少年健康的重要公共卫生问题之一。

“儿童青少年肥胖不仅影响其身心健康，若不及时有效控制，危害还可能延续至成年期，形成终身健康隐患。”费佳说。

《中国居民营养与慢性病状况报告（2020年）》数据显示，我国成年居民超重肥胖率达50.7%；6至17岁儿童青少年超重肥胖率达19%，6岁以下儿童超重肥胖率达10.4%，肥胖低龄化趋势日益凸显。

中华预防医学会副会长梁晓峰表示，肥胖不仅是个人健康问题，一方面增加患糖尿病、高血压、心脑血管疾病等重大慢性病风险，另一方面也可能对国家生产力发展、医疗卫生体系造成压力。

面对严峻肥胖形势，我国采取多项措施加强防控，开展“体重管理年”活动，将健康体重管理行动等3个行动纳入健康中国行动，倡导家庭配备“一秤一尺一日历”；加强婴幼儿和儿童青

少年体重管理；发布体重管理核心知识和体重管理技术指南、标准；推广体重管理中医适宜技术，提供中医药保健指导服务……

健康生活方式是超重肥胖公共卫生综合防控的重要手段。在体重管理上就要“斤斤计较”，方能做好自身健康的第一责任人。

2017年，我国发布《全民健康生活方式行动方案（2017—2025年）》，以合理膳食、适量运动为切入点，倡导和传播健康生活方式理念，推广技术指南和支持性工具，深入推进肥胖与慢性病的综合防控。

“通过体重管理的‘小切口’，逐步破解慢性病防控的‘大问题’。”国家卫生健康委医疗应急司公共卫生医疗管理处副处长孙树学介绍，目前我国累计已有2896个县（市、区）启动了全民健康生活方式行动，覆盖率超98.0%。

同时，各地结合实际积极探索，全面提升体重管理意识和技能：浙江省卫生健康委以体重管理为突破口，通过部门联动、医防协同、体卫融合等模式推进慢性病多病共管；四川省发布健康体重管理资源地图小程序；广东省卫生健康委等部门联合制定当地“体重管理年”活动实施方案，并开展“科学控体重”亮灯活动、体重管理门诊建设研讨会等特色行动……

“通过医防融合，推动健康关口前移。”广东省预防医学会会长吴圣明介绍，下一步学会将发挥学术团体专业优势，鼓励医护人员和公共卫生工作者开展科普宣传，让科普服务惠及千家万户。



改善睡眠助力减重

新华社发 南海春 作

与会嘉宾一致认为，肥胖防控是一项系统工程，需要政府、社会、家庭和个人共同努力。政府应加强政策引导和支持，加大资金投入，完善防控体系；社会各界应积极参与，营造健康的社会环境，提供多样化的健康服务；家庭和个人要树立正确的健康观念，养成良好的生活习惯，积极参与体重管理。

孙树学表示，相关部门将持续做好有关慢

性病防控和健康体重知识宣传，积极营造健康体重支持性环境。同时，鼓励医疗机构开展体重专业指导，引导医疗卫生机构设立体重管理门诊，为受体重问题困扰的居民提供良好的专业咨询环境和平台。重点发挥国家慢性病综合防控示范区典型带动效应，持续推动各地高质量开展体重管理工作。

新华社记者 李恒 顾天成

体卫合力，国民体质监测守护民众“大健康”

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门区域，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国性体质调查。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”。

新华社记者 张武岳

牡丹区争先创优工作推进会召开

本报讯（通讯员 郜玉华 记者 李若生）5月9日，五届牡丹区委全面深化改革委员会第九次（扩大）会议暨争先创优工作推进会召开，总结回顾去年改革工作，对标对表省市改革任务，研究部署今年改革工作，切实以全面深化改革的攻坚突破，带动今年全区各项工作争先有位。

会上，经济体制和生态文明体制改革专项小组、社会体制改革专项小组汇报了2024年改革工作；区委社会工作部、大黄集镇围绕试点争取、荣誉典型选树等情况先后发言。

会议强调，要突出政治引领，凝聚改革思想共识，从讲政治、抓发展、惠民生等方面深刻理解抓改革的意义。要靶向施策推进改革，抓实重点任务，不断提升改革影响力。要层层压实责任，领导干部主动领衔“打头阵”，各责任单位“一把手”带头攻坚突破，推动改革责任落实到位，不断取得新的更大成绩。

“双轮驱动”打造“节水样板”

本报讯（记者 李若生）记者日前获悉，牡丹区华润电力（菏泽）有限公司的废水零排放系统通过“预处理—膜浓缩—蒸发结晶”三级工艺，将生产废水转化为工业盐，真正实现了“一滴废水不出厂、一粒废盐不落池”，每年大约可以节约300万吨原水。

近年来，牡丹区始终坚持践行绿色发展理念，推动水资源集约化利用，通过实施科技创新与精细化管理“双轮驱动”，以科技创新突破节水瓶颈，用制度创新压实管理效能，为资源型城市绿色转型提供了可复制的“节水样板”。

牡丹区以“四水四定”原则为指导，在重点用水企业推行“一企一策”精准管理模式，通过智能化、系统化技术革新，实现了水资源利用提质增效，高质量发展的绿色底色愈发鲜亮。目前，在皇镇街道的天盛纤维素股份有限公司，山东省水资源税远程在线监控管理系统正在运行，企业通过扫描二维码就能够及时查看取水情况，直观精准的用水数据督促企业自觉加强节水管理。

2024年，牡丹区全区用水量3.653亿立方米，万元国内生产总值用水量 and 万元工业增加值用水量与2020年相比分别下降27.8%和20.4%。

牡丹街道：“文化+”激活社区治理新动能

本报讯（记者 李若生）日前，在牡丹区牡丹街道洪福社区，书画室内的墨香与戏曲室内的唱腔交织出独特的人文气息。近年来，该社区创新打造“文化合作人”共建机制，以“墨香牡丹里 曲韵洪福”品牌为引领，走出一条文化与经济融合发展的新路径。

该社区不断健全社区文化阵地，提升文化服务水平，吸引了21位专业人才和56名书画、戏曲、歌舞爱好者，孵化出戏曲队、书画队、歌舞队三大特色文明实践队伍。三支队伍常态化开展戏曲传承、书画培训、歌舞展演等活动，让文化服务从“单向输送”变为“多维互动”。

创新推出“艺术+电商”发展模式，成功引入文创类直播销售平台电商落户洪福社区，让书画作品和文创产品走向“云端”。目前，已开展培训12场，10人实现灵活就业，人均月增收5000元以上，不仅为艺术家、居民群众提供了作品变现渠道，更将部分收益反哺文化社区和文化书院建设，真正实现了“群众增收、文化增值、社区增温”的多赢局面。



5月11日是世界防治肥胖日。近年来，我国青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，这是国际社会上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。

新华社记者 马丽娟 唐紫宸

胖娃减重应注意啥？