

管好体重！ 16 部门联合启动“体重管理年”

新华社记者 李恒 董瑞丰

许多研究都表明，体重异常特别是超重和肥胖与许多疾病都有着密切的关系，比如说超重与肥胖问题与高血压、糖尿病、高血脂，还有心脑血管疾病以及部分癌症都有关系，是这些慢性病的重要危险因素。因此，超重问题、肥胖问题是重大的公共卫生问题，亟须加强干预，予以改善。



“小胖墩”“节日胖”“假期肥”……这些健康风险，如何科学有效应对？

做好体重管理，让健康“关口前移”。

记者 26 日从国家卫生健康委了解到，16 部门联合启动为期三年的“体重管理年”活动。

自 2024 年起，力争通过三年左右时

间，实现一系列“小目标”。

体重管理支持性环境广泛建立，全民体重管理意识和技能显著提升，健康生活方式更加普及，全民参与、人人受益的体重管理良好局面逐渐形成，部分人群体重异常状况得以改善。

为啥全民要管好体重？

调查显示，我国居民超重肥胖形势不容乐观，亟需加强干预。体重水平与人体健康状况密切相关，体重异常特别是超重和肥胖是导致心脑血管疾病、糖尿病和部分癌症等慢性病的重要危险因素。

超重肥胖，关乎个人健康，也是影响社会经济负担的民生问题。

从“治已病”到“治未病”，体重管理的一大目标就是从源头上预防和控制相关疾病，实现从以治病为中心向以健康为中心转变。

怎样进行体重管理？

体重管理是一项系统工程，需要“多部门协同、全社会联动”。

目前，我国已经在行动：出台《健康中国行动（2019—2030 年）》《儿童青少年肥胖防控实施方案》；人均体育场地面积不断扩大，进一步缓解“健身去哪儿”难题；发布《成人肥胖食养指南（2024 年版）》《儿童青少年肥胖食养指南（2024 年版）》……

三年“体重管理年”期间，一项项措施将继续推进，不让体重“偏轨”——推广“一秤一尺一日历”（体重秤、腰围尺、体重管理日历）；帮助超重肥胖学生做到“一减两增，一调两测”（减少进食量、增加身体活动、增强减肥信心，调整饮食结构、测量体重、测量腰围）；进一步推广体重管理中医药适宜

技术……

国家卫生健康委医疗应急司司长郭燕红说，还要发挥基层单位作用，鼓励基层医疗卫生机构将体重管理纳入家庭医生签约服务，向签约居民提供合理膳食、科学运动等健康生活方式指导。

体重管理涉及“过瘦”人群吗？

体重管理，除了超重、肥胖者自己要“管”起来，体重过轻或营养不良者也要“管”起来。

中国疾病预防控制中心营养与健康所研究员赵文华说，如果能排除其他疾病或健康原因影响，“过瘦”人群“光吃不胖”的说法并无科学道理。“过瘦”可以在专业人员指导下，通过调整饮食结构和适当增加身体活动来达到健康体重。

全民参与，人人受益。“管”好体重，也是“管”好自己的健康预期。



6月29日，南华大学衡阳医学院的志愿者在帮助当地村民晾晒黄花草。暑假来临，湖南省南华大学衡阳医学院暑期“三下乡”社会实践服务团的志愿者们走进衡阳市祁东县黄土铺镇的田间地头，帮助当地百姓采摘、晾晒黄花草，用劳动和汗水助力当地的乡村振兴工作。

（新华社记者 曹正平 摄）

◎星空有约◎

夏季迎来银河最佳观赏季

夏季迎来银河的最佳观赏季。如果夜晚天气晴好，我们能在头顶看见一道横跨天际、纵贯南北的乳白色光带，那就是由上千万颗恒星组成的银河。银河及其周边大小星座群星璀璨，蔚为壮观。

“银河几乎一年四季都能看到。通常来说，它是一条淡淡发光的星带，但会在夏季迎来‘高光时刻’，这时地球的夜半球朝向银河系中心方向。”中国科学院紫金山天文台科普主管王科超介绍，夏季银河几乎整夜可见。天黑后，“银河拱桥”从东方天空升起，纵贯天穹；午夜前后，贯穿南北夜空的银河将升至最高点，面向南方，我们会看到银河几乎垂立，展现出“银河落九天”的景象。

天上的灿烂星汉之中，到底有哪些“珍宝”？王科超介绍，夏季银河及其周边的亮星很多，最显眼的要数“夏季大三角”：银河两岸，可以看到大家熟知的牛郎星、织女星，它们与北边银河中天鹅座的主星天津四，构成一个三角形，是夏季星空的标志。银河穿过人马座、天蝎座、天鹰座、天鹅座、英仙座、仙后座、猎户座等著名星座。夏季的夜晚，天蝎座和人马座位于天空东南方，也是银河中最为明亮的地方。银河河道中，还有明亮的仙后座和“展翅高飞”的天鹅座。

夏季银河中还“藏”着大量的深空天体。有位于人马座的三叶星云（M 20）、礁湖星云（NGC 6523）、狐狸

座中的哑铃星云（NGC 6853）、天鹅座中的北美洲星云（NGC 7000）、鹈鹕星云（IC 5070）……摄影爱好者不可错过。

此外，夏季还是观测银河中心区域即银心的大好时机。银心是银河中恒星、星云等较为稠密的区域，位于人马座方向。由于银心所处赤纬较低，所以对北半球公众而言，低纬度地区更适宜观赏。

王科超提示，在天气晴朗的晚上，公众避开月光、远离城市灯光，用肉眼就能观赏到夏季银河。如果使用相机长曝光拍摄，能得到美丽的银河照片。

（新华社记者 王玘玘 邱冰清）

与苏轼“同游” ——在历史遗韵中品读东坡赋能文旅

新华社记者 喻珉

达高逸的“东坡居士”的重要一驿。元丰三年（公元1080年）正月，44岁的苏轼因乌台诗案被贬到黄州。在这里，“东坡居士”回归田园，与花草树木相亲，与明月清涧相邻，体验诗酒田园的困趣自在。29日，部分参会嘉宾跟随苏东坡诗文中的人文故事、历史风物，在黄州寻迹东坡，领略文化新体验。

位于黄州古城西北的东坡赤壁，因苏东坡的“赤壁三咏”而闻名。长江未改道之前，起伏的山峦脚下就是澎湃浩瀚的江流，苏轼就在这里写下“大江东去，浪淘尽，千古风流人物”的名篇。嘉宾一行漫步赤壁山水间，沿着奔涌的江水感受诗篇中的豪迈之情。

“每一次寻访都让人认识到不一样的苏东坡。”专程从海南来到黄冈的胡瑞是一名“80后”“苏迷”，此行她最向往茂林修竹的安国寺，以及东坡躬耕的休息之所雪堂等历史遗迹，期待在文化与美景的交融中读懂东坡。

“苏东坡一生足迹遍布半个中国，千百年来一直受到老百姓的敬仰和爱戴。”苏学专家、黄冈东坡文化旅游区管理中心副主任李林说，我们需要用心用情守护苏东坡的遗址遗迹，推动东坡文化深入城市肌理、融入百姓日常。

在黄冈这座被东坡文化浸润的城市里，“遇见东坡”几若寻常。在黄州城区的每条主干道上，都能觅得一处通往遗爱湖公园的路口。环湖岸线29公里、水域面积2.94平方公里的遗爱湖公园滋养着至少半城黄州人，80%的市民30分钟之内可以步行到达公园。

以《黄州寒食帖》命名的寒食林是遗爱湖公园内最富有文气的景点，俨然一座融文学艺术、书法艺术和园林艺术于一体的文化碑林。公园中心的苏东坡纪念馆则集中展示了苏轼的“黄州岁月”，陈列各类文物、牌匾、字画、图片百余件。

从“渺沧海之一粟”到“惟江上之清风，与山间之明月”，从“人间有味是清欢”

到“起舞弄清影，何似在人间”……回顾东坡一生的行迹，从眉山到开封，从杭州到诸城，再从徐州到湖州，这些城市虽然相隔千山万水，但因东坡而文脉相通，留存着热爱东坡、传承东坡的精神共鸣。

近年来，黄冈、眉山等“苏迹”地，举办“东坡文化月”“东坡文化节”等创意活动，进一步释放“东坡IP”的价值，推动文旅产业的繁荣。湖北省文化和旅游厅厅长李述永指出，我们将本次活动作为与全国各地加强交往的重要纽带，在夯实东坡文化的基础上，与全国东坡文化节点城市保持良好的沟通交流互访，全方位地拓展东坡文化。

胡瑞所创办的古月文化创意工作室致力于苏学研究的创新性文化转化。观看完音乐剧《大江东去》等一系列文旅融合作品，她有感而发：“希望有机会在东坡先生走过的各地深耕东坡主题文化内容，将东坡文化串珠成线，展现中华优秀传统文化的魅力。”

遗失声明

▲中国教育工会枣庄市市中区教育和体育局工会委员会工会法人资格证书丢失，统一社会信用代码：81370402MC3983114Y，声明作废。

▲枣庄悦昌商贸有限公司原公章、原财务专用章、原法人张冠南章丢失，声明作废。

欢

迎

刊

登

中

缝

广

告

电话:3316016