



## 乌兰察布300余名选手炫技能亮绝活 谁能技惊四座?

我市举办第二届乡村工匠评选暨乡村振兴职业技能大赛

»06版«

激发教育新活力

## “校馆合作”为孩子打开兴趣之门



同学们与机器人互动

刘佳鑫 摄

»07版«

### 社会关注

最新酒驾、醉驾最新标准实施,市民一定要知道

## 美酒微醺一时爽,酒驾被查悔断肠

»06版«

### 大家谈

## 健康中国从健康体重开始

■寒酥

以“健康体重”管理为契机,创新推进健康城镇建设;以“健康体重”科普为重点,提升群众健康素养水平;以“健康体重”实践为抓手,推进健康细胞建设。

今年4月是第36个爱国卫生月。全国爱国卫办以“健康城镇 健康体重”为主题展开活动。体重作为反映和衡量人体营养和健康状况的重要指标,事关全生命周期,值得高度关注。深入开展爱国卫生运动,共建共享健康中国,离不开全社会每一个人的积极行动。

近年来,随着物质生活水平不断提升,

肥胖成为日趋常见的“富贵病”。《中国居民营养与慢性病状况报告(2020年)》显示,我国18岁及以上居民超重率、肥胖率分别为34.3%、16.4%;6岁以下儿童肥胖率为3.6%,6岁至17岁儿童青少年肥胖率为7.9%。有研究预测,到2030年,我国成年人超重肥胖率可达65.3%。肥胖可导致较高的早期死亡风险,还会诱发脑卒中、冠心病、高血压等多种慢性疾病,甚至与多种肿瘤的发生相关。可见葆有健康体重与每个人利益攸关、命运相连。

俗话说,管住嘴迈开腿,健康就在不远

处。肥胖虽由多因素引起,归根结底是能量摄入超过能量消耗。因此,保持健康体重,“吃得好”与“动得巧”缺一不可。

“吃得好”重在适量摄入,科学膳食。树立健康饮食观念,提倡控制米面薯类等碳水化合物的摄入,但绝不等同于主张不吃晚饭、不吃主食,尤其反对采用催吐、吃药等极端方式减重。要认识到,不同食物提供的能量不同,需要合理搭配食物,保持能量和营养素双方面的平衡。具体而言,要改变不良饮食习惯,做到饮食多样化、三餐定时定量、少油少盐少糖等。

“动得巧”重在增加消耗,运动发力。从华佗五禽戏到如今普及推广的健身操、从博大精深的中华武术到随处可见的广场舞,我国自古讲究通过体育锻炼来养生保健。无论体重是高是低,充足的身体活动是保证身心健康的基础,科学的体育运动有助于“健身、健心、健美”。当然,由于每个人的身体状况、生活环境、运动技能等千差万别,所适宜的运动方式,锻炼强度也无需统一。遵循一个原则就是:动则有益、多动更好、适度量力、贵在坚持。

除了牢固树立“每个人是自己健康第一责

任人”的理念,争做“健康达人”,共建共享健康中国,也离不开国人万众一心,在文明生活方式、社会心理健康、人居环境改善等方面付诸久久为功的努力。

爱国卫生运动发起几十年来,内容与时俱进、不断丰富,在守护人民群众生命安全和身体健康方面始终发挥着重要作用。正如爱国卫生月倡议书所言,每个人热爱健康、追求健康,主动学习健康知识,自觉养成良好卫生习惯,引导全社会争做健康生活方式的先行者,定能加速形成“人人参与,共建共享”的卫生健康新格局。