

医院提供诊疗及建议,普及健康观念,细化措施关怀特殊群体

河南出手控体重,将建立健全完整监测系统

大家都知道,体重和我们的身体健康息息相关。超重或肥胖不仅影响外观,更是高血压、糖尿病等慢性病的重要诱因。

近日,由河南省卫生健康委组织制订的《河南省“体重管理年”活动实施方案》(以下简称《方案》)印发并实施,以帮助人们更好地管理自己的体重,预防各种令人头疼的慢性病。

二级及以上医院要帮你管体重了

《方案》明确:从2024年开始到2026年,河南省计划用3年的时间,建立完善有利于促进居民预防控制超重、肥胖和体重管理的政策环境支持体系。

《方案》要求二级及以上综合医疗机构提供体重管理及肥胖症诊疗服务覆盖率达到100%。这意味着,未来几年里,如果你去医院看病,医生不仅会关注你的病情,还会给你提供一些关于如何保持健康体重的建议。

推广使用“一秤一尺一日历”

为了让更多人了解合理饮食与科学运动的重要性,《方案》强调要加强公众教育,普及相关知识。比如,推广使用“一秤一尺一日历”(即家用体重秤、腰围尺以及记录每日饮食运动情况的小本子),鼓励大家在家庭、学校甚至是工作单位设立这样的监测点,方便随时掌握身体状况。

校园及周边500米内不允许销售高盐、高糖食品

对于孕妇、学生、老年人等特殊群体,《方案》提出了更加细致的关怀措施。

例如,针对孕产妇,将加强营养监测并定期评估其身体状况;而对于孩子们,则确保每天至少有两小时用于体育锻炼,并且校园及周边500米内不允许销售高盐、高糖食品。同时,也会加强对老年人的健康管理,指导他们选择适合的食物并保持适量运动。

建立长效机制,持续跟踪效果

《方案》还提到要建立健全一套完整的监测系统,定期收集分析全省范围内不同年龄段人群的体重变化趋势及其影响因素。这样一来,相关部门就能够根据最新的数据调整策略,确保每一项政策都能真正发挥作用,惠及每一位居民。(据《大河报》)

体育赋能助成长

□记者 邱一帆 文/图

本报讯 11月3日,川汇区中小学篮球运动会圆满结束。全区各中小学共有54支代表队、600多名运动员参赛。

比赛中,同学们精神饱满、斗志昂扬,防守、突破、传球、投篮,一招一式有模有样,加油声、欢呼声此起彼伏,赢得了观众的阵阵掌声。

本次篮球运动会不仅为学生提供了一个展示自我、挑战自我的平台,还有效促进了学生的全面发展。



周口市六一路小学女子组篮球比赛现场。

树木管护正当时



近日,气温逐渐降低,绿化养护工作也进入管护的关键期。11月5日,为进一步巩固绿化成果,打造优美城市环境,川汇区组织工作人员做好辖区冬季树木管护工作,为绿化树木安全越冬打下坚实基础。

记者 沈湛 摄

存款保险让老百姓的“钱袋子”更有保障

□记者 李艳华 通讯员 梁瑞雪 邱月

本报讯 “我的养老金存在你们银行我很放心,因为有存款保险呢!”近日,原淮阳县纺织厂退休职工张好福对淮阳中银富登村镇银行客户经理兴奋地说。

为保障广大居民的资金安全,人民银行周口市分行积极引导辖内银行业机构将存款保险宣传工作作为“一把手”工程,督促其夯实网点阵地,落实营业网点常态化宣传要求。各网点悬挂“存款保险有条件,银行存款有保障”等宣传条幅,发放存款保险制

度大字书和图册,方便老年人理解,让群众能“放心存,安心取”。

人民银行周口市分行先后开展“存保知识进校园,讲好开学第一课”活动,组织辖内银行业金融机构走进高校,将存款保险宣传与防金融诈骗、防非法集资、普及金融知识相结合,借助大学生这一新生代群体,把存款保险知识传播到更多家庭,让其深入人心。如今,随着存款保险知识的广泛普及,我市老百姓的“钱袋子”越来越鼓。截至三季度末,全市居民储蓄存款余额5396.16亿元,较年初增加527.01亿元。

千份公益海报 倡导健康饮食

□记者 徐启峰 通讯员 高尚

本报讯 近日,川汇区“少年急救官”公益海报捐赠仪式在周口市第二十三初级中学隆重举行,旨在增强中小学生的食品安全意识、风险识别和应对能力。

“少年急救官”公益项目是川汇区新的社会阶层人士联谊会以“人人参与自救互救,共建共享文明社会”为主题开展的社会服务活动之一。联谊会向全区中小学校捐赠“少年急救官”公益海报1000余份,这些公益海报图文并茂、生动活泼,有效普及健康饮食

等知识,使广大中小学生学习生活中可能遇到的美食“陷阱”,如何储存食物等常识,引导学生养成良好的饮食习惯,增强食品安全意识。此外,联谊会还邀请川汇区蓝天救援队教官讲授生命教育课,用生动、细致的讲解方式让学生们掌握紧急情况下自救、互救的急救知识。

活动现场,该校一名七年级学生说:“以前爷爷奶奶经常给我买蛋糕、薯条,通过学习,我知道里面的人造奶油、起酥油就是反式脂肪酸,对身体不好,今后一定要少吃,做自身健康的第一责任人。”