

运动处方
体医融合

第六次全国国民体质监测进行时

新华社记者 许东远 夏亮

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,全国第六次全国国民体质监测工作正在各地有序开展。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,第六次全国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”。

上海市体育科研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骅说。

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。

(新华社上海6月11日电)

携手构建“一带一路”科技创新共同体

——第二届“一带一路”科技交流大会观察

新华社记者 李力可 袁秋岳 温竞华

空中成像设备前,学生隔空点击虚拟界面,感叹“科幻照进现实”;展厅深处,一辆自动驾驶汽车整装待发,勾画未来交通图景;论坛现场,中外嘉宾围绕人工智能、中医药、科技减贫等话题深入交流……6月10日至12日,第二届“一带一路”科技交流大会在四川成都举行,科技成为连接世界的桥梁。

本次大会以“共建创新之路,同促合作发展——携手构建‘一带一路’科技创新共同体”为主题,设置重要活动、主题活动、特色活动、圆桌会议和技术对接五大板块共38场活动。约1500名来自国内外的科技人员、企业负责人、政府官员和国际组织代表共襄盛会,共话发展,共促合作。

“创新之路”结出累累硕果

从《国家创新指数报告2024》(英文版)正式发布,到国际子午圈大科学计划发起,从“一带一路”人工智能和中医药科技创新专项合作计划启动,到新一批联合实验室、科技合作联盟、国际技术转移中心陆续启用,大会现场8项重要成果发布,彰显“一带一路”科技创新合作的蓬勃活力。

“空间天气是全球性现象,应对空间天气灾害是全人类面临的共同挑战。”中国科学院国家空间科学中心主任王赤院士说。作为由中国发起的又一项国际大科学计划,国际子午圈大

科学计划已吸引36个国际组织和国外科研机构与我国签署合作协议或确定了合作意向——东经120度—西经60度子午圈将形成一个“闭合”的地基“监测圈”,实现对日地空间环境全纬度、全天候、日不落的立体观测。

当前,科技合作已经成为“一带一路”共建国家和地区之间增强经济交流、促进民心相通的重要领域。本次大会期间,集中展示的400余项科技成果涵盖人工智能、生物医药、现代农业、装备制造等多个领域。

来自新加坡的图灵脑愈创新科技有限公司带来了最新研发的人工智能脑机接口设备。“我们已经在阿联酋、马来西亚等国开展了技术合作。‘一带一路’为科技创新合作打开了大门,相信企业能够在更广阔的舞台上实现共赢。”公司创始人张亮说。

宁德时代则展示了中国科技企业在绿色转型中的创新实践。董事长曾毓群表示,宁德时代在电池领域的持续投入,已推动全球1800万辆汽车实现新能源化,未来将在清洁能源方面与“一带一路”共建国家展开合作。

“互鉴之桥”联通广阔天地

“独行快,众行远。”古巴科技和环境部部长阿曼多·罗德里格斯·巴蒂斯塔在开幕式发言中引用这句谚语,诠释了全球科技合作的时代内涵。他表

示,本届大会为发展中国家提供了宝贵平台,“我们希望在此学习各国自主创新发展的宝贵经验,共同建立科技创新共同体”。

马来西亚科技与创新部部长郑立慷则认为,共建“一带一路”倡议不仅推动了互联互通,更已演化为驱动人工智能、绿色技术、量子计算等领域合作的全球性平台。郑立慷表示,马来西亚将继续深化跨境科学协作与人才培养,共同建设面向未来的创新生态系统。

围绕科技减贫议题,大会同期举办“科技减贫的目标与实践”论坛,分享中国经验、共谋创新路径。“贫困没有国界,合作方为良药。”缅甸科技部部长苗登觉呼吁进一步加强农业科技共享机制建设,推动数字农业、种子资源、绿色技术在发展中国家间流动。

论坛上,中国科学院成都生物研究所联合澜湄五国启动“澜湄粮仓国际科学计划”,中国、柬埔寨、老挝、缅甸、泰国、越南澜湄六国将聚焦粮食安全科技共性关键技术,联合开展农业生物技术合作研究,共同实施品种技术转移转化和推广应用。

“同心之笔”书写创新未来

从科技项目的洽谈落地到创新人才的交流培养,从制度机制的对接磨

合到产业链的协同合作,“一带一路”科技交流大会正成为共建国家共谋发展、共享机遇的重要平台。

大会期间,ANSO国际科技企业联盟正式成立。中国科学院原院长、中国科学院院士白春礼表示,ANSO国际科技企业联盟将整合跨国科技企业产业化能力与国际合作网络,加速形成“技术研发—成果转化—民生应用”的全链条闭环,为科技创新与相关国家可持续发展赋能。

“中国企业正从传统产品贸易、联合研发,向输出关键中间体、产能产线、供应链及标准管理等行业解决方案转型,这不仅提升了国际合作效率、降低了合作门槛,更助力‘一带一路’共建国家培育本土化品牌。”中国—上合组织技术转移中心副主任刘晓辉说。

世界知识产权组织总干事邓鸿森认为,本次会议的召开恰逢其时,为推进国际合作应对共同挑战、充分释放创新潜力造福全人类提供了重要的契机。

“欲穷千里目,更上一层楼。”诺贝尔生理学或医学奖得主巴里·马歇尔引用中国古诗表达科技追梦者的志向。他正在发起一个全球奖项计划,鼓励对人类健康与科技前沿作出卓越贡献的科学家,并倡导“广泛国际参与将成为强大的力量源泉”。

(新华社成都6月12日电)

中国二百四十小时过境免签政策适用国家扩展至五十五国

据新华社北京6月12日电(记者 任沁沁)国家移民管理局12日发布公告,自2025年6月12日起,印度尼西亚公民可适用240小时过境免签政策便捷来华,中国240小时过境免签政策适用国家增至55国。

目前,印度尼西亚、俄罗斯等55国人员持有效国际旅行证件和确定日期及座位的联程客票,从中国过境前往第三国或地区,可从北京、上海等24个省(区、市)60个开放口岸中的任一口岸免签入境,并在规定区域停留活动不超过10天。停留期间可从事旅游、商务、访问、探亲等活动,工作、学习、新闻采访等需事先批准的活动仍应办妥签证。

▲6月12日,重庆璧山番茄小镇·果琳基地,游客在田间展台品尝农产品。

当日,重庆璧山夏季都市休闲农业嘉年华在七塘镇喜观村番茄小镇·果琳基地启幕。活动将科技赋能的现代农业、艺术浸润的美丽乡村与舌尖上的甜蜜滋味完美融合,为市民、游客献上一场沉浸式田园体验。据悉,此次活动将持续到7月11日。

新华社记者 陈 诚 摄

注 销 公 告

运城城市盐湖区未来星幼儿园,法定代表人:卫宇洁,现申请注销民办学校办学许可证(教民114080261518001号)和民办非企业单位登记证书(统一社会信用代码:52140800356681820T),期间如有债务债权人请在6个月内与我们联系。

特此公告
联系电话:18035981818
运城城市盐湖区未来星幼儿园
2025年6月11日

遗 失 声 明

●不慎将运城城市芮城县大王镇陈常村卫生室医疗机构执业许可证正副本(登记号:PDY71106514083012D6001)丢失,声明作废。

●不慎将平陆县龙盛运输服务有限公司车牌号为晋MG1707道路运输证(证号:140829002658)丢失,声明作废。

我市举办“我的青春我的城”优秀青年典型讲述活动

(上接第一版)活动现场,7名突出贡献的优秀青年代表分别结合自己的学习工作经历,讲述了平凡工作中的不平凡故事,以过硬的政治素质、高尚的职业道德和卓越的职业技能,展示了新时代运城青年敢为人先、勇于探索、挺膺担当的青春风貌。

据悉,本次颁奖对象包括全国新时代青年先锋、全国优秀共青团员、全国优秀少先队辅导员各1人,全国优秀少先队集体2个,山西省优秀共青团员、团干部25人,山西省五四红旗团委、团支部24个。

减排“底色”足 蓝天“成色”新

(上接第一版)生态环境、发展改革、市场监管等40余个部门打破壁垒,围绕转型、治企、控车、减煤、降尘等重点环节,将“执法+服务”转变为“服务+执法”,用心用情解决群众环境诉求,逐渐形成“政府主导、企业主责、公众参与”的共治格局。

数据见证蜕变:2024年,运城城市环境空气质量年综合指数4.35,同比下降10.1%;PM_{2.5}改善率在全国168座城市中跃居第五位、全省第一位。6项污染因子呈现“五降一升”的良好趋势,其中CO下降15.8%、PM₁₀下降15.1%、NO₂下降13.6%、PM_{2.5}下降12.2%、SO₂下降11.1%、臭氧上升3.6%。

“让蓝天白云成为新常态,是全市上下同向发力的结果。”市生态环境局党组书记、局长袁卫廷表示,2025年全市将继续以建设人与自然和谐共生的美丽运城为目标,以创建黄河流域生态保护和高质量发展先行区为契机,持续推进空气质量改善,让绿色成为运城发展的鲜明底色。

农业种出的甜蜜’。

山西舜王建筑工程有限公司董事长于刚说,此次实践是践行“两山”理念、推动绿色发展的重要探索。未来,将继续以科技创新为驱动,深化资源综合利用技术攻关,加速在农业领域大规模推广,为全省乃至全国铜矿综合利用提供标准化解决方案。

(上接第一版)

“我们合作社紧邻黄河一号旅游公路垣曲长直段,这些年发展采摘游积累了一定的人气。”合作社负责人高强国满脸自豪地说,“目前栽种的这些蓝莓用的是杜克、休伦等优质品种,果实个头大、花青素含量高。明年6月,游客就能到这里采摘蓝莓,体验‘矿砂

▲6月12日,广西钦州市钦南区沙埕镇油埠村农民在收辣椒。近日,钦州市钦南区8万多亩辣椒进入收获季。新华社记者 张爱林 摄

我市举办“我的青春我的城”优秀青年典型讲述活动

(上接第一版)活动现场,7名突出贡献的优秀青年代表分别结合自己的学习工作经历,讲述了平凡工作中的不平凡故事,以过硬的政治素质、高尚的职业道德和卓越的职业技能,展示了新时代运城青年敢为人先、勇于探索、挺膺担当的青

本版责编 冯婷婷 校 对 杨炎玺 美 编 冯潇楠

▲6月12日拍摄的建设中的凌绥高速公路(无人机照片)。

当日,由中国铁建投资集团投资建设、中铁二十局承建的凌绥高速公路4a标段沥青路面工程开始进行最后一层上面层施工。

凌绥高速公路建成后将为辽宁省西部地区开辟一条新的出海通道,对改善辽宁西部地区及内蒙古东部地区交通状况,振兴东北老工业基地,促进沿线地区资源开发和经济发展具有重要意义。新华社记者 杨 青 摄

第三届全国技能大赛将于9月在郑州举办

据新华社北京6月11日电(记者 姜 琳)记者从人力资源社会保障部11日召开的新闻发布会上获悉,第三届全国技能大赛将于今年9月在河南省郑州市举办,共设置106个比赛项目。从预报报名情况看,将有3500余名选手参加大赛。

本届大赛设置世赛选拔项目66个,与前两届比,新增无人机系统、智慧安防技术、软件测试、数字交互媒体设计、口腔修复工艺技术、零售等6个赛项。国赛精选项目40个,涵盖30多个国民经济行业门类,增加了新业态、新职业、新技术等项目比重,智能制造、高端装备、数字技术、新能源等赛项占比超过50%。

减排“底色”足 蓝天“成色”新

(上接第一版)生态环境、发展改革、市场监管等40余个部门打破壁垒,围绕转型、治企、控车、减煤、降尘等重点环节,将“执法+服务”转变为“服务+执法”,用心用情解决群众环境诉求,逐渐形成“政府主导、企业主责、公众参与”的共治格局。

数据见证蜕变:2024年,运城城市环境空气质量年综合指数4.35,同比下降10.1%;PM_{2.5}改善率在全国168座城市中跃居第五位、全省第一位。6项污染因子呈现“五降一升”的良好趋势,其中CO下降15.8%、PM₁₀下降15.1%、NO₂下降13.6%、PM_{2.5}下降12.2%、SO₂下降11.1%、臭氧上升3.6%。

“让蓝天白云成为新常态,是全市上下同向发力的结果。”市生态环境局党组书记、局长袁卫廷表示,2025年全市将继续以建设人与自然和谐共生的美丽运城为目标,以创建黄河流域生态保护和高质量发展先行区为契机,持续推进空气质量改善,让绿色成为运城发展的鲜明底色。

(上接第一版)

“我们合作社紧邻黄河一号旅游公路垣曲长直段,这些年发展采摘游积累了一定的人气。”合作社负责人高强国满脸自豪地说,“目前栽种的这些蓝莓用的是杜克、休伦等优质品种,果实个头大、花青素含量高。明年6月,游客就能到这里采摘蓝莓,体验‘矿砂