



下载品质滨州
畅享品质生活

鲁北晚报

10-12

2025.6.6 星期五

责编:李海静

邮箱:sdllwb@163.com

护“睛”彩世界 点亮光明未来

我市启动全国“爱眼日”宣传教育活动

第30个全国“爱眼日”到来之际,6月3日,滨州市卫生健康委、滨州市教育局、滨州市关工委联合在滨州实验学校南校区,举办“守护‘睛’彩世界 点亮光明未来”——全国“爱眼日”专项行动启动仪式。

启动仪式上,通报了全市儿童青少年近视现状及相关工作进展,宣读了《“守护‘睛’彩世界 点亮光明未来”行动倡议书》。

启动仪式结束后,市中小学学生近视防控中心的专家给学校师生举办了近视防控科普讲座,并在学校近视防控指导站设立验光区、视力检测区、视功能评估区,对学生开展近视防控筛查,建立“一人一档”电子视力健康档案。

近年来,滨州市卫生健康委高度重视儿童青少年近视防控工作。在各部门共同努力下,通过开展筛查、推广适宜技术、完善支持性环境等举措,全



市总体近视率持续下降,低于全省均值,近视防控工作初见成效。

今年全国“爱眼日”宣传教

育活动中,市卫生健康委将联合相关部门以健康义诊、科普直播、线下宣讲等多种形式,开展系列爱眼、护眼教育活动,提

高重点人群早筛早诊早治意识,增强全社会对眼健康知识的认知和关注。

(健康滨州)

管好体重 为健康加分

□晚报记者 杨朋朋
通讯员 郭素娟

“胖一点是福气?”这个老观念该改改了!最新的数据显示,全球每4个人中就有1人面临肥胖困扰,而且这个数字还在不断上升。体重超标,可不仅仅是穿衣服不好看那么简单,它更是糖尿病、高血压、心脑血管疾病甚至某些癌症的“幕后推手”。

核心一:认识体重,两个指标要看清

管理体重,首先要会判断。最常用的两个“尺子”是:1.BMI(身体质量指数):算一算就知道!体重(公斤)除以身高(米)的平方。

我国成年人(18-64岁)标准:18.5-23.9正常(65岁以上老年人标准略有不同)。

低于18.5:偏瘦

24.0-27.9:超重

≥28.0:肥胖

腰围:别只看体重,腰粗更要警惕!脂肪堆积在肚子(中心型肥胖)危害更大。

男性腰围≥90厘米,女性腰围≥85厘米:属于中心型肥胖。

男性85-89厘米,女性80-84厘米:属于中心型肥胖前期,也要引起重视了!

核心二:健康体重,“四管齐下”是关键

科学管理体重,记住下面的口诀:“平衡膳食,总量控制;动则有益,贵在坚持;良好睡眠,积极心态;目标合理,科学减重”。

简单说就是以下三点:

1.管住嘴:会吃比少吃更重要

“211”餐盘法好记实用:每餐保证:“2个拳头”的蔬菜(尤其深色的菠菜、西蓝花等)、“1个拳头”的优质蛋白(鱼虾、鸡胸肉、蛋、豆制品)、“1个拳头”的健康主食(燕麦、糙米、杂豆、红薯等)。

优选食材:主食加点粗粮,多吃新鲜蔬果(控制高糖水果),选瘦肉鱼虾,喝低脂/脱脂奶或无糖酸奶。

烹饪有方:少油少盐,多用蒸煮炖拌。少吃油炸、肥腻、高糖食品和零食。

进餐顺序:先吃蔬菜,再吃肉类,最后吃主食,更容易控制食量。

总量控制:吃到七八分饱就停。减重人群可适当减少总热量,但切忌极端节食。

2.迈开腿:找到适合的运动方式

有氧运动是主力:快走、慢跑、骑车、游泳、跳操等,每周至少5天,每天30-60分钟。久未运动的朋友,从短时间、低强度开始,慢慢增加。

力量训练不可少:每周2-3次,做些俯卧撑(跪姿也行)、平板支撑、哑铃、弹力带练习或健身房器械,每次10-20分钟,有助于保持肌肉,塑形效果好。

柔韧拉伸要跟上:运动前后拉伸放松,每周2-3次,每次10-30秒,身体更灵活。

记住:动就比不动强!选择喜欢的、能坚持的运动最重要。

3.保睡眠:睡得好,不易胖。熬夜、睡眠不足会打乱内分泌,容易导致“过劳肥”。成年人建议每晚睡够7-9小时。规律

作息很重要!

4.稳心态:心情好,减重更轻松

压力和焦虑可能导致暴饮暴食或情绪性进食。保持积极乐观的心态,找到健康的减压方式(如听音乐、聊天、适度运动),对控制体重大有帮助。减重目标要合理,别追求“闪电瘦”,每周减0.5-1公斤最科学,避免反弹。

核心三:特殊人群,特别关爱

孩子:均衡饮食是关键,少吃零食甜饮。保证每天至少1小时中高强度活动(跑跳玩耍都算)。充足睡眠(小学生9-12小时,中学生8-10小时)。家长多陪伴运动,避免嘲笑,建立健康习惯。

准妈妈:营养要跟上(叶酸、铁、优质蛋白),但需控制体重增长过快,预防妊娠糖尿病。运动需谨慎,选择舒缓项目(如孕期瑜伽),遵医嘱。

老年人:需保证足够蛋白质(防肌肉流失)和膳食纤维(防便秘),注意补钙。运动以安全为主,如散步、太极拳、单腿站立(扶稳)等,增强平衡防跌倒。体重不宜过低,微胖更健康(BMI范围比年轻人稍高)。

博兴县疾控中心提醒:健康的体重是送给身体最好的礼物!它不是一时的节食或疯狂运动,而是融入日常的“管住嘴、迈开腿、保睡眠、稳心态”。告别那些伤身的极端减肥法,用科学的方法管理体重,不仅能远离多种慢性病,更能提升活力,享受更高质量的生活。

关注普遍的眼健康

邹平市开展第30个全国“爱眼日”宣传教育活动



□通讯员 王丽

晚报邹平讯 6月6日是第30个全国“爱眼日”。今年全国“爱眼日”的宣传教育活动主题“关注普遍的眼健康”。连日来,邹平市卫健局、教体局等部门组织相关医疗小组走进中小学校,通过趣味互动

与专业科普,提高广大师生的爱眼护眼意识。

在邹平市第二实验小学,邹平市妇幼保健院的医务工作者从近视的成因、危害、预防及治疗方法等方面,讲解了眼健康知识,提醒大家从点滴做起,科学爱眼、护眼,让“睛”彩世界永远相伴!