

国家卫健委发布《儿童青少年肥胖防控实施方案》

儿童青少年超重肥胖率年均增幅力争下降70%

本报讯（记者姬薇）近日，国家卫生健康委、教育部、市场监管总局、体育总局、共青团中央、全国妇联等6部门联合印发《儿童青少年肥胖防控实施方案》，以2002~2017年超重肥胖率年均增幅为基线，综合考虑国际国内相关文件目标要求，提出2020~2030年0~18岁儿童青少年超重率和肥胖率年均增幅在基线基础上下降70%的总体目标。

同时，根据各地儿童青少年超重肥胖率现状，将全国各省(区、市)划分为高、中、低三个流行水平地区，针对不同流行水平的儿童青少年超重率和肥胖率年均增幅降低目标进行了明确。

《方案》以强化家庭、学校、医疗卫生机构、政府责任为核心，提出四项重点任务。一是强化家庭责任，包括帮助儿童养成科学饮食习惯、培养儿童积极身体活动习惯、做好儿童青少年体重及生长发育监

测、加强社区支持等措施。二是强化学校责任，维持儿童青少年健康体重，包括办好营养与健康课堂、改善学校食物供给、保证在校身体活动时间等措施。三是强化医疗卫生机构责任，优化体重管理服务，包括加强孕期体重管理、加强儿童青少年体重管理、加强肥胖儿童干预等措施。四是强化政府责任，加强支持性环境建设，包括加强肥胖防控知识技能普及、强化食物营销管理、完善儿童青少年体育设施等措施。

《方案》强调各地各校要严格落实国家体育与健康课程标准，按照有关规定将体育成绩纳入中考等考核。教师不得“拖堂”或提前上课，保证学生每节课间休息并进行适当身体活动，减少静态行为。

保证幼儿园幼儿每天的户外活动时间在正常的天气情况下不少于2小时，其中体育活动时间不少于1小时。中小學生每

天在校内中等及以上强度身体活动时间达到1小时以上，保证每周至少3小时高强度身体活动，进行肌肉力量练习和强健骨骼练习。

近年来，由于儿童青少年膳食结构及生活方式发生深刻变化，加之课业负担重、电子产品普及等因素，儿童青少年营养不均衡、身体活动不足现象广泛存在，超重肥胖率呈现快速上升趋势，已成为威胁我国儿童身心健康的重大公共卫生问题。

在学校食物供给方面，《方案》要求制修订幼儿园和中小学供餐指南，培训学校和供餐单位餐饮从业人员。学校应当配备专(兼)职营养健康管理人員，有条件的可聘请营养专业人员。优化学生餐膳食结构，改善烹调方式，因地制宜提供符合儿童青少年营养需求的食物，保证新鲜蔬菜水果、粗杂粮及适量鱼肉内蛋奶等供应，避免提供高糖、高脂、高盐等食物。

分地区儿童青少年超重肥胖率流行水平分类表

流行水平分类	省份
低流行水平（8个）	广西、海南、云南、青海、广东、西藏、贵州、四川
中流行水平（11个）	湖南、甘肃、浙江、福建、新疆、湖北、安徽、宁夏、河南、江西、重庆
高流行水平（12个）	陕西、北京、吉林、天津、山西、上海、内蒙古、辽宁、黑龙江、江苏、山东、河北

重建属于自己的生活秩序

张蔚

经常听到一些年轻上班族喊累，加班累、熬夜苦、堵车心塞……间歇性踌躇满志，持续性“混吃等死”。没在田间地头干农活，也没在工厂流水线投入生产，就是坐在格子间里对着电脑敲敲字，能累成啥样呢？其实，这也是很多年轻人头头的困惑。

我们不妨从当下的生活方式找找原因。一不留神，刷朋友圈就可以刷到凌晨，或是连续刷抖音大半天仍兴致勃勃，甚至逛淘宝、看直播都能消磨好几个小时……看似我们在使用手机，实质上“自我”已经被手机“绑架”。随着城市化的进程，加班文化渐盛，下班通过夜宵与追剧等来纾解工作压力、补偿自己、安慰心灵的生活方式也随之伴生。加上网络上的繁荣生活不眠不休，任何人不论多晚都可以找到娱乐方式，熬夜透支成为常态。

在资讯更为发达的当下，来自社会的压力、家庭的期待、同辈的竞争，更容易通过种种渠道与方式被放大。

同时，随着学业期的增长与就业期的延迟，年轻人心智的社会化程度与面对压力和

挫折的坚韧程度令人堪忧。往往放在人生长河中不值一提的事情，都足以变成焦虑、抑郁等负面情绪，苛求完美的年轻人怎能不被淹没？怎么办？

◆使用媒介，变被动运用为主动掌控。

要想告别被“手机绑架”的生活，就要有意识地提升媒介素养，让媒介为自己服务。能够清晰地判断媒介信息的意义和价值，不被无意义的垃圾信息包围，利用媒介来充实和发展自己。

◆重建属于自己的生活秩序。

在过去的家庭生活与个体成长当中，哪些价值观是值得保留的，哪些是经过反思后需要提升的，哪些是经过尝试后需要作出调整和变化的，都请你在大脑中重新排列和组合。碰撞之后，年轻人往往会选择更为适合自己的生活。

◆营造属于自己的幸福心流。

米哈里·契克森米哈赖在《发现心流》一书当中，曾经解释说“心流”是指我们在做某些事情时，那种全神贯注、投入忘我的状态。这种状态下，你甚至感受不到时间的存在；完成这件事情之后，会有一种充满能量、非常满足的感受。我们不妨找一找这种状态，享受一下“心流”。



10月22日，在山东省临沂市沂南县依汶镇后峪子社区，医生为老人测血糖。

当日，地处沂蒙山区的山东省临沂市沂南县卫生健康部门组织医务工作者来到偏远山村开展“重阳节、送健康”大型义诊活动，为老年人免费量血压、测血糖，提供诊疗咨询等服务，迎接重阳节。

新华社发(王彦冰 摄)

我国出台一揽子具体举措支持民营企业发展

新华社北京10月26日电（记者张辛欣、安蓓）国家发展改革委副秘书长赵辰昕26日表示，近日出台的《关于支持民营企业加快改革发展与转型升级的实施意见》从切实降低企业生产经营成本、强化科技创新支撑、完善资源要素保障等多方面提出具体举措，包括进一步降低用能用电成

本、进一步放开设计施工市场等，旨在为民营企业解决当前发展难题，蓄积长远发展动力。

赵辰昕是在26日国新办举行的国务院政策例行吹风会上作出上述表述的。

近日，国家发展改革委、科技部、工信部等六部门联合发布《关于支持民营企业加快

改革发展与转型升级的实施意见》，包括继续推进减税降费、进一步降低用能用电成本等38条举措。

“支持民营企业，信心是关键，公平是基础，创新是核心。”赵辰昕说，在继续实施各项支持政策基础上，文件在降低企业成本、公平竞争等方面提出具体举措。比如，加快电网

“张工”如何成为“张工”？

栏中看到了这份通知，发现自己符合申报条件，决定试一试。

张剑云准备好职业等级证书、创新成果效益证明等申报材料，填写申报表格，提交给人力资源部门审核。“一个工作日的上午，我正在埋头干活时接到了电话，通知我参加评审答辩。”张剑云回忆起当时的情景还是兴奋，“内心真高兴，最起码让我们看到了再进一步的希望。”

成为“一颗星”

2019年7月11日，评审答辩开始进行。评审组共有7名评委，包含5名资深技术专家。“3分钟的业绩自述和7分钟的评委提问，这是我人生中难忘的10分钟。”张剑云是

当天上午参加答辩的最后一位，经过漫长等待迎来了重要时刻，“评委问了我两个问题，一个是关于铸钢浇铸的技术，一个是关于铸造外观标准建立的意义。既有专业领域的考量，也涉及专业外的思考与积累。”

2019年11月，结果揭晓，张剑云评上了铸造工程师。“现在大家叫我‘张工’，我都习惯抬头应答了。名副其实了嘛。”张剑云笑着对记者说。

这一年，中车戚墅堰所产生了12名“双师型”人才，其中，10名技术工人评上了工程师、高级工程师，包括公司首席技能大师刘清云、试验检测中心高级技师陈士华、齿轮传动事业部高级技师张学斌、瑞泰工程机械公司高级技师唐欧平等技术工人。同时，有两名

上海虹口打造“全能型”市民驿站

为了更好地满足广大群众的需求，该区还打造了市民驿站云平台，全天候提供信息发布、活动展示、咨询预约等服务功能。特别是今年2月至4月，尽管受新冠肺炎疫情影响，市民驿站仍坚持在线上提供服务，对重点对象开展关怀服务。

如今，市民驿站各站点的特色服务项目，现场活动几乎场场爆满。比如，在亲子园里，孩子们在一起玩耍，父母有的担任志愿者、有的交流育儿经。由社会组织服务、社区文化团队带来的各类特色活动项目，社区老人争相报名，社区白领也组团预约。嘉兴路街道第一分站的社区食堂一大早就会排起长队，每每推出新货色，更是被一抢而空。北外滩街道发挥区域优势，在市民驿站推出“周末驿客空间”，邀请商会企业、区域化单位的企业负责人担任轮值站长，加强企业和社区联系。

市民驿站的建成，也丰富了开展基层

党建活动的平台。今年以来，党员在市民驿站月均参加各类活动达2.8万人次。市民驿站成为街道党工委和居民区党组织凝聚党员服务群众的重大载体，也是发挥区域化党建成员单位作用的重要平台，进一步拓展了基层党组织服务群众、服务社会的功能。

复旦大学国际关系与公共事务学院刘建军教授认为：“虹口市民驿站的建设，起到了‘一石三鸟’的效果，有效破解了社区公共设施资源配置不足、政府职能管理服务重心如何下移、区域化党建引领共治缺乏载体等问题。”

重服务，提升能级聚人气

在虹口市民驿站里，食堂和社区卫生服务最受欢迎。如何让居民满意？政府支持、整合资源是关键因素。市民驿站通过政府负责主体运行、条线部门垂直管理、引进市场专

业资源、组织志愿公益服务等模式，构建“党建群建、生活服务、就业服务、事务办理、心灵港湾、网格化管理+特色服务”“6+X”服务功能体系，集助老、助幼、助医、助乐等280多项服务事项为一体，实现社会各界共建服务平台、共享服务资源。

在虹口市民驿站，亮点比比皆是。嘉兴路街道第一分站社区食堂属公建民营项目。日常运营由第三方自负盈亏，街道对食堂房租、水电费都给予减免，最大程度让利于民。政府限价控制每份菜品在2元~10元不等，薄利多销；拥有全市第一个市民驿站的曲阳街道，正升级驿站，打造“为老服务”实体店、“社区服务”生活馆、“居民自治”议事厅、“医养结合、优生优育、党建服务、就业援助”面向“全人群服务”的综合体……

市民驿站通过拓展服务项目、延长服务时间、提升服务能级聚人气。一系列实实在在的，成就了“全能型”市民驿站的立身之本。据统计，2018年，35个市民驿站共计服务群众550多万人次，2019年提升至720多万人次。



“我们常年从事隧道有限空间作业，跟灰尘打交道多，就怕肺部出现问题，这次体检专门安排了肺部CT项目，让我一直悬着的心终于落下来了。”10月19日，刚做完CT体检的余明星在听到医生说他的肺部正常后，露出了笑容。

10月18日、19日，为切实关心关爱一线员工，进一步提高员工自我保健意识，中铁七局武汉公司云南滇中引水项目部组织60余名员工开展了一年一度的员工健康体检活动，为员工送上一份关怀。

韩罗义 摄

“粉红绽放日”

倡导乳腺癌患者重建美好生活

本报讯“临床上外科医生对于乳房重建往往不够重视，在实施乳房全切术时，会忽视关于乳房重建这一选择的沟通，导致大量患者错失重建的最佳时机。希望更多医生能认识到乳房重建是乳腺癌综合治疗的不可或缺的组成部分。”天津市肿瘤医院乳房再造科主任尹健10月16日在以关注乳腺癌术后乳房重建为主题的公益健康宣传日——“粉红绽放日”上强调。

根据2019年国家癌症中心公布的数据，全国女性乳腺癌每年新发病例约30.4万例，2015年占女性恶性肿瘤发病17.1%，位居女性恶性肿瘤发病第1位，且发病人群呈显著年轻化趋势。而随着近年来乳腺癌临床诊疗规范化程度不断提升，我国乳腺癌患者的5年生存率达到了83.2%，乳腺癌已步入慢病管理的行列。

一项问卷调查显示，97.5%的乳腺癌手术患者感到忧虑，93.3%的乳腺癌手术患者自卑感增强。尹健表示：“当前，乳腺癌术后患者回归正常生活变得尤为重要。一份由110家医院参与的调研显示，我国乳房重建率截至2017年仅达10%左右，与发达国家的40%以上有着显著差距。高发病率与极低的重建率导致女性患者在乳房根治术后生活在失乳的阴影之下，承受着巨大的身心压力。

强生医疗心血管及专业解决方案事业部中国区总经理陈曦表示：“很多患者在接受乳腺全切术时，完全不了解有乳房重建这一选择，错过了最佳乳房重建时机。许多患者在术后多年仍会对不完整的乳房抱憾，甚至因此无法回归正常生活。乳房重建是一种成熟的、在国际上经过大量临床验证的科学解决方案。”

在知晓乳房重建术的情况下，乳腺癌患者对乳房重建表现出较为强烈的意愿。2018年2月，一项“中国女性乳腺癌病人乳房重建意愿的多中心调查”显示，35%的受访者有乳房重建意愿。

据悉，中国初级卫生保健基金会近日倡议将10月16日设立为以关注乳腺癌术后乳房重建为主题的公益健康宣传日——“粉红绽放日”。以“粉红绽放日”为起点，中国初级卫生保健基金会将在全国范围内展开科普教育系列活动。（魏文）

铭记伟大胜利 为维护世界和平和正义奋斗不止

（上接第1版）

新西兰惠灵顿中国和平统一促进会会长高和军表示，抗美援朝战争为维护和平、促进人类进步作出巨大贡献。我们将铭记抗美援朝战争伟大胜利，弘扬抗美援朝精神，为维护世界和平和正义、推动构建人类命运共同体贡献力量。

澳大利亚全澳中国和平统一促进同盟会长钱启国说，抗美援朝战争中涌现出的英雄事迹谱写出一曲曲气壮山河的英雄赞歌，激励了几代中国人。作为中华儿女，我们要珍惜来之不易的和平与稳定。

马来西亚中国企业家联合会总会会长李中平表示，我们海外侨胞要发扬伟大抗美援朝精神，守正创新、奋勇向前，为实现中华民族伟大复兴、维护世界和平和正义不懈努力。

白俄罗斯华侨华人协会会长刘洋表示，伟大抗美援朝精神要世代发扬。万众一心、舍生忘死、奋勇向前的精神将继续激励我们，为维护世界和平作出更大贡献。

乌克兰华侨华人协会会长李学刚说，每个中华儿女都应将抗美援朝精神牢记心间，在其鼓舞下攻坚克难，为全面建成小康社会、实现中华民族伟大复兴不懈努力。

哈萨克斯坦国立欧亚大学孔子学院中方院长杨雷说，伟大抗美援朝精神历久弥新。我们将继承和弘扬抗美援朝精神，为实现中华民族伟大复兴的中国梦奋勇前进。

阿根廷中国和平统一促进会会长罗超超说，回顾历史将进一步增强中国人民不畏困难、应对挑战的信心。在抗美援朝精神激励下，海内外中华儿女将奋勇向前，为实现中华民族的伟大复兴而奋斗。

巴拿马《拉美侨声报》董事长、巴拿马中华总会秘书长周健表示，重温抗美援朝战争历史具有重要现实意义。我们要铭记历史，坚韧向前。

埃及苏伊士运河大学孔子学院中方院长朱廷婷说，中国文化是和平、包容的文化。追求和平不代表软弱，面对侵略和困难，我们亦勇敢而坚韧。

津巴布韦中国和平统一促进会会长王新举说，抗美援朝战争伟大胜利充分说明正义必胜、和平必胜。我们要将抗美援朝精神世代传承下去。

西班牙马德里乌塞拉侨界联盟主席徐宋灵表示，重温抗美援朝战争历史具有重要意义。我们海外侨胞非常珍惜来之不易的繁荣和稳定，愿为祖(籍)国发展继续贡献力量。

中国航空技术国际控股有限公司驻坦桑尼亚代表李欢说，如今许多身在海外的中国人不畏艰苦、勇于拼搏，做出一番成就。我们将用实际行动，继续传承和发扬伟大抗美援朝精神。

中国第六批赴南苏丹(朱巴)维和步兵营中士谢奎元说，在新时代，我们维和军人同样为了维护世界和平走出国门，伟大抗美援朝精神激励我们履行好维护和平与正义的神圣职责。中国第三批赴苏丹达尔富尔维和直升机分队指挥长褚志勤说，中国人民热爱和平，我们维和官兵将大力弘扬伟大抗美援朝精神，不畏艰险、不辱使命，让中国爱好和平的声音传遍非洲大地。

中国第19批赴黎巴嫩维和建筑工兵分队连长蒙卓霖说，革命前辈们用生命和鲜血换来了抗美援朝战争的伟大胜利。我们维和官兵要用实际行动捍卫来之不易的和平，为维护世界和平继续贡献中国力量。（参记者：章建华 陆睿 姜俏梅 李奥 马意刚 唐霁 张代蓓 官岩 潘杨 毕林 卢 祁 邵亚琳 林昊 刘雄马 黄礼明 魏忠杰 李东旭 任军 倪瑞捷 苏津 吴丹妮 张玉亮 冯俊伟 李斯博）

（新华社北京10月26日电）