

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行为、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。中小学生每

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要公共卫生问题。

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)职营养健康管理人员,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、粗杂粮及适量鱼禽肉蛋奶等供应,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



“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,导致大量患者错过重建的最佳时机。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:“很多患者在接受乳房全切术时,完全不了解乳房重建这一选择,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)

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,就是坐在格子间对着电脑敲敲字,能累成啥样呢?其实,这也是很多年轻人心头的困惑。

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”。

随着城市的进程,加班文化渐盛,下班通过夜宵与追剧来纾解工作压力、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缓,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”。

企业剥离装备制造等竞争性业务、创新产业用地供给方式等,并鼓励各地建立统一的民营企业政策信息服务平台,建立民营企业转型升级问题清单制度。

针对促进及时支付中小企业款项,工信部中小企业局负责人秦志辉在会上说,将加快建立支付信息披露制度、投诉处理和失信惩戒制度以及监督评价机制,加强督促检查,并将落实情况纳入中小企业发展环境评估。

赵辰昕说,国家发展改革委将同有关部门围绕优化环境、强化服务、凝聚合力、试点示范等四方面抓好落实,激发民营企业的活力和创造力。

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会会长钱启国说,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,为实现中华民族的伟大复兴、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刚说,每个中华儿女都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、实现中华民族的伟大复兴不懈奋斗。

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西说,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,追求和平并不代表软弱,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例说,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勤说,中国维和官兵热爱和平,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。(参与记者:章建华 陆睿 姜俏梅 李奥 马意翀 唐霖 张代蕾 宫若涵 杨臻 白林 卢怀谦 郝亚琳 林昊 刘雄马 黄礼明 魏忠杰 李东旭 尹瑞捷 苏津 吴丹妮 张玉亮 鸿俊伟 李斯博)

(新华社北京10月26日电)



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)国家发展改革委副秘书长赵辰昕26日表示,近日出台的《关于支持民营企业发展加快改革发展的实施意见》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网成

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《关于支持民营企业发展加快

改革发展与转型升级的实施意见》,包括持续推进减税降费、进一步降低用能网成本等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、公平竞争等方面出台具体举措。比如,加快电网

改革与发展、统一电力市场交易规则、完善能源市场价格形成机制等,通过这些举措,进一步降低企业用电成本,减轻企业负担。

同时,在继续落实好小微企业普惠金融政策的基础上,加大对民营企业的金融支持力度,通过增加贷款投放、降低贷款利率、简化贷款手续等措施,解决民营企业融资难、融资贵问题。

在支持民营企业技术创新方面,《意见》提出,要健全技术创新市场导向机制,完善技术创新体系,强化企业技术创新主体地位,发挥企业在技术创新中的主导作用。

在完善资源要素保障方面,《意见》提出,要深化土地制度改革,完善土地利用政策,保障民营企业用地需求;完善矿产资源开采政策,保障民营企业合理利用矿产资源;完善水资源配置政策,保障民营企业合理用水需求。

在完善公共服务方面,《意见》提出,要完善基础设施建设,保障民营企业基础设施建设需求;完善物流服务体系,保障民营企业物流需求;完善法律服务,保障民营企业合法权益。

在优化营商环境方面,《意见》提出,要深化简政放权,优化政务服务,提高政务服务效能;深化商事制度改革,优化企业开办流程;深化涉企收费清理规范,降低企业经营成本。

在加强法治保障方面,《意见》提出,要完善法律法规,保障民营企业合法权益;加强执法监督,依法保护民营企业合法权益。

在加强组织保障方面,《意见》提出,要加强组织领导,压实工作责任,确保各项政策措施落地见效。

赵辰昕表示,《意见》的出台,标志着党中央、国务院对支持民营企业发展改革工作作出新的部署,有利于进一步激发民营企业发展活力,为民营企业发展注入强大动力。

《意见》的出台,标志着党中央、国务院对支持民营企业发展改革工作作出新的部署,有利于进一步激发民营企业发展活力,为民营企业发展注入强大动力。

《意见》的出台,标志着党中央、国务院对支持民营企业发展改革工作作出新的部署,有利于进一步激发民营企业发展活力,为民营企业发展