

新华社记者 李恒 顾天成

当前，肥胖问题已成为我国乃至全球面临的重大公共卫生挑战。5月10日至11日，由中华预防医学会主办的第二届中国肥胖防控大会在广东佛山举行，与会嘉宾共议我国肥胖防控策略与实践。

国家疾控局卫生与免疫规划司环境卫生与学校卫生处（综合处）处长费佳指出，随着我国人口老龄化进程加快和人均预期寿命延长，慢性病患者人数日益增多，超重肥胖作为慢性病的重要危险因素，在人群中普遍存在。肥胖也是影响我国儿童青少年健康的重要公共卫生问题之一。

“儿童青少年肥胖不仅影响其身心健康，若不及时有效控制，危害还可能延续至成年期，形成终身健康隐患。”费佳说。

《中国居民营养与慢性病状况

报告（2020年）》数据显示，我国成年居民超重肥胖率达50.7%；6至17岁儿童青少年超重肥胖率达19%，6岁以下儿童超重肥胖率达10.4%，肥胖低龄化趋势日益凸显。

中华预防医学会副会长梁晓峰表示，肥胖不仅是个人健康问题，一方面增加患糖尿病、高血压、心脑血管疾病等重大慢性病风险，另一方面也可能对国家生产力发展、医疗卫生体系造成压力。

面对严峻肥胖形势，我国采取多项措施加强防控：开展“体重管理

——来自第二届中国肥胖防控大会的观察

年”活动，将健康体重管理行动等3个行动纳入健康中国行动，倡导家庭配备“一秤一尺一日历”；加强婴幼儿和儿童青少年体重管理；发布体重管理核心知识和体重管理技术指南、标准；推广体重管理中医适宜技术，提供中医药保健指导服务……

健康生活方式是超重肥胖公共卫生综合防控的重要手段。在体重管理上就要“斤斤计较”，方能做好自身健康的第一责任人。

2017年，我国发布《全民健康生

活方式行动方案（2017—2025年）》，以合理膳食、适量运动为切入点，倡导和传播健康生活方式理念，推广技术指南和支持性工具，深入推进肥胖与慢性病的综合防控。

“通过体重管理的‘小切口’，逐步破解慢性病防控的‘大问题’。”国家卫生健康委医疗应急司公共卫生医疗管理处副处长孙树学介绍，目前我国累计已有2896个县（市、区）启动了全民健康生活方式行动，覆盖率超98.0%。

同时，各地结合实际积极探索，

全面提升体重管理意识和技能：浙江省卫生健康委以体重管理为突破口，通过部门联动、医防协同、体卫融合等模式推进慢性病多病共管；四川省发布健康体重管理资源地图小程序；广东省卫生健康委等部门联合制定当地“体重管理年”活动实施方案，并开展“科学控体重”亮灯活动、体重管理门诊建设研讨会等特色行动……

“通过医防融合，推动健康关口前移。”广东省预防医学会会长吴圣明介绍，下一步学会将发挥学术团

体专业优势，鼓励医护人员和公共卫生工作者开展科普宣传，让科普服务惠及千家万户。

与会嘉宾一致认为，肥胖防控是一项系统工程，需要政府、社会、家庭和个人共同努力。政府应加强政策引导和支持，加大资金投入，完善防控体系；社会各界应积极参与，营造健康的社会环境，提供多样化的健康服务；家庭和个人要树立正确的健康观念，养成良好的生活习惯，积极参与体重管理。

孙树学表示，相关部门将持续做好有关慢性病防控和健康体重知识宣传，积极营造健康体重支持性环境。同时，鼓励医疗机构开展体重专业指导，引导医疗卫生机构设立体重管理门诊，为受体重问题困扰的居民提供良好的专业咨询环境和平台。重点发挥国家慢性病综合防控示范区典型带动作用，持续推动各地高质量开展体重管理工作。

新华社广州5月11日电

（上接01版）

随后，军乐队奏俄罗斯国歌，红场上鸣响礼炮，盛大的阅兵式开始，受阅方队迈着整齐的步伐依次从红场走过。

在阅兵式“历史”部分，俄罗斯官兵身着苏联伟大卫国战争时期的军装，高举当年的军旗，紧握当时的武器，精神抖擞接受检阅，把人们带回抗击法西斯的峥

嵘岁月。在阅兵式“现代”部分，俄罗斯各军兵种方队、现代武器装备方队整齐列队接受检阅。空军飞行编队呼啸着飞越红场上空，《胜利日》乐曲经久不

息。中国等10多个国家的武装力量方队也受邀参加了阅兵式。中国人民解放军三军仪仗队方队军容严整、士气高昂，迈着坚定有力的步伐走过红场。

庆典结束后，习近平同其他国家领导人一起从红场来到亚历山大花园，向无名烈士墓献花，并肃立默哀。随后，各国领导人集体合影留念。

当天中午，习近平出席普京总统举行的纪念苏联伟大卫国战争胜利80周年庆祝宴会。

察奇、王毅等参加上述活动。



乳腺健康保卫战：

现代生活中，大多数女性要面对很多的压力和挑战：繁忙的工作、复杂的人际关系、多变的社会环境。她们背负着各种压力，很容易忽视自己的健康问题，乳腺疾病对健康的威胁越来越严重。常见的乳腺疾病有乳腺增生、乳腺炎、乳腺纤维瘤、乳腺癌等，据有关统计发现，25岁以上的年轻女性乳腺类疾病的发病率达到70%，而育龄期的女性比例则更高，达到了80%以上。为此，我们融合中医传统理论及临床经验，为每一位女性带来更为完整且系统化的调护指导，希望通过中医调护，让广大的女性朋友懂得怎样用中医的方法来调理和养护乳腺健康，做到“胸”有成竹。

一、中医视角下的乳腺疾病

中医认为，乳腺疾病与人体的气血运行不畅、脏腑功能失调、情绪波动以及生活方式等多个方面有着密切关系。

1.气血充沛是关键

气血充盈则身之百骸皆得滋养，乳腺在气血充足的状态下保持正常的生理功能，气血旺盛的时候乳房能得到很好的滋养，就显得比较丰满、柔软和富有弹性；而如果气血不通，则会阻碍气血流通，使得乳腺出现异常变化出现乳腺疾病问题，如气滞血瘀，可引起乳房胀痛、肿块等症状，长时间气血淤滞还会使乳腺产生增生或结节等现象。

2.脏腑功能对乳腺的影响

肝的功能：肝主疏泄，调畅气机。若肝气郁结，气机不畅，就会影响乳腺的气血流通。女性情绪容易波动，若长期处于抑郁、愤怒、悲观等不良情绪中，容易导致肝气不舒、郁结，进而引发乳腺的胀痛，肿块等诸多的乳腺问题。

脾的功能：脾主运化，为气血生化之源，脾气健运，则气血充盈，当脾虚失于运化，则气血生化之源不足，使乳腺失于滋养；脾虚可以生湿，湿聚生痰，痰湿阻滞和气血瘀滞等因素相夹杂，可以

诱发乳腺病的发生。

肾的功能：肾藏精，主生殖发育，肾精充足才能更好地发挥其调治妇女生殖、内分泌的作用；而肾气虚损会导致女性乳腺不发育或发育不良、腺体萎缩、下垂等症状，尤其到了更年期前后就更加明显。

二、中医调护乳腺疾病的方法

1.饮食调理

合理饮食利于乳腺保养，少食辛、辣、油腻、发物之类，以免内生湿热，不通气血；多吃有利于疏肝理气、活血化瘀、健脾益肾、化痰散结的食品，如玫瑰花、山楂、山药、黑豆、橘皮等。

疏肝理气：玫瑰花茶和橘皮都是疏肝理气的食物，经常饮用能够缓解情绪压力，消除肝气郁结。

活血化瘀：山楂具有活血化瘀的作用，能促进乳腺周围血液循环，避免瘀血的形成。

健脾益肾：山药、黑豆均有益脾胃

之功，人可经常食用，以达到增进脾胃功能、促进气血生化，滋养肾气的功效。

此外，食有五味，也需适量配伍才能保健康，平时肉蛋果蔬都要搭配好，不要多吃油腻高糖、高脂、高热量及激素含量高的食品；戒烟戒酒；多食蔬菜水果以促进乳腺健康。

2.情绪调结

保持好心情有利于乳腺健康。中医认为，情志不畅易致肝气郁滞，进而影响乳腺健康。所以女性朋友们要学会调整自己的情绪，避免过度忧愁、焦虑、急躁、愤怒等。

冥想、瑜伽：冥想、瑜伽等活动能让我们放松心情，舒缓紧绷的情绪。

社交活动：积极参加社交活动，有助于缓解孤独感和焦虑情绪。

3.适当运动

适当运动有助于气血流通，增强体质。女性可以选择适合自己的运动方式，如太极拳、八段锦、游泳等，促进全身气血循环，对乳腺健康有益。

远离肺炎，掌握社区防治小妙招

□王枫 安徽省含山县人民医院

来防治它呢？别担心，小妙招这就来咯！

一、呼吸道防线，口罩不能少

肺炎很多时候是通过“飞沫传染”，尤其是病毒性的，比如流感病毒、新冠病毒，还有儿童中最常见的呼吸道合胞病毒（RSV）。这些病原体常常靠咳嗽、打喷嚏就能传播出去。所以说，戴口罩这事，真不是“懒得戴”能随便放过的。去人多、密闭的公共场所时，口罩戴起来，不但挡住病原体的攻击，还能顺便防霾、一箭双雕！

特别提醒：口罩要勤更换，尤其是医用外科口罩，一天一换，不要想着“这还能再戴两天”，那就像穿着湿袜子跑马拉松一样自欺欺人。

二、洗手这件事，请拿出刷牙机的热情来对待

你知道吗？手上最多的不是财运，而是细菌。吃饭前、上厕所后、回家后、揉眼睛前……洗手才是你真正的护身符。很多肺炎病原体通过手传播进入口鼻，再一路“进军肺部”。用肥皂和流动水洗手20秒，比吃再多维C都靠谱。

如果实在没水，随身带瓶酒精免洗洗手液，方便又有效——但别在厨房旁边喷，咱不想火上浇油哈。

三、提高“肺”气，锻炼不能少

肺是个吃“氧”大户，运动能让肺活量上升，气血运行通畅，抵抗力自然也跟着up up up！每天抽出30分钟快走、慢跑、打太极、跳广场舞——选你喜欢的方式就行。别看这点运动小，长远来说，它能让你在面对病毒时多一层“内功”。

而且，运动还能防止老年人卧床久

坐导致肺部通气差，也能帮有基础病的人保持健康状态，是肺炎防治的“被动技能点”。

四、疫苗——防病界的VIP通行证

有些肺炎是完全可以预防的，比如肺炎球菌疫苗、流感疫苗、新冠疫苗，这些都是经过严格验证、安全有效的防护盾。特别是65岁以上老人、患有糖尿病、慢性阻塞性肺疾病（COPD）、心脏病的人，打疫苗就像穿上防弹衣，能把重症风险降到最低。

很多社区卫生服务中心都有疫苗接种服务，大家别等“生病了再后悔”，提早预约，给自己和家人买份安心。

五、“宅”出问题，通风很关键

说个冷知识：屋里空气不流通，病

毒细菌的存活时间反而更长。别总关着窗子“防风”，风不是肺炎的源头，但“闷空气”倒是让病菌很开心。每天早晚开窗通风30分钟，让新鲜空气进来，才能让肺活得自在！

六、饮食作息，也是肺的保护伞

咱们的免疫系统不是靠一顿炖鸡汤就能起来的，它需要的是“日积月累的好习惯”。多吃蔬菜水果、少吃高糖油炸，别让熬夜成为常态，也别让“早饭不重要”成为借口。身体底子好了，肺才能像个战士一样扛住各种病毒的突袭。

特别是现在节奏快，很多人压力大、睡不好，这时候更要学会“心肺联养”。心情好了，呼吸都顺畅，肺自然也更健康。

七、别把咳嗽当“感冒的小尾巴”

如果你咳嗽超过两周，尤其还伴随发热、胸痛、呼吸急促，请立刻就医！社区医院是第一道防线，医生们能通过听诊、拍片、抽血等手段初步判断是否有肺炎征兆。

很多人觉得“哎呀，不严重就不看了”，结果一拖，炎症从一片肺蔓延到整片肺，甚至进了ICU，那就太得不偿失了。所以，请记住，早发现早治疗，永远是肺炎防治的关键。

你以为防治肺炎只是医生和你之间的战斗？不，社区也是个超级战队。公共健康宣传、疫苗接种、慢病管理、健康体检、呼吸疾病筛查……这些服务，社区都能帮你安排得明明白白。你可以把社区医院看成“肺炎防治的前哨站”，有什么不舒服、疑问、困惑，先去社区问问医生，既快又靠谱。

蚌埠市发改委部分农副产品价格监测信息

名 称	单 价	名 称	单 价	名 称	单 价
粳 米	¥ 2.32	山 药	¥ 3.96	香 菜	¥ 4.02
面粉1	¥ 2.05	生 姜	¥ 5.96	青 菜	¥ 1.83
大豆油	¥ 66.98	莲 藕	¥ 3.18	茼 蒿	¥ 2.67
食用调和油	¥ 69.58	洋 葱	¥ 1.38	菠 菜	¥ 3.88
猪后座肉	¥ 13.38	胡 萝 卜	¥ 2.05	韭 菜	¥ 2.58
鲜牛肉	¥ 32.60	蒜 头	¥ 7.47	长茄子	¥ 2.13
鲜羊肉	¥ 34.47	土 豆	¥ 2.13	青 椒	¥ 2.82
鸡 蛋	¥ 4.18	葱	¥ 3.09	西红柿	¥ 2.93
小仔鸡	¥ 14.55	芹 菜	¥ 1.78	黄 瓜	¥ 1.99
鲫 鱼	¥ 8.46	黄豆芽	¥ 1.82	冬 瓜	¥ 1.82
四季豆	¥ 6.18	莴 笋	¥ 2.22	西蓝花	¥ 4.34
毛 豆	¥ 4.20	蒜 苗	¥ 2.14	大白菜	¥ 0.96

以上为2025年5月11日部分农副产品市场均价，供参考。单位：元/500克 油：元/5升

生活·资讯

招聘求职/房源租赁/生活服务

刊登电话：4010358 QQ: 934437821

遗失声明登报

网上办理证件遗失声明，
公告发布，分类广告，
请扫二维码，方便、快捷。

装饰设计

装修热线

TEL:2861072
13855264565

开锁服务

★开锁换锁 2077110

找工作 招职工

请扫码登录
蚌埠“三公里”就业圈。

专业搬家

★搬家保洁 18155260468
★吉发搬家 18955201336
★鸿福搬家 4191123

蚌埠日报社

市区、怀远公交站牌广告位

形象宣传 品牌传播
营销推广 产品展示

服务电话 4014778