

瑞安超重肥胖率超半数

全民健康行动如何破局？

■记者 陈豪 蔡自祥

近年来,随着人们生活水平的提高,体重管理已成为社会关注的焦点。今年3月9日,国家卫生健康委员会主任雷海潮在全国两会民生主题记者会上宣布,将持续推进“体重管理年”三年行动,普及健康生活方式,加强慢性病防治。瑞安市民的健康现状如何? 记者走访调查发现,在政策推动下,市民健康意识正悄然改变,但超重肥胖率超半数的现实仍待破解。

“国家提倡体重管理,当然好!”市民徐女士告诉记者,最近同事间常讨论健康话题,自己也开始调整习惯。“以前经常熬到半夜,现在跳跳绳、做做体操,减少糖分摄入。”徐女士说。市民钟女士、余女士同样表示支持政策,余女士说:“大家一起动起来,互相监督更有动力。”记者随机调查了50多名市民发现,多数人正尝试改变生活方式,有人调整饮食、有人规律运动,还有人组建健康打卡群。

政策落地效果如何? 据市疾控中心数据显示,2023年,我市居民超重肥胖率达50.26%,较浙江省平均水平高出2.66个百分点,相当于每两位市民中有一人体重异常。市人民医院营养科主任医师戴福仁解释,体重指数(BMI)超过24为超重,超过28属肥胖,而男性腰围≥85厘米、女性≥80厘米,或体脂率(男性>25%、女性>30%)超标,将显著增加慢性病风险。“体重异常已成为高血压、糖尿病、脂肪肝等疾病的重要诱因,高油高糖饮食、久坐、熬夜等习惯则让问题加剧。”戴福仁强调。

值得警惕的是,近年来,青少年肥胖率快速攀升。市疾控中心慢性病防治科副科长孙芳红分析,外卖、奶茶及电子产品依赖,导致青少年陷入“热量过剩与运

动不足”的双重困境。此外,50至70岁群体超重肥胖率达60.5%,成为慢性病“重灾区”。

如何破解“越减越难”的困局? 戴福仁提出科学建议:延长咀嚼时间,先喝清汤、吃蔬菜增加饱腹感,最后摄入主食以控制总热量;避免熬夜以减少额外进食;每周坚持150分钟

以上有氧运动,辅

以1次至2次力量训练。然而,现实阻力不容忽视。市民余女士坦言,健康食谱寡淡无味:“按标准吃太难,只能多喝水促进代谢。”何女士则无法割舍奶茶、甜点,“每天必喝,挺不健康的。”她说。



实践中,部分市民摸索出个性化方案。市民叶女士通过瑜伽、普拉提和清淡饮食来控制体重,并将喝奶茶的频率控制在每月一杯。“先早睡早起,再调整饮食,最后循序渐进地运动。”潘女士坚持少油饮食与散步相结合的管理方式。



“合理饮食比盲目减重更重要。”史女士则认为清淡饮食“利己又为下一代减负”。

面对挑战,瑞安正构建“政府主导、部门协同、全民参与”的防控体系。孙芳红透露,今年将重点推进二级医院体重管理门诊建设,开展“21天体重挑战赛”,并推广健康早餐行动。“这些举措与国家‘支持性环境建设’‘全生命周期管理’目标一致,需要政策与个人行动形成合力。”

体重管理既是一场健康保卫战,更是一项系统工程。当科学指导渗透生活细

节,当政策支持与市民实践双向奔赴,“全民健康”方能从愿景照进现实。

如果您有关于舆论监督等方面的报道线索,欢迎拨打栏目热线65814111。



点亮“星”梦

“来自星星的孩子”用画笔表达“世界和平”

本报讯(记者 张欣)3月29日下午,由市残疾人联合会主办的2025年度“和平无止境”和海报颁奖仪式及“点亮星梦 留下爱的印迹”孤独症关爱活动启动仪式在瑞安市广森农场举行。

活动现场举行了和海报颁奖

仪式。据悉,在本次2025年度“和平无止境”和海报比赛(浙江赛区)中,瑞安共有8名孤独症儿童获奖,其中获一等奖1名、二等奖3名、三等奖4名。

随后,“点亮星梦 留下爱的印迹”孤独症关爱活动启动。启动仪式后,

孤独症孩子和家长前往田间体验农耕,感受生活的美好与乐趣。

该活动旨在呼吁我市更加重视孤独症服务体系与关爱体系建设,广泛开展科学的社会倡导活动,让社会大众正确理解孤独症,减少瑞安孤独症人士的社会生活障碍。

【相关链接】

4月2日,守护星星的孩子

每年的4月2日是世界自闭症日。自闭症,也被称为孤独症,那些患有此症的孩子们,被称之为“来自星星的孩子”。

孤独症是一类以不同程度的社会交往和交流障碍、狭隘兴趣、重复刻板行为以及感知觉异常为主要特征的神经发育障碍性疾病。在相当

长的一段时间里,孤独症被认为是罕见病,但随着“谱系”障碍概念的提出,其患病率显著上升。从2000年起,我国多个城市的调查数据显示,孤独症谱系障碍(ASD)患病率在0.1%至1%之间,已成为儿童精神类致残的重要疾病。

这些孩子,他们的心智如同璀璨星

辰,纯净而独特。他们与我们共享着生命的节奏,充满着活力和创造力。他们的内心深处,同样蕴藏着无尽的美与力量,以及深沉的爱意与温柔。在这个广袤的宇宙中,我们与这些“星星”共同生活在这片星空之下。他们需要我们的理解、接纳和关爱,正如我们需要他们的理解和包容。

关于瑞安市人民法院近期拟任人员的公示

根据《瑞安市人大常委会关于审判人员和检察人员实施任前公示的意见》规定,决定将拟提请市人大常委会任命的李进等4位同志予以公示,征求广大干部、群众的意见。现将有关事项公告如下:

- 在公示期内,任何单位和个人对公示对象任职有异议的,均可来电、来信、来访向市人大常委会办公室或法制监察司法工委反映(联系电话:65812693 65816911;通讯地址:市人大常委会办公室;邮政编码:325200;电子信箱:rard204@163.com)。
- 反映情况要实事求是,真实准确;以单位名义反映问题的应加盖公章,以个人名义反映问题的提倡署报本人真实姓名及联系电话,以便于调查核实。
- 本公示期限为7天,自2025年4月2日起至2025年4月8日止。

公示人员名单

姓 名	性 别	出生年月	参加工作时间	学 历	现任职务	拟任职务
李进	男	1979.07	2000.12	大专	瑞安市人民法院陶山人民法庭庭长	瑞安市人民法院审判委员会委员
董跃绵	女	1984.11	2007.09	大学本科	瑞安市人民法院马屿人民法庭庭长	瑞安市人民法院审判委员会委员
詹应国	男	1982.08	2002.08	研究生	瑞安市人民法院飞云人民法庭庭长、民事审判四庭庭长	瑞安市人民法院审判委员会委员
陈也峰	男	1987.12	2009.10	大学本科	瑞安市人民法院审判员	瑞安市人民法院民事审判四庭(破产审判庭)庭长、审判委员会委员

瑞安市人大常委会办公室
2025年4月1日

分类天地

服务热线:65917777

疏通补漏

■**市政工程疏通**,承包学校、小区、酒店、园区等工程检测、疏通,15869696136。

■**清理化粪池、油池**,疏通马桶、下水道,清洗阴沟,83685679。

■**疏通补漏**:三通疏通马桶及浴缸等,高压疏通管道、抽粪;空调及水电安装维修等,13388579754。

门窗定制

■**二十年专业门窗定制**:高清高透纱窗门/金隐门纱窗、晾衣架、阳台窗、安全钢丝防护网、断桥隔热门窗(内外开、推拉)、铝合金推拉门窗定制,包售后。电话/微信:18858783386,黄作社。

劳务服务

■**杰立公司劳务服务**:要求大专、本科学历,退伍兵(中专以上),推荐就业,18857721537。

装 修

■**本地人承接装修工程**:含泥水工、木工、油漆工、水电工等,套房、店面、厂房、办公楼、旧房翻新,电话:13957709501。

搬 家

■**瑞安搬家**:专业搬家、搬运,货车出租,电话:83698769,15314828809。

■**专业搬家**,钟点工服务,专业管道疏通,专业清理化粪池,专业空调维修,电话:13967736316。

遗 失

遗失瑞安市东山街道东升花苑小区第一届业主委员会的公章、财务专用章、法人章(赵凤钗)各一枚,声明作废。

遗失瑞安市仙降步步高幼儿园的开户许可证,核准号:J3339005223101,声明作废。

注销公告

瑞安市学校管理研究会因自行解散需要注销登记。经本会第三届理事会第八次会议形成注销登记决议,现向社会公告,请债权人在本公告见报之日起15天内向本会申请债权。联系人:詹昌元,电话:58803036。特此公告
瑞安市学校管理研究会
2025年4月2日

注销公告

瑞安市曙光应急信息保障中心因自行解散需要注销登记。经本中心第一届理事会第4次形成注销登记决议,现向社会公告,请债权人在本公告见报之日起15天内向本中心申报债权。联系人:李强和,电话:18066285099。特此公告
瑞安市曙光应急信息保障中心
2025年4月2日