

运动处方 体医融合

——第六次国民体质监测进行时

新华社上海6月11日电(记者 许东远、夏亮)在上海杨浦区殷行社区运动健康中心,62岁的岑雪芳前几日完成了体质检测,兴奋地展示“优秀”的“成绩单”,并向社区运动健康师咨询新的健身方案。“以前我有高血压,医院给我开了运动处方,让我到社区的运动健康中心进行运动干预治疗,现在身体各项指标都恢复了。”

目前,全国第六次国民体质监测工作正在各地有序开展。作为全民健身工作的基础性、法定性制度,国民体质监测工作自2000年开展以来,每五年一次对国民体质进行一次“大体检”。记者近日走访多地发现,科学健身、“体测与体检一样重要”、体医融合等理念正逐步深入人心。

健康有“术”

随着近年来我国国民身体素质不断提高,国民体质监测的核心指标也不断更新完善。

本次监测内容涵盖身体形态、身体机能、身体素质三大维度,同步采集运动习惯与健康行为指标数据。功率车、高抬腿、俯卧撑这些与身体健康高度相关的运动指标被纳入到新的标准之中,第六次国民体质监测也是全面使用新版标准后的第一次全国范围内的体质监测。

上海市杨浦区市民王女士经过了体脂率测试后,发现自己离标准体质还

有差距。“以前觉得自己瘦,体脂率应该没问题,但今天发现自己的肌肉含量太低了,医生建议我回去多做运动。”拿到报告的王女士来到旁边的练习区,社会体育指导员指导她进行俯卧撑训练,“看着挺简单,但做起来还是很有学问”。

上海市体育科研所体质研究与健康指导中心主任王道说:“标准出来以后,老百姓能够更清楚地看到自己的薄弱点。这也是监测的目的所在,不仅让更多的人接受体质监测,也让大家真正科学地动起来。”

体医融合

近一年来,上海多家医疗机构积极响应“体重管理年”号召,开设“减重门诊”“健康门诊”,社区医院也积极参与到体重管理的布局中,一张张专业的运动处方,让“超重”人群有了严谨、具体、专业的减肥方向。

“一个半月的时间,我从202斤减到174斤,整整减去28斤。”家住上海的朱斌来到上海市松江区方塔中医医院体重管理门诊复诊。对于这样的减肥效果,朱斌兴奋地表示,“跟着运动处方锻炼,体重减了是第一步,现在生活方式也更健康了,减肥后晚上睡得都比以前早。”

“朱斌刚来的时候,内脏脂肪205、BMI指数31.2、胰岛素也超标……”朱斌的接诊医师,方塔中医医院主任医师

吴国芳表示,“我们会给每一位就医的患者,建立一份健康档案,询问身体情况,检查身体各项指标,给出一套个性化的运动处方,通过中西医结合治疗及运动、营养管理等多元化方式,让患者的体重得到有效控制。”

在上海杨浦区殷行社区长者运动健康之家,66岁的残障居民宋启传正在律动机前进行锻炼,“只要不下雨,我每天都要开着助力三轮到这儿锻炼”。在宋启传看来,这里不仅仅是锻炼的场所,也是他主动融入社会、主动健康的平台。

根据上海市体育局和上海体育大学联合发布的统计数据,截至2024年底,上海市累计建成长者运动健康之家174个,实现16个区全覆盖。其中50.92%前往长者运动健康之家的老年人心肺功能得到改善;35.04%的老年人肌力水平得到提升;33.06%的老年人身体平衡性得到增强;血压、睡眠质量、精神面貌等方面也都有提升。跟踪研究显示:在65岁以下群体中,干预组居民的医保支出平均下降15.28%,减少1193元。在65岁及以上人群中,干预组居民的医保支出平均下降10.6%,减少1590.90元。

体科融合

只要在手机上简单操作,就能获得检测报告和个性化锻炼建议。在体质监测现场,智能体测仪可以快速完成身

高、体重、体脂率、柔韧性等多项指标的测量,数据实时加密上传至国家级体质监测数据库,确保了信息安全与准确性。

在上海市殷行社区卫生服务中心的“运动干预门诊”,通过精准测量成年人17项体质指标,生成体测报告和科学健身建议。为了方便市民,上海市还开发了微信小程序“科学健身加油站”,浙江省温州市则联动了“百姓运动码”。市民还可以扫码支付宝“悦体测”小程序,查询个人电子报告。

在温州市梧田街道龙霞社区,16间沿街店铺变身成为服务周边居民的“运动健康堡垒”。作为温州首家“好社区”运动健康中心,这里每天上演着科技与健康的碰撞。“通过加装智能芯片,原本缺乏智能化的健身设备,也可以实现实时反馈健身数据,相比直接更换设备,成本大幅减少,外部加装也有利于设备后续的智能升级。”浙江柯瑞普科技有限公司负责人徐海骅说。

国家体育总局科研所相关负责人表示,运动是实现主动健康最经济、最有效的手段之一,希望通过体育部门、医疗部门以及其他相关部门的携手联动,共同将“体卫融合”理念走深落实,努力实现从“以治病为中心”向“以健康为中心”转变,从疾病管理向健康管理转变,推动全民健身和全民健康深度融合,为健康中国、体育强国建设贡献力量。

十五运会竞体项目首金出炉 上海U16女足夺冠



上海队在比赛中庆祝进球 ■新华社发

新华社广州6月10日电(记者 王浩明)10日,在广州天河体育中心进行的第十五届全国运动会足球项目女子16岁以下组决赛中,上海队1:0力克广东队,夺得十五运会竞体项目首枚金牌。

广东队在此之前的五场比赛取得全胜,上海队则取得四胜一负战绩。本场决赛,在全场超过两万名观众的助威声中,双方都没有保守,而是展开

对攻。第33分钟,广东队错失良机,上海队在禁区内犯规,裁判判罚点球,刘钰可主罚却被上海队门将白水灵扑出。上半场结束,双方互交白卷。

下半场比赛,东道主继续占据主动,攻势频频却只开花不结果。第75分钟,广东队禁区内犯规送出点球,成宛迪主罚一蹴而就,上海队取得领先。此后广东队孤注一掷大举压上,但未能取得进球。

两位中国小将“不可阻挡” 达成射击世界杯三连冠

新华社北京6月11日电 国际射击运动联合会官网消息,本赛季世界杯德国慕尼黑站(手枪)决赛的第一天,两位中国新秀王子菲和胡凯均“不可阻挡”,拿下本赛季世界杯三连冠,王子菲还打破一项世界纪录。

在当地时间10日率先进行的女子10米气步枪比赛中,18岁的王子菲在60发资格赛中打出637.9环,把原世界纪录提高了整整1环,这样该项目的资格赛和决赛两项世界纪录都已归在她的名下。

决赛倒数第三发,王子菲打出满环10.9环,从第三位一跃升至第一,留在了金牌争夺战中,并最终在0.1环的优势力压韩国选手夺冠。另一位中国选手韩佳予名列第六。

男子10米气手枪,23岁的胡凯和巴黎奥运会冠军谢瑜携手闯入决赛。虽然表现有所起伏,最后两发的争夺轮之前落后0.4环,但凭借10.5和10.4的稳定输出,胡凯在最后时刻逆转夺冠。24岁的谢瑜名

列第五。王子菲和胡凯都没有参加过巴黎奥运会。在今年此前的世界杯秘鲁利马站和阿根廷布宜诺斯艾利斯站比赛中,两人都拿到了各自项目冠军。

王子菲来自杭州富阳,她本赛季在国际赛场的横空出世展现出浙江在女子步枪项目上惊人的人才储备。通过重重选拔,东京和巴黎两届奥运会代表中国队出战女子气步枪的选手均来自该省,还“不重样”。最终杨倩拿下东京奥运首金,黄雨婷也搭档盛李豪赢得巴黎首金。当黄雨婷在巴黎后进入调整期,只比她小半岁的王子菲就脱颖而出,连续在世界杯夺冠并刷新世界纪录。

世界杯慕尼黑站当地时间11日将进行男子50米步枪三姿和女子25米运动手枪两项决赛。按照国际射联赛程,本赛季手枪项目最后一场世界杯分站赛将于9月在浙江宁波举行。

获颁生产许可证! AG600飞机正式迈入批量生产阶段

新华社北京6月11日电(记者 宋晨)记者从中国航空工业集团有限公司获悉,我国完全自主研制的大型水陆两栖飞机AG600“鲲龙”11日在广东珠海获颁中国民航局生产许可证,标志着AG600飞机正式迈入批量生产阶段。

中国航空工业集团有限公司专家介绍,生产许可证就好比飞机的“出生证”,获颁此证表明了申请人的质量体系符合适航规章要求,能够持续稳定生产符合设计标准的飞机。

AG600飞机的研制涉及数百家配套单位、数万项零部件,表明我国在大型特种飞机设计制造协同、供应链管理、工艺一致性控制等领域形成完整能力,为后续国产大型特种飞机项目积累了可复制的管理经验与技术标准。

中国航空工业集团有限公司专家介绍,AG600飞机的成功研制创新形成了我国大型水陆两栖飞机核心技术体系,构建了“小核心、大协作”的研制模式,建立了大型水陆两栖飞机设计、生产制造、系统配套、试验试飞、保障服务体系,使我国具备了自主研发大型水陆两栖飞机的技术和工业能力,实现了我国民机产业发展在大型特种用途飞机领域的历史性跨越。

中国航空工业集团有限公司专家表示,下一步将瞄准满足我国应急救援体系和国家自然灾害防治体系建设的迫切需要,持续推动AG600飞机系列化发展,进一步完善航空应急救援服务体系,全面构建以AG600飞机为龙头的航空应急救援装备体系。



神奇的“牛奶湖”

这是6月11日拍摄的白音查干湖景色(无人机照片)。夏日,位于内蒙古锡林郭勒盟太仆寺旗的白音查干湖景色独特,吸引游客前来观赏游玩。白音查干湖因碳酸钙等矿物颗粒悬浮,湖水呈现出白色,被称为“牛奶湖”。

■新华社记者 连振 摄

伊利集团:擎旗奋进 打造乳业共赢发展实践样本

(上接第1版)

瞬间,这片小小的洼地便热闹起来。其他志愿者围绕这片小绿洲开始精准布点。目前,伊利集团已经开展第三季“种春天”公益活动,每一次俯身种下的,不仅是一株顽强的小生命,更承载着远方无数个“线上认养”中国宝宝名字的期待,是这片荒芜大地上被他们亲手点染的一抹微小却坚定的春天。自2023年作为首批成员加入“全球植万棵树领军者倡议”中国行动以来,伊利集团已携手中国绿化基金会,在阿拉善、张掖等荒漠化地区累计种植30万棵梭梭树,这些梭梭树长大后,预计可实现固沙246万平方米。

作为扎根在内蒙古的龙头企业,伊利集团始终致力于推动绿色低碳发展,并为此启动了生物多样性保护公益项目——“伊利家园行动”。行动秉持“自然需要谁,我们就是谁”的公益理念,项目技术人员们的脚步踏遍呼伦贝尔湿地与云南亚洲象栖息地,陆续开展了智慧草原监测、东北湿地保护、亚洲象栖息地保护等一系列公益行动。在敕勒川牧场,光伏板下首着青青,智能系统实时监测碳排放。伊利集团还推广了“种养结合”牧草模式,让44家工厂戴上“国家级绿色工厂”桂冠,而这也是其7次斩获国际碳金奖的生动缩影。

成功打造5家“零碳工厂”,推出6款“零碳产品”,推动140家供应商实现低碳转型……“节能降碳给伊利带来的收益显著,每年节能减排节约费用达千万级,同时在‘双碳’领域的持续探索,有望为乳业乃至整个食品行业的绿色发展提供宝贵经验。”伊利集团低碳发

展相关负责人表示。一滴奶的旅程,映照着伊利的绿色初心,更折射出在祖国北疆构筑起绿色长城的宏景。当奶罐满载健康,生态亦重焕新生。

创新星火燃,蒙古马精神勇闯科技关山

国家乳业技术创新中心的实验室彻夜通明。全国人大代表、国家乳业技术创新中心高级专家、伊利集团全球创新中心科学总监王彩云伏案凝视着屏幕上跳动的数据曲线,指尖轻抚过乳铁蛋白提取设备的金属外壳。20载攻坚,她带领团队创造了“乳铁蛋白定向保护技术”,使常温纯牛奶中乳铁蛋白的保留率由原来的10%提高到了90%以上。“关键技术必须攥在自己手里!”她常对组员说。

在生产车间,刘华正紧盯着全自动灌装线。灌装线正将5mm的大果粒精准注入优酸乳。刘华想起10多年前那些技术革新的深夜。传统设备将果粒挤压成泥,损耗大、成本高。于是他带着团队连续攻关,最终突破传统配方、工艺及设备生产大规格果粒的技术瓶颈,实现全球首发5mm大规格果粒的果粒优酸乳及安慕希系列产品,大幅降低了果粒破损率,带动了果蔬加工、果蔬颗粒柔性均匀输送、灌装设备及包装等产业链的协同发展。这项曾因果粒破损率过高被判定“不可能”的技术,在他手中蜕变为现实。墙上的发明专利证书,无声诉说着“一粒果”“一张膜”背后的产业革命。“搞科研是件很辛苦的事,一份看似简单的数据结论,往往是舍弃休息、通宵实验的结果,但我乐在其中。”说起自己的工作,刘华满脸自豪。

他们的身影,是乳业创新浪潮的缩影。在国家乳业技术创新中心,5000余人的全产业链创新军团正以蒙古马的韧劲持续攻关,国家乳业技术创新中心布局237项科研项目,在奶牛育种、深加工、安全防控等领域突破10余项国际“卡脖子”技术。如今,伊利集团建立了覆盖全球的15个研发创新中心,并构建了以欧洲创新中心、大洋洲创新中心、东南亚创新中心等关键部分的三级研发架构,各创新中心通过“总部引领、全球协同、本土开发”模式相互支持,持续提供创新动力,专利申请量雄踞全球乳业第二。从舒化奶破解乳糖不耐受困局,到A2β-酪蛋白有机奶通过国际认证,实验室的星火燎原成为产业新质生产力,照亮了中国乳业领跑世界的前行之路。

金杯闪耀时,品质标杆引领产业升级从饲草、奶牛、加工到销售,乳业横跨一二三产业。近年来,呼和浩特市聚焦“国家重要能源和战略资源基地、国家重要农畜产品生产基地”建设任务,推动“六大产业集群”链式耦合发展。其中,以乳业、草种业为龙头的绿色农畜产品加工产业集群持续发展壮大。

在伊利现代智慧健康谷,今年9岁的小宇正趴在玻璃幕墙上数着奶盒。站在离生产线仅两米的观景台上,纵览几十条高速运转的生产线齐头并进,最快的生产线每小时可生产40000包牛奶。小宇数到第20个就放弃了,他说:“这也太快了,我都眼花缭乱啦。”周末,来自太原的王女士带着孩子小宇来到呼和浩特市,伊利现代智慧健康谷是他们本次出游的重要一站。在小宇的背后,一大批游客顺着

扶梯参观生产线全貌,赞叹声与生产线的轰鸣声交织入耳。为助力内蒙古自治区办好两件大事,实现“闯新路、进中游”目标,伊利集团高标准建设伊利现代智慧健康谷。

作为内蒙古自治区、呼和浩特市“十四五”规划重点项目,伊利现代智慧健康谷已汇聚国家商贸服务型物流枢纽、国家级先进制造业和现代服务业试点企业、国家乳制品产业计量测试中心等14个国家级项目,彰显着中国制造实力。以伊利现代智慧健康谷为核心景点的伊利草原乳文化旅游景区,更是创造了工业旅游领域的多个国内第一。伊利集团以“品质领先3310战略”锻造质量盾牌,成就中国首个质量奖项“全满贯”乳企的殊荣。

2024年,呼和浩特持续做大千亿级乳业,百亿级肉类、玉米,十亿级马铃薯、杂粮油料、饲草料和蔬菜产业7条重点产业链,带动实施上下游产业项目115个,完成投资143亿元。

石榴籽抱紧,党建红心凝聚万千同心铸牢中华民族共同体意识是新时代党的民族工作的主线,也是民族地区各项工作的主线,更是扎根边疆民族地区企业的时代使命。伊利集团把发展好乳业作为铸牢中华民族共同体意识的具体实践,倾力打造引领高质量发展的共同样本,让乳业成为各民族携手奔向现代化的强劲引擎。

俯瞰伊利集团全国工厂车间,6800名党员胸前的党徽在晨光中闪亮。依托坚实的“1234金字塔”党建模型,铸牢中华民族共同体意识如汩汩清泉,浸润每一位员工的心田。而在更广阔的员工天地里,“伊家亲”文化节的欢歌笑

语、多元文化周的绚丽画卷,将“感恩、听党话、跟党走”的信念,悄然刻入所有伊利人的日常。党建如根,深扎北疆沃土,汲取团结的养分;团结似叶,繁茂舒展,荫庇万里山河。

这信念与力量,更化作跨越山河的暖流。满载着“伊利营养2030”关怀的牛奶箱,送到边疆牧区孩子的手中;“伊利方舟”的安全课堂,在村寨的教室里点亮智慧的灯火……从北疆草原到云贵高原,公益项目如同精心编织的纽带,覆盖全国25省区,温暖了近70万各族儿童的心田,架起了一座座坚不可摧的民族团结“连心桥”。

伊利集团将“人民健康”镌刻为发展核心,铸牢中华民族共同体意识的宣传教育在“智慧党建生态系统”中精准触达,在“不忘初心跟党走”的指尖传播中引起共鸣,在“伊心向阳”的党建带群建实践中绽放光彩。鲜红的党旗指引着每一条生产线,民族团结的深情融入每一滴牛奶的醇香。党建的红色基因与民族团结的甘露,正滋养着企业成长的沃土。

奶源滋养甘地,发展同心聚动能

一滴高品质好奶的旅程,始于草原,亦归于万家幸福。伊利集团深知,守护奶农笑颜即是守护产业根基,赋能员工成长即是驱动行业未来。在赤峰市绿源牧场,伊利集团奶牛科学研究院技术服务团队用科研技术改写了传统养殖模式,通过科学育种、精益管理、精准饲喂等科学系统的解决方案,帮助牧场奶牛单产从38公斤提升至41公斤,单公斤奶饲喂成本由2.3元降至1.66元。在赤峰市皓钰牧场,凭借伊利集团奶牛科学研

究院技术服务团队的嵌入式贴身服务,用先进的养殖技术和科学的管理运营,服务牧场今年奶牛单产再次提升了3.7公斤,单公斤奶饲喂成本也降至1.69元,为牧场带来了实打实的增收。伊利集团以“七项联结机制”编织起绵密的惠农之网:从田间地头到牧场车间、从技术革新到运营管理,伊利集团用全流程、全方位的服务赋能每一座牧场,让农牧民的钱袋子鼓了起来。在呼和浩特,一座座拔地而起的工厂,牵引着众多就业梦想落地生根,助力首府“三年十五万青年留呼行动”;千里之外的武威工厂,“伊利助学基金”的暖光穿透贫寒,照亮了数百位追光学子的书桌。

机制为骨,匠心为魂,锁紧发展“同心圆”。伊利深植“人的发展是最大的发展”理念,将产业工人队伍锻造成创新的脊梁、品质的根基。伊利集团持续深化产业工人队伍建设改革,以“春雨计划”“雏鹰计划”托举展翅雄心,为各族职工铺设了攀登高峰的阶梯。每一步攀登,都在兑现着“让每一个奋斗者共享企业成长”的郑重承诺。伊利人的获得感、幸福感、安全感,正如春草般在严谨而温暖的机制土壤里蓬勃生长,最终汇聚成企业向上向前的澎湃动能。

从敕勒川牧场的乳业国创中心,从乡村振兴的田间到国际领奖台的聚光灯下,伊利集团以“全国文明单位”的担当诠释着乳业报国的赤子之心。面向未来,伊利正以“党建红”引领“产业绿”,以“创新蓝”托举“民生金”,在建设国家重要农畜产品生产基地的征程上,蹄疾步稳,一往无前!