

政教专刊部主办 组版：李牧 责编：冯海观 校对：马腾越 电子信箱：llrbzjhb@163.com

# 为基层慢性病防控开「处方」

□ 本报记者 岳旭强

冬日的吕梁，寒意渐浓，但吕梁泰化医院的会议大厅里却暖意融融，掌声阵阵。12月3日，“北大医学—生命说联合实验室临床研究点”在这里正式挂牌，一场聚焦生活方式医学的学术研讨会同步举行，省内外医学专家、离石区基层医疗工作者齐聚一堂，为破解基层慢病防控难题、守护百姓健康出谋划策。

高血压、高血脂、高血糖、高尿酸及肥胖构成的“四高一胖”慢性病，早已成为侵蚀群众健康的“隐形杀手”。基层社区卫生服务站的健康档案记录着群众健康数据，家庭医生身影穿梭在街巷院落，但基层医务工作者始终被同一难题困扰：“我们不缺与群众打交道的渠道，也不缺海量数据，缺的是能落地、见效快的硬办法。”一位扎根社区多年的医师坦言，面对患者反复波动的指标，传统“开药+叮嘱”模式收效甚微，“老办法不管用，新办法不会用，干着急帮不上忙。”

这次研究点的挂牌恰如“及时雨”，精准破解了基层的燃眉之急。在研讨会上，北大医学—生命说生活方式医学联合实验室副主任李志以《基层医疗的新出路——生活方式医学技术的应用》为题，把复杂医学原理转化为基层可理解的实操路径。联合实验室主任、北京大学社会医学与健康教育系副主任马德福教授详解项目规划，强调实验室的核心使命是把顶尖科研成果“翻译”成融合吕梁实际的技术方案，“要结合当地饮食偏好、生活习惯，打造老百姓用得上的防控办法。”

基层实践者的分享更添“泥土气息”。临汾市尧都区路东第二社区卫生服务中心主任李青海带着多年实战经验，以《挑战慢性病，我当奋力前行》为题，印证了生活方式干预的

实效。市第一人民医院任爱平主任带来《血糖管理技术》专题分享，吕梁泰化医院贺鹏霖主任则从临床视角出发，用门诊病例阐释“生活方式是慢病控制的关键钥匙”。

“这不是象牙塔里的学问，是送到家门口的‘技术工具箱’！各位专家学者的讲座使我明白一个道理，最好的工具是自己，健康生活方式就是最管用的药。”参会的一位基层医疗工作者的话语道出众人心声。据介绍，研究点落地后，北大医学专家将定期下沉，通过病例研讨、技术培训等方式，把先进理念转化为适应当地体质的实操方案。

研究点的落户，是吕梁泰化医院多年深耕慢病防控的必然结果。“我们一直想为群众织牢一张实用的健康防护网。”吕梁泰化医院院长张文伟介绍，医院早已将慢病防控列为核心战略，全力构建“筛查—评估—干预—随访”全周期体系。全新整合的健康管理（体检）部告别传统模式，人体成分分析仪精准测算体脂率，骨密度检测仪预警骨质疏松，AI眼底检测几分钟即可筛查糖尿病并发症。从检前风险评估到检后随访干预，各个环节形成紧密闭环，为市民量身定制健康方案。

服务模式的创新更见温度。医院打破“单打独斗”格局，组建临床医师、健康管理师、营养师、康复师、心理师多学科团队。患者就诊后，营养师结合当地饮食习惯定制食谱，康复师设计居家运动方案，心理师疏导焦虑情绪，形成“一人一策”的全链条干预。与此同时，“健康讲堂进社区”“慢病筛查义诊”等公益活动持续开展，累计服务近1万人次，把健康知识送到百姓家门口。

“这些探索只是起点。”张文伟表示，临床研究点的设立，正是为了让基层实践能够置于北大医学严谨的科研体系指导下，将个体的、经验性的干预方法，转化为可复制、可推广、具有循证医学支持的标准化管理。今后一定要把临床研究点建设好、运营好，使之成为科研转化的平台、人才培养的高地、服务百姓的桥梁，让更多家庭享受到科学防控的红利。

# 健康生活从科学管理体重开始

□ 王志强

作为一名疾病预防控制领域的研究人员，我深感推动科学体重管理、倡导健康生活方式的责任重大。我国围绕体重管理年政策，从均衡饮食、控制饮食、培养健康饮食习惯、加强锻炼以及指标管理等方面，为大家详细阐述科学体重管理的方法与意义。

## 一、认识体重管理的重要性

体重多少并非单纯的数字，它与我们的身体健康息息相关。超重和肥胖是引发多种慢性疾病的重要危险因素，如心血管疾病、糖尿病、高血压、某些癌症等。据相关数据显示，肥胖人群患糖尿病的风险是正常体重人群的3-5倍，患心血管疾病的风险也大幅增加。此外，体重异常还会影响心理健康，导致自卑、焦虑等负面情绪。积极进行体重管理，将体重维持在合理范围内，不仅有助于预防疾病，还能提升生活质量，增强幸福感。

## 二、均衡饮食：体重管理的基石

(一)食物多样化。均衡饮食的核心在于食物多样化，每日饮食应涵盖谷薯类、蔬菜水果类、畜禽鱼蛋奶类、大豆坚果类等食物。谷薯类是能量的主要来源，如大米、小麦、红薯等，每天摄入量250-400克，其中全谷物和杂豆类占50-150克，薯类50-100克。蔬菜水果富含维生素、矿物质和膳食纤维，蔬菜每天摄入量不少于300克，深色蔬菜占一半以上，水果200-350克。畜禽鱼蛋奶类提供优质蛋白质，禽肉40-75克、水产品40-75克、蛋类40-50克、奶及奶制品300-500克。大豆坚果类每天摄入25-35克，既能补充蛋白质，又能提供健康的脂肪。

(二)合理搭配。除了食物种类丰富，合理搭配也至关重要。例如，粗细搭配，将精米面与糙米、燕麦、荞麦等搭配食用，增加膳食纤维摄入，延缓碳水化合物的吸收；荤素搭配，保证每餐有适量的蛋白质和蔬菜，既能保证营养均衡，又能控制热量摄入。

## (三)营养均衡。

注重营养均衡，确保各类营养素的充足摄入。例如，适量摄入健康脂肪，如橄榄油、鱼油中的不饱和脂肪酸，有助于降低心血管疾病风险；保证钙的摄入，预防骨质疏松；补充维生素D，促进钙的吸收等。

## 三、控制饮食：避免热量过剩

(一)控制食量。控制食量是体重管理的关键。每餐七八分饱即可，避免吃得过饱。可以通过使用较小的餐具、细嚼慢咽等方式，帮助控制进食量。细嚼慢咽不仅有助于食物的消化吸收，还能让大脑有足够的时间接收饱腹感信号，防止过量进食。

(二)减少高糖、高脂肪、高盐食物摄入。高糖食物如糖果、饮料、糕点等，含有大量的添加糖，热量高且营养价值低；高脂肪食物如油炸食品、动物油等，容易导致脂肪堆积；高盐食物如腌制食品、加工肉类等，会增加高血压等疾病的发生风险。应尽量减少这些食物的摄入，选择天然、健康的食材。

(三)规律进餐。保持规律的进餐时间和食量，避免暴饮暴食和不吃早餐等不良习惯。规律进餐有助于维持正常的新陈代谢，稳定血糖水平，避免因饥饿或过度饥饿导致的饮食失控。

## 四、培养健康饮食习惯

(一)饮食规律。每天尽量固定用餐时间和食量，定时定量进食。例如，早餐7-8点，午餐12-13点，晚餐18-19点，每餐间隔4-5小时。这样有助于调节胃肠蠕动，保证身体对营养物质的正常吸收和利用。

(二)注重烹饪方式。选择健康的烹饪方式，如蒸、煮、炖、凉拌等，减少煎、炸、烤等方式。这些健康的烹饪方式既能保留食物的营养成分，又能降低食物中的油脂含量。例如，清蒸鱼相比油炸鱼，热量更低，营养更丰富。

(三)减少在外就餐。在外就餐时，食物往往会添加较多的油、盐、糖等调味品，且菜品的分量较大，容易导致热量摄入超标。尽量在家烹饪，这样可以更好地控制食材的选择和烹饪方式，保证饮食的健康和安全。

## 五、加强锻炼：消耗热量，塑造健康体魄

(一)有氧运动。有氧运动是消耗热量的有效方式，如快走、跑步、游泳、骑自行车等。每周应进行至少150分钟的中等强度有氧运动，或75分钟的高强度有氧运动。可以将其分配到不同的天数进行，例如每天进行30分钟左右的快走或慢跑。

(二)力量训练。力量训练有助于增加肌肉量，提高基础代谢率，使身体在休息时也能消耗更多热量。常见的力量训练包括举重、俯卧撑、仰卧起坐、深蹲等。每周进行2-3次力量训练，每次20-30分钟，可根据自身情况逐渐增加训练强度。

(三)日常活动。除了专门的运动锻炼，日

常生活中也应尽量增加运动量。例如，步行上下楼梯、站立工作、步行或骑自行车代替开车等。这些看似微小的改变，长期积累下来也能消耗不少热量。

## 六、指标管理：科学监控体重管理效果

(一)体重指数(BMI)。体重指数是衡量体重是否正常的常用指标，计算公式为体重(千克)除以身高(米)的平方。正常的BMI范围在18.5-23.9之间。通过定期测量BMI，可以了解自己的体重是否在合理范围内，及时调整饮食和运动计划。

(二)腰围。腰围也是评估健康体重的重要指标，它反映了腹部脂肪的堆积情况。男性腰围应小于90厘米，女性腰围应小于85厘米。即使BMI正常，若腰围超标，也提示存在健康风险，需要加强体重管理。

(三)体脂率。体脂率是指体内脂肪重量在总体重中所占的比例。正常成年男性体脂率在15%-18%，女性在20%-25%。通过专业设备测量体脂率，能够更准确地了解身体脂肪含量，为制定个性化的体重管理方案提供依据。

科学的体重管理需要我们从均衡饮食、控制饮食、培养健康饮食习惯、加强锻炼以及指标管理等多方面入手，持之以恒地坚持健康的生活方式。作为吕梁市疾病预防控制中心，我们也将积极落实体重管理政策，开展各类科普宣传活动，为市民提供专业的健康指导，帮助大家实现科学体重管理，拥抱健康生活。让我们携手共进，为自己的健康负责，为吕梁市全民健康事业贡献力量！

(作者系吕梁市疾病预防控制中心副主任)



图为文水县一学校学生感受力学的趣味原理。近日，该校组织学生开展科技研学活动，让孩子们走出传统课堂，在实践中触摸科技脉搏、探索科学奥秘，为成长之路播下创新的种子。这场“行走的科学课”，既是素质教育的生动实践，更是推动青少年全面发展、培育创新人才的鲜活注脚。

记者 冯海观 摄

# 方山县妇联开展关爱慰问困境妇女儿童活动

本报讯(记者 刘丽霞)近日，方山县妇联开展“情暖冬日 与爱同行”留守困境妇女儿童慰问活动，以实际行动把党和政府的关怀送到群众心坎上。

妇联干部们手提精心准备的慰问物资，穿梭在街巷村落、社区楼栋之间，用脚步丈量民情，用真情传递关爱。慰问过程中，一幕幕温馨的场景接连上演。走进困境儿童家中，妇联干部将任仔大礼包和松软的面包递到孩子们手中，并俯身关心他们的学习和生活情况。“想爸爸妈妈的时候，就打个视频说说话。”一句朴素的叮嘱，换来孩子认真地点头：“我会好好写作业，等他们回来报喜。”在困境妇女家中，干部们握着她们的手，细心询问身体近况与生活需求，贴心叮嘱注意冬季保暖，并留下“有难处找妇联”的坚定承诺。一位大姐红着眼眶动情地说：“你们一来，我这冷清清的院子都觉得热乎了。”

从巷口响起的脚步声，到屋里拉家常的亲切交谈，再到手中沉甸甸的慰问礼包——每一句问候、每一次握手、每一个关切的眼神，都让受访的妇女儿童在凛冽寒冬中感受到深深的暖意与坚实的依靠。此次活动不仅送去了物质上的帮助，更给予了情感上的慰藉和精神上的鼓舞，进一步筑牢了妇联组织与妇女群众之间的连心桥。

下一步，方山县妇联将继续紧扣妇女儿童及家庭的实际需求，深化“我为群众办实事”和“把爱带回家”等实践活动，推动走访慰问、爱心结对等关爱服务常态化、机制化，用实际行动诠释“娘家人”的职责与担当，让关爱之光洒遍每个需要温暖的角落，为构建幸福和谐方山贡献巾帼力量。

# “政治三力”引领学生实践能力提升

□ 王亮亮 任静薇

党的二十届四中全会将青年培养提升至服务国家战略全局高度，要求健全高质量教育体系，强化现代化建设人才支撑。吕梁学院建筑与土木工程专业紧扣“政治三力”要求，聚焦学生“想干事、能干事、干成事”实践能力提升，探索出了一条“铸魂—赋能—转化”三维实践路径，为培养政治过硬、本领高强的土木类应用型人才提供了鲜活样本。

新时代土木人才培养的时代命题与现实挑战。当前城乡建设已从规模扩张转向质量提升，乡村振兴、城市更新、“双碳”战略等对土木人才提出新要求。吕梁市作为革命老区，正推进乡村振兴示范村建设、沿黄生态修复等重点工程，亟需懂技术、有情怀的本土化人才。

调研发现当前育人实践面临三重挑战：价值认知层面，部分学生未能深刻理解“工程承载民生温度”的专业本质，形成“被动学习—价值迷失—动力衰减”的恶性循环；能力培养层面，课程设置偏重虚拟场景训练，与地方真实项目需求衔接不足，导致学生实践能力薄弱；成果转化层面，学生竞赛项目多在校园内循环，与地方发展需求匹配度低，难以形成服务社会的有效闭环。除此之外，Z世代学生的价值取向加剧了育人难度。他们成长于物质充裕时代，既渴望实现个人价值，又呈现出实践

取向的矛盾性：一方面对基层服务存在畏难情绪，倾向选择城市企业短期实习。另一方面过度追求即时反馈，对周期长、见效慢的乡村服务项目缺乏耐心。

学生“想干事、能干事、干成事”的实践基础。系党总支以党建为引领，深化“课程思政+实践育人”融合机制，推行“全员导师制”全覆盖，创新构建“支部搭台、党员带头、项目驱动”育人模式。依托党建样板支部与省级“弘翼”辅导员名师工作室，联动校地共建打造“红色筑基·匠心筑梦”特色品牌，为学生搭建基层实践、生产实习等多元实践平台。

学生政治认同与实践意愿显著提升，90%的学生认可专业服务山西城乡建设的价值，85%的学生能结合乡村振兴、双碳目标等国家战略找准成长定位，80%的学生希望助力地方发展，75%的学生在校期参与基层实践。实践内容紧扣地方需求与行业热点，涵盖吕梁地区民居绿色改造、古建筑活化利用、乡村规划帮扶、传统村落保护测绘等，组建了8支集中实践团队，2000余人次参与相关项目，培育出“LLU青年助手”“LLU青年筑梦”等优秀团队，其中1支获评省级“乡村振兴·青春笃行”称号，累计获省级以上竞赛奖项20余项，4项成果转化。

“政治三力”引领下的实践能力短板。尽

管取得阶段性成效，但对照“政治三力”要求，学生实践能力仍存在突出短板。

政治判断力不足导致部分学生因调剂产生抵触，形成“被动调剂—情绪抵触—认知偏差—认同缺失”链条，未能深悟“工程承载民生温度”的深层意义；政治领悟力偏弱使学生难以完成任务为目标，实践沦为学分积累，竞赛参与率低，理论学习浮于表面；政治执行力欠缺则表现在古建测绘项目中，个别学生以“耗时久”“条件差”为由降低参与度，凸显避苦趋易心态。

这些短板在就业环节集中显现：简历缺乏基层项目与竞赛成果支撑；面试表达逻辑松散、重点模糊；职业适应期延长且协作意识弱，严重制约就业竞争力与职业发展可持续性。

“三维联动”育人体系的构建思路。针对学生实践短板，系党总支提出构建“铸魂—赋能—转化”三维实践路径，推动学生从被动参与转向主动担当。

铸魂维度着力激活“想干事”内生动力。深度融入思政元素于课程：建筑史类课程设红色建筑史专题，设计类课程融入乡村振兴案例，技术类课程聚焦结构安全与民生保障，以此引导学生理解专业时代价值。通过实践调研强化使命，如在认识实习中增设红



多棱镜

# 这样解“堵点”，可否？

□ 刘转转

近日，市区一交叉路口接连发生两起交通事故，车辆滞留路口，笛声与争执声交织，形成长长的拥堵车龙。热心的市民会发现，只要是发生类似的交通事故，这样的拥堵现象更让出行“堵心”。

交通拥堵有多方面的原因，但是也应该有行之有效可解决的办法。相关部门不妨用科技手段织密监管网，让违停行为无所遁形，真正把道路还给行人与车辆。不妨全面推广“线上视频快处”模式，简化流程、优化APP操作，引导车主在事故后快速拍照取证、在线定责、申请理赔，然后立即撤离现场，实现“快处快赔快撤”。更要打通交警指挥中心、路面警力、保险公司、清障救援队伍之间的信息壁垒，构建“同步接收、同步指令、同步到场”的联动机制，让轻微事故不占用宝贵的道路资源。

治理交通顽疾，既是一场需要久久为功的系统战役，更是一件关乎民生冷暖的实事。它需要城市管理者拿出智慧与耐心，用精细化管理破解行动上不足；更需要每一位市民把规则记在心里、落在行动上。当管理者的努力与出行者的自觉双向奔赴，相信吕梁的道路会越来越畅通，每一次出行都会充满安心与温暖。

色建筑活化利用调研，指导撰写《红色建筑保护建议书》供地方参考。

赋能维度聚焦夯实“能干事”素质基础。构建“认知(认识实习)—操作(生产实习)—深化(毕业实习)”进阶链，结合吕梁民居改造等真实项目历练实战能力。在课程设计中增设吕梁地域特色命题，并积极组织学生参与“全国大学生绿色建筑创新设计大赛”等高层次竞赛，鼓励跨专业组队提升解决复杂问题的能力。

转化维度致力打通“干成事”实践闭环。将服务基层时纳人综合评价并与评优挂钩，形成激励。深化校企合作，与吕梁市城建规划管理相关部门共建实践基地，推动优秀实践项目纳入地方民生工程备选库。成立“实践成果孵化中心”，统筹学校资源为学生提供政策咨询、成果推广等服务。

“政治三力”是青年学生成长的“定盘星”，“想干事、能干事、干成事”是检验育人成效的“试金石”。吕梁学院建筑与土木工程系将持续深化“政治引领—能力锻造—成果转化”的全链条育人机制，着力推动学生将“干成事”内化为职业自觉，努力培养出一批政治过硬、本领高强、担当有为的新时代土木类应用型人才，助力地方发展。

(王亮亮系吕梁学院建筑与土木工程系党总支书记、副教授；任静薇系吕梁学院建筑与土木工程系讲师)

业务研究