

运动处方 体医融合

——第六次国民体质监测进行时

●许东远 夏亮

在上海杨浦区社区运动健康中心，62岁的岑雪芳前几天完成了体质检测，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，发现自己离标准体脂还有差距。“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，朱斌兴奋地说，“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智能化升级。”浙江柯瑞普科技有限公司负责人徐海驿说。

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“体医融合”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。

(新华社上海6月11日电)



6月12日，群众在参与巡游。

当日，以“虾趣狂欢 嗨游全城”为主题的第25届盱眙龙虾节群众文化巡游活动在江苏盱眙街头举行。3.2公里的巡游线路上，欢声笑语与铿锵锣鼓交织，巨型“龙虾”、汉服等元素以及精彩的表演吸引了众多市民和游客驻足观看。

地处淮河流域、洪泽湖南岸的盱眙是我国著名的龙虾之乡。经过数十年的发展，当地成功探索出“一虾先行、诸业并进”的高质量发展路径。目前，全县小龙虾养殖面积达98.5万亩。

新华社记者季春鹏摄

使用寿命超18万小时!

我国科研人员研制出超稳定钙钛矿发光二极管

新华社合肥6月12日电(记者戴威)近日，中国科学技术大学肖正国教授研究团队在提高钙钛矿发光二极管(LED)寿命方面取得了重要进展。他们提出了一种被称作“弱空间限域”的新方法，制备出了晶体颗粒更大、更耐高温的全无机钙钛矿薄膜，成功将LED亮度提高到116万尼特以上，使用寿命超过18万小时。相关研究成果发表在《自然》期刊上。

钙钛矿是一种性能优越的新型材料，具有高发光效率、成本低廉和制作灵活的优点，在太阳能电池、LED和探测器中应用前景广泛。然而，由于传统的钙钛矿材料中，电子和空穴(负责发光的电荷)难以有效碰

撞发光，因此科研人员之前多采用“强空间限域”的方法——例如制作非常小的纳米颗粒或极薄的材料层，来提高发光效率。但这种方法的缺点是LED很难达到高亮度，而且使用寿命短，通常只能持续工作数小时，现实生活中难以落地应用。

为解决这一难题，研究团队提出一种完全不同的策略——“弱空间限域”。他们在钙钛矿材料里添加了特定的化合物，即次磷酸和氯化铵，通过高温退火工艺，制备出晶体颗粒更大、缺陷更少的新型钙钛矿薄膜。这种新材料内部更加有序，避免了传统方法制备出的小晶体所带来的缺陷问题，极大地提升了LED的稳定性和亮度。

研究表明，在效率方面，这种新型钙钛矿LED的发光效率超过22%，与商业化显示产品的发光效率持平。与目前市场上的主流商用OLED或LED屏幕相比，新型钙钛矿LED的极限亮度达到了116万尼特。人们日常使用的显示屏幕最高亮度通常在数千尼特以内，所以按照正常亮度100尼特计算，新型钙钛矿LED理论上能使用超过18万小时，已经达到商业化LED产品的广泛标准。

研究人员介绍，这项突破性技术不仅成功克服了以往钙钛矿LED在效率和稳定性上难以兼得的技术瓶颈，更有望在未来广泛应用于高端显示屏、超高亮度照明等领域。

今年以来入藏旅游专列
开行数量和服务游客量创新高

新华社拉萨6月11日电(记者刘洪明)记者近日从中国铁路青藏集团有限公司获悉，2025年入藏旅游专列迎来显著增长。截至6月初，青藏集团公司已开行进藏方向旅游专列20列，服务游客8000余人次，开行数量和服务游客量均创5年来新高。

据了解，自2020年至今，中国铁路青藏集团有限公司累计开行旅游专列超170列，安全运送游客突破5.07万人次。其中，入藏方向旅游专列61列。

近年来，相关部门充分利用“冬游西藏”等优惠政策契机，持续拓展计次票、团

体票、研学游等延伸业务，吸引更多游客进藏旅游。进藏专列经青藏铁路、拉林铁路，可串联青海湖、昆仑山、羌塘草原、雅鲁藏布江等世界著名的独特风光。随着越来越多游客的到来，带动了西藏城乡住宿、餐饮、文创等产业的发展。

自今年3月首趟直达西藏林芝市的“大美青海·幸福西藏”号品牌专列开行以来，截至目前已累计开行14列，吸引了众多国内外游客。

为提升游客体验，中国铁路青藏集团有限公司近年来加强与文旅部门协作，推行“旅行社联合+旅游团整合”模式，结合区域

特色与季节特点，推出覆盖全年的多样化、个性化、定制化专列服务。同时，专列配备供暖设备、专业导游、医护人员和文艺小分队等，全程供应酸奶、奶茶等特色小吃，保障游客“走得快、吃得好、玩得美”。

据了解，青海、西藏依托“定制化”专列，实现资源共享、优势互补、客源互送，共同构建起“快旅慢游”的全新产品格局。青藏高原铁道国际旅行社有限公司副总经理黄丽敏说：“银发游客是主力军，占比超过70%。今年还计划开行20列进藏旅游专列，进一步满足市场需求。”

从陈云谈学习说起

(上接一版)陈云读书，每字每句都要读懂，不懂的就认真请教。他说，“一本一本书读懂的办法很重要。这种力求把书上的意思都读懂的办法，是达到融会贯通的必经步骤。”“读书要做笔记。这两个好处，一是让你多读几次，二是逼着你聚精会神，认真思索，使你了解深刻些，而不像随便看过去那样模模糊糊。”陈云同志强调，读书要勤于“三思九虑”。他说，“学与思、学与用是相互关联和相互促进的。学习中要多思，要多想，要反复地思考，否则囫圇吞枣，食而不化。”三是“用”。“学习理论一定要联系实际。读懂就是消化。掌握了马克思主义原理和思想方法，就会自然地同自己的实践经验结合起来，把具体经验提高到一般理论，再拿这种一般理论去指导实际工作。”认真想一想，陈云同

志总结的学习“秘笈”现在也相当管用。学会把碎片化的时间利用好，做到精读与泛读相结合、学习与思考相结合，注重学以致用，在书中学习理论，在实践中检验成果，才能把学习目的从“学了什么”变成“做了什么”“做成了什么”。

习近平总书记指出：“中国共产党人依靠学习走到今天，也必然要依靠学习走向未来。”陈云多次对他的子女们说：“我参加革命几十年，从没有停止过学习。”中国共产党是一个重视学习、善于学习的政党。新时代新征程，面对新形势新挑战，我们必须以时不我待的紧迫感和只争朝夕的精气神努力学习。如是，才算得上真正继承了老一辈无产阶级革命家留给我们的宝贵财富。

(据《吉林日报》)

中国240小时过境免签政策适用国家扩展至55国

新华社北京6月12日电(记者任沁沁)国家移民管理局12日发布公告，自2025年6月12日起，印度尼西亚公民可适用240小时过境免签政策便捷来华，中国240小时过境免签政策适用国家增至55国。

目前，印度尼西亚、俄罗斯、英国等55国人员持有有效国际旅行证件和确定日期及座位的联程客票，从中国过境前往第三国或地区，可从北京、上海等24个省(区、市)60个开放口岸中的任一口岸免签入境，并在规定区域停留活动不超

过10天。停留期间可从事旅游、商务、访问、探亲等活动，工作、学习、新闻采访等需事先批准的活动仍应办妥签证。

据国家移民管理局相关负责人介绍，将印度尼西亚增加为240小时过境免签政策适用国家是深入贯彻中央周边工作会议精神、加强我与东盟国家交流合作的重要举措，有助于提升中印尼两国合作交往良好势头，推动贸易、投资更加便利高效，促进文明互鉴和民心相通。下一步，国家移民管理局将持续深入推进移民管理制度型开放，不断优化移民出入境便利政策，持续提升外国人来华旅行、生活便利度，以更加优质的管理服务措施欢迎更多外国朋友来到中国。

拍卖公告

我公司受委托于2025年6月24日10时至11时(延时的除外)在中拍平台举办拍卖会(以下标的进行公开拍卖：
白城市洮北区幸福街道瀚海名城瀚海建材街共计49处门市。
详情请登陆中拍平台查看完整公告。
报名地址：吉林省白城市洮北区纯阳路20号楼2单元门市4
联系人：季先生 电话：13331573600

吉林省和意拍卖有限公司
2025年6月13日

遗失声明

吕广财不慎将位于镇赉镇哈拉本召村小黑泡屯,承包地总面积为22.72亩的农村土地承包经营权证遗失,证号:吉(2018)镇赉县农村土地承包经营权第004577号,特此声明。

遗失声明

赵国胜不慎将位于镇赉镇哈拉本召村大哈拉屯,承包地总面积为29.36亩的农村土地承包经营权证遗失,证号:吉(2018)镇赉县农村土地承包经营权第004685号,特此声明。

遗失声明

刘继龙不慎将位于白城市镇赉县大屯镇小二龙村二组,承包面积为41.25亩的农村土地经营权证遗失,代码:220821103204030083J,证号:吉(2018)镇赉县农村土地承包权第036180号,特此声明。

遗失声明

白城市洮北区华林农副产品经销处不慎将公章遗失,章号:2208022568947,特此声明作废。

遗失声明

白城市洮北区华林农副产品经销处不慎将财务章遗失,章号:2208022568951,特此声明作废。

遗失声明

白城市洮北区华林农副产品经销处不慎将名章遗失,章号:2208022568956,法人:徐木华,特此声明作废。

遗失声明

白城市洮北区天华种植专业合作社不慎将公章遗失,章号:2208023157843,特此声明作废。

遗失声明

白城市洮北区岭下镇利群养羊专业合作社不慎将营业执照(正、副本)遗失,统一社会信用代码:93220802569958459M,特此声明作废。

遗失声明

魏汉新不慎将位于镇赉县大屯镇五家子村东五家子屯,承包地面积为44.95亩的农村土地经营权证遗失,代码:220821103205020056J,特此声明。

遗失声明

胡继江、武淑侠不慎将洮北区国有土地上房屋征收补偿协议书遗失,协议号:洮北区国有土地上房屋征收补偿协议书(产权调换,住宅)洮房征协办2019年(第8号),征收编号:XL2450,地址:新城家园C区1号楼1单元1302,房屋面积:47.16平方米,特此声明。

遗失声明

白城市洮北区天华种植专业合作社不慎将财务章遗失,章号:2208023157857,特此声明作废。

遗失声明

白城市洮北区天华种植专业合作社不慎将名章遗失,章号:2208023157861,法人:徐木华,特此声明作废。

遗失声明

胡继江、武淑侠不慎将洮北区国有土地上房屋征收补偿协议书遗失,协议号:洮北区国有土地上房屋征收补偿协议书(产权调换,住宅)洮房征协办2019年(第8号),征收编号:XL2450,房屋坐落于吉林省白城市洮北区曙光路华城家园小区129-2号楼3单元13层东门,房屋面积:81平方米,特此声明。

遗失声明

杨孝发不慎将位于建平乡后六家子村马场社,承包地总面积为33亩的农村土地承包经营权证遗失,证号:吉(2018)镇赉县农村土地承包经营权第009167号,特此声明。

遗失声明

谭忠生不慎将位于镇赉镇哈拉本召村小黑泡屯,承包地总面积为42.67亩的农村土地承包经营权证遗失,证号:吉(2018)镇赉县农村土地承包经营权第004792号,特此声明。

招聘启事

白城日报社广告部面向社会招聘广告业务员。要求:具有广告行业从业经验;具有较强的沟通表达能力;对广告业务有较高的热情,有责任心和积极的工作态度。联系电话:3323388