

A

权威资讯

全民健康权威报告发布

你的健康达标了吗

12月23日,国新办举行新闻发布会,介绍《中国居民营养与慢性病状况报告(2020年)》有关情况。国家卫生健康委副主任李斌介绍,近年来,随着健康中国建设和健康扶贫等民生工程的深入推进,我国营养改善和慢性病防控工作取得积极进展和明显成效,重大慢性病过早死亡率逐年下降,因慢性病导致的劳动力损失明显减少。

报告显示,18至44岁,中国男性平均身高169.7厘米,中国女性平均身高158厘米,与2015年发布结果相比分别增加1.2厘米和0.8厘米。18岁及以上居民男性和女性的平均体重分别为69.6千克和59千克,与2015年发布结果相比分别增加3.4千克和1.7千克。我国成年居民超重肥胖超过50%,6至17岁的儿童青少年近20%,6岁以下的儿童达10%。儿童青少年经常饮用含糖饮料问题已经凸显,18.9%的中小学生经常饮用含糖饮料。15岁及以上居民吸烟率超过四分之一,非吸烟者的二手烟暴露率由72.4%下降到68.1%。饮酒者中,几乎每天饮酒的比例由25.5%下降到19.9%。家庭人均每日烹调用盐9.3克,与2015年发布结果相比下降1.2克。高血压、糖尿病、慢性阻塞性疾病患病率和

癌症患病率与2015年相比有所上升。

发布会上,李斌指出,通过监测可以看出我国居民一些突出的营养问题,主要体现在以下三个方面:一是膳食结构不合理的问题突出,膳食脂肪供能比持续上升,食用油、食用盐摄入量远高于推荐值,而水果、豆及豆制品、奶类消费量不足。二是我国居民超重肥胖的形势严峻,城乡各年龄段居民超重肥胖率持续上升。三是部分重点地区、重点人群,如婴幼儿、育龄妇女和高龄老年人面临的重要微量营养素缺乏等问题仍需要引起关注。

李斌表示,下一步将推进实施健康中国合理膳食行动和国民营养计划。他提到,这个计划从2017年到2030年进行了规划,以一个行动、一个计划为抓手,采取有效措施来积极应对:一是加大科普宣教力度。全面普及膳食营养知识,倡导减盐、减油、减糖,同时加强“三健”促进活动,多吃豆类、奶类、蔬菜、水果等健康饮食,养成良好的饮食习惯。二是推进食物供给与人群营养需求协调发展。加强营养对农业、食品加工业等食物产业链的导向作用。三是持续开展居民营养与健康状况的监测、食物成分的监测等,动态掌握我国居民膳食及营养状况的变化。四是



12月19日,在玉环市玉城街道白岩村志愿者活动室,巾帼志愿者、党员志愿者正在赶织第三批2000条爱心围巾。这些围巾将通过“爱心直通车”发往甘肃,捐赠给那里的留守孩子、老人。近4年来,白岩村志愿者先后织出4万多条爱心围巾,寄到四川、云南的学校和农村,用爱心温暖贫困地区的人们。

吴达夫 摄

B

互助网

- 供
- 杭州市萧山区新塘街道西许村胡明良,出售田酱鸭一批,价格为每只65—70元。联系电话:13806500155。

●杭州市临安区龙岗镇浙西大龙湾风景区对面葡萄园供应葡萄苗等。联系人:黄红芳,联系电话:15257929943。

●杭州市富阳区万市镇养蜂大户万根会现有优质枇杷蜂蜜出售,数量约1000公斤,价格每公斤120元,有0.5公斤装、1公斤装,本省范围内可快递寄送。联系电话:13868192874。

●桐庐县旧县街道官路畈水产养殖场有大量青鱼出售,每条7.5公斤左右。联系人:张国忠,联系电话:13806529827

●嵊州市甘霖武增果苗场,供新品种“苏翠1号”梨苗及其它“红妃”樱桃苗等。联系人:严武增,联系电话:13858436062。

- 求
- 诸暨市同山许国权苗木场有大量优质果树苗、花卉出售,品种有1—3年白枇杷苗、早熟短柄樱桃苗、五一樱桃、红心黄桃、红心李等。联系人:许国权,联系电话:13022632293、17357507961。

●兰溪市柏社乡青珠山村外方坞兴满家庭农场有蓝莓苗出售,头年栽苗,次年挂果,品种为“莱格西”“奥尼尔”“密斯提”等。联系人:倪兴满,联系电话:13758924487。

●龙游红润家庭农场现有甜橘柚7.5万公斤,春香2.5万公斤,有需要的朋友欢迎采购。联系人:池志丰,联系电话:13867031918。

●温岭市箬横镇新基村祥苑草莓专业合作社现有“空中草莓”“以色列圣女果”“红心火龙果”成熟上市,可采摘、订购。联系电话:13486262867。

●松阳县新兴镇金坞光亮家庭农场出售山茶油,可现

针对重点营养问题实施以目标为导向的综合干预措施,特别是对当前日益突出的超重肥胖问题,进一步加大力度进行干预。

孙蕊

C

出行参考

春节回家火车票开卖了

这些线路购票可选“静音车厢”

春节已不远,铁路方面的春运准备已悄悄开始。

来自铁路方面的消息,2020年12月23日起,2021年春运务工团体车票办理网站www.12306.cn/mwgweb正式开放。

铁路杭州站表示,用工企业和零散务工团体,可到铁路杭州站(杭州市上城区环城东路1号城站火车站)售票处9号、10号窗口(营业时间:8时至16时30分),办理2021年1月28日至3月8日(春运)期间增开的列车的车票预订。办理流程如下:

用工企业在网站(www.12306.cn/mwgweb)注册时,需设置用户名和密码,录入企业名称、企业地址、统一社会信用代码以及经办人的姓名、身份证号码、手机号码(需核验)和电子邮箱地址。注册成功后,携带有效的企业营业执照副本原件、加盖企业及法定代表人印章的《订购务工团体车票协议》(网站首页可下载;一式2份)、经办人二代身份证件原件(经办人必须是网站注册时填写的经办人)前往指定的办理资质审核手续的车站办理。

零散务工团体:直接持乘车人身份证原件在团体窗口提交购票需求,提交时需预留用于接收配票成功信息的手机号码。

此外,还可办理包车服务,受

理对象为企事业单位组织的本单位职工的集中返乡返城团体;政府机构、企事业单位组织的公益类团体。受理条件为同一日期、车次,团体人数不低于300人。受理列车开行日期为2021年1月22日—3月8日。团体客户可自选日期、时段、车型、席别、发站(集团公司管内)、到站,原则上以增开列车为主。

另悉,2020年12月24日起,铁路部门在京沪高铁、成渝高铁的部分车次试点“静音车厢”服务。旅客通过铁路12306网站、手机App、自动售票机等渠道购买京沪高铁、成渝高铁指定车次车票时,如需提供“静音车厢”服务,可根据系统提示自愿选择购买“静音车厢”车票,“静音车厢”设在3号车厢(二等座车)。旅客乘坐“静音车厢”时,需配合遵守“静音”约定。“静音”约定为:在“静音车厢”内保持安静;使用各类电子设备时佩戴耳机或关闭音源外放功能;将手机调至静音或震动状态;在接打电话或相互交谈时离开“静音车厢”;携儿童出行的旅客照看好您的孩子,避免喧哗。具体车次为京沪高铁:G1、G2、G3、G4、G5、G6、G9、G12、G13、G16、G17、G22次。成渝高铁:G8601、G8606、G8609、G8616、G8619、G8626、G8627、G8632、G8635次。

孙赫蒲 钟铁