

主题沙龙开启科普盛宴 大咖云集共话体重管理 三减三健拒绝“负重”前行

每年9月是全民健康生活方式宣传月,今年的主题是“食要三减,减掉不良生活方式;体要三健,健出美好生活向往”。

9月28日上午,“2024健康中国 我们行动·南通站”暨南通市全民健康生活方式宣传月主题沙龙在南通国际会议中心举行。活动现场,中国疾病预防控制中心营养与健康所所长丁钢强、江苏省营养学会常务副理事长袁宝君等专家登台开讲,为通城市民带来一场健康科普盛宴。

大咖登台 共话体重

作为本次活动的重量级嘉宾,丁钢强围绕“中国居民膳食营养与体重管理”这一主题,解析了中国成年人膳食变迁与心血管代谢性疾病的关系。

多年来,丁钢强长期从事营养、食品安全及公共卫生领域工作,先后主持或参加了国家科技支撑计划、科技部“十五”“十一五”“十二五”科技重大专项研究项目。

“超重肥胖是心血管疾病、糖尿病、高血压、癌症等重要的危险因素。如果将晚餐能量的5%换到早餐,可使2型糖尿病的风险降低7%。”丁钢强强调健康饮食模式特征:大量食用植物性食品;适量摄入动物性食品,限制精制谷物、加工肉类、含糖饮料以及高钠、高饱和脂肪和添加糖的食品。

袁宝君聚焦“减重行动专家共识20条——基于科学循证的专家建议共识”,带来了一系列健康减重的科普干货。“建议在控制总热量的基础上,坚持谷类为主的平衡膳食模式有利于减重;每日膳食应包括谷薯类、蔬菜水果、畜禽鱼蛋奶和豆类食物,减少油、盐、糖摄入。”袁宝君建议,成年人每餐进食时间应大于20分钟。

健康促进 久久为功

“南通市全民健康生活方式宣传月主题沙龙”由崇川区卫健委、崇川区疾控中心、南通报业传媒集团文教卫体分中心共同主办,安利纽崔莱全力支持。过去十余年间,安利开展了“健康中国 我们行动”健康素养提升系列活动,走进全国100多个城市,累计覆盖人群过亿。

近年来,由南通报业传媒集团主办,南通市营养学会、南通市健康产业发展研究会提供学术支持,安利公司协办的“健康中国 我们行动——健康大讲堂”项目开始实施,目前共举办了近20期健康公益讲座,线下参与人数近千人次,直播观看人数近10万人次。

“我们每个人都应该知健康、学健康、行健康,做自己健康的第一责任人。”当天的活动中,市疾控局局长兼市卫健委副主任、党组成员吴徐明这样说。

本报记者冯启榕
本报实习生江语珂 施羽纯

健康访谈 精彩纷呈

本次活动特别设置“健康访谈沙龙”,江苏省营养学会副理事长袁宝君、南通市疾控中心健康教育与慢病防控科科长蔡波、崇川区卫生健康委副主任陈明祥、安利南通城市群副总监钱乐同台交流,活动现场金句不断。

在访谈中,蔡波分享了南通市疾控中心解决慢病防控的经验。开展形式多样的活动,传播体重管理的技能;在社区层面开展体重管理项目,

为慢病患者及高危人群提供个性化指导;持续开展人群体重和相关慢病数据的收集和分析数据,不断调整和完善慢病防治策略……

“目前,崇川区居民健康素养水平达到39.25%,高于全省平均水平。”陈明祥介绍,崇川区在省内最早推广实施以倡导低盐低油低糖、合理膳食为主题的江海健康美食厨艺大赛,先后举办了4届健骨操大赛。

面对人群中普遍存在的“减肥拖延症患者”,该如何破局?对此,深耕大健康市场的安利公司给出了“健康社群”的有效解决方案。“目前,我们安利公司已经有近20万营销人员运营着数十万个健康社群和美好生活社群。”钱乐强调,在这一过程中,健康社群也成为推动健康城市和健康中国建设的基层单元,带动千百万人享有健康和美好生活。

江苏工院3组作品喜获张謇杯“中国家纺未来设计师之星奖”

9月19日,张謇杯·2024中国国际家用纺织品产品设计大赛在万众瞩目中拉开帷幕,江苏工程职业技术学院艺术设计学院产品艺术设计专业经过筛选、打磨,选送4组作品参加未来设计师之星赛道的评选,最终有3组作品脱颖而出,喜获“中国家纺未来设计师之星奖”,获奖数量创历史新高。

未来设计师之星赛道的设计师均来自全国艺术设计专业本科高职院校,大赛仅设5名获奖席位,江苏工院21级魏晶晶、艾孜麦提·图尔贡、罗金凤、蒋俏俏的《柿说新语——

柿染家纺产品设计》;严尹、李醒醒的《“蝴蝶妈妈”苗绣在家纺产品设计中的应用》;胡圣雨的《春雨茶香》三组作品喜获该项奖,这也是江苏工院产品艺术设计专业自2006年参加张謇杯大赛以来取得的历史最佳成绩。

张謇杯·2024中国国际家用纺织品产品设计大赛历经19年的发展,已跻身全国三大家纺设计赛事之列,成为中国家纺品牌文化推广的重要窗口和国内顶级设计师交流的优质平台。本年度大赛紧扣家纺流行趋势“领·域”这一主题,矢志引领时尚潮流,力促时尚、艺术与科技深度融合,推动家纺设计创新及行业可持续发展为目标,本次大赛共收到来自海内外个人参赛作品253件。其中,国内22所高校共有109件作品报名;国际参赛作品来自英国、荷兰、美国等24个国家和地区,数量达132件。

江苏工程职业技术学院从2006年首届大赛开始就积极参加,不断输出优质、创新、有态度、有思想、有市场前景的作品,金银铜、中国家纺未来设计师之星等奖项均有收获。我校将始终坚定不移地鼓励师生积极参与,进而用大赛链接设计,用大赛培育人才,用大赛促改专业。管蓓莉

江苏航运学院龙舟队勇夺省赛冠军



激流勇进

2024年江苏省大学生龙舟锦标赛于9月12日至14日在江苏科技大学长山校区海韵湖举行,本次比赛由江苏省学生体育协会主办,江苏科技大学承办。

共有来自东南大学、南京理工大学、苏州大学、江南大学等19所省内高校代表队的457名运动员参与角逐,参赛规模创历史新高。江苏航运职业技术学院龙舟队在本次比赛中表现抢眼,队员们持续发扬“同舟共济、激流勇进”的航院龙舟精神,团结协作、顽强拼搏,经过数轮激烈比拼,最终力压群雄,最终夺得乙组团体总分第一名的好成绩,为学校赢得了荣誉。

龙舟文化,是流动的历史,是活态的传承。此次夺冠不仅是对江苏航运职业技术学院龙舟队队员们辛勤付出的肯定,更是学校长期以来注重体育教育和传统文化传承的结果。学校依托船舶特色优势和良好的自然条件,积极打造“涉船涉水”运动项目,将龙舟等传统体育项目纳入体育教学特色课程,鼓励学生广泛参与体育活动,增强体质、锤炼意志。

任雪峰

(广告)

七十五载逢盛世 天使齐歌颂祖国

为进一步加强爱国主义教育,增强师生集体荣誉感和民族责任感,9月28日上午,卫生高职院校举行“七十五载逢盛世 天使齐歌颂祖国”——庆祝新中国成立75周年升旗仪式。

精神抖擞、昂首挺胸的国旗护卫队,高举旗帜,迈着坚定有力的步伐护卫着五星红旗走向升旗台。迎着朝阳,五星红旗冉冉升起,全校师生齐唱国歌,深情凝望五星红旗。

学校领导以《坚定爱国信仰 勇担时代使命》为主题发表讲话,希望

全体学生胸怀祖国、坚定信仰,做忠诚不渝的爱国者;勇担使命、奋斗青春,做踔厉奋发的笃行者;坚守初心、志存高远,做脚踏实地的追梦者,鼓励全校师生坚定信心、凝心聚力,以更加蓬勃振奋的面貌,更加昂扬向上的精神,为学校的高质量发展添砖加瓦,为健康中国建设贡献自己的力量。

随着《我爱你中国》优美旋律的响起,师生手中的一面面国旗迎风飘扬,如一颗颗赤子之心向祖国深

情告白。七十五载,峥嵘岁月,壮丽辉煌谱赞歌,青春无悔,风华正茂,吾辈青年当自强。全体师生热情饱满,激情洋溢,用歌声告白祖国,礼赞新时代。

本次升旗仪式庄严肃穆而又充满活力,不仅激发了全校师生的爱国热情,也增强了大家的民族自豪感和使命感。站在新的历史起点,全体师生将以奋进姿态砥砺报国之志,为伟大祖国的繁荣昌盛贡献自己的智慧和力量!

卫团