



扬州千余市民参加减重减脂大赛 每位参赛者都有个性化运动处方,不少人100天里减了30斤

8月29日,“江苏省全民健康生活方式宣传月暨扬州市健康体重管理年活动”启动仪式在扬州市广陵区东关古渡广场举行。活动现场颁发了扬州市第一届减重减脂大赛一、二、三等奖和组织奖,记者了解到,此次活动吸引了1432名市民踊跃参与,在100天时间里,不少市民减了30斤。

记者了解到,为了给市民提供一个科学、健康且充满乐趣的减重平台,帮助他们实现健康减重的目标。今年5月1日,扬州市疾控中心主办了扬州市首届减重减脂大赛,吸引千余人参与,受到了大家的热烈欢迎。两次体测结果显示,完成两次体测的人员平均减重3.75公斤,腰围缩减5.54厘米,BMI下降1.31kg/m²,成效显著。

参赛者王先生分享了他的减重经历,他自参赛以来,体重从210斤降至180斤左右,体脂率亦显著下降。他坦言,由于自己较大的体重基数,并且遵循疾控中心提供的个性化运动方案进行训练,才得以顺利减重。他表示,能够参与此类活动实属幸运,他的健康状况得到了显著改善。

扬州市疾控中心慢性非传染性疾病预防控制科科长解晔指出,自5月1日赛事启动以来,共有1432名市民参与。根据体质测试数据,为每位参赛者开具了个性化的运动处方,并依据区域划分成立了10个微信打卡群。每周,健康管理师会在群内推送营养和运动相关的健康知识,普及营养和运动量的计算方法,为参赛者提供精细化的运动指导。

据解晔介绍,首先要正确认识体重,体重BMI指数和腰腹肥胖指数是两个基本评判标准。以BMI计算,数值超过24为超重,超过28则步入肥胖行列。另外对于成年人,腰围也是一个重要指标,可以判断脂肪在身体里的分布。如果男性腰围大于等于90,女性腰围大于等于80,则可判断为中心型肥胖。如果两个指标都不正常,就是叠加问题,风险更大。

超重人数怎么这么多?解晔介绍,这与当下生活条件好了、较为油腻的饮食习惯有关,“胖”已经开始威胁到市民的健康。她建议,超重的市民应积极响应《健康中国2030》策略,要防大病、管慢病、促

健康,要做到“三减”:减盐、减油、减糖;还要做到“三健”:健康口腔、健康体重、健康骨骼,倡导和养成健康生活方式。

在8月29日的活动中,颁发了扬州市第一届减重减脂大赛一、二、三等奖和组织奖以及扬州市第九届“万步有约”拓展赛组织奖。减重减脂大赛获奖者代表宣读了健康体重管理承诺书、现场签名,引领更多的市民加入健康生活的队伍中来。

活动现场还发布了《扬州市超重肥胖现状调查报告》。报告指出,根据扬州市1997至2022年四次慢性病危险因素基线调查,25年间,扬州市15岁以上居民超重标化率从21.26%增至31.69%,肥胖标化率从5.79%升至10%,增幅分别达49%与72.7%。

现场设置了健康咨询服务区、营养早餐品尝区、科普创意区、套圈健身活动区等现场体验和展示区,测量腰围区、健康体重宣讲区、健康知识问答区等通关打卡,通过多种形式的活动,广泛宣传健康知识,提高市民的健康素养。
扬疾轩 顾潇

泰州“揭榜挂帅”首批达成6项合作

记者日前从泰州市科技局获悉,泰州发布的产业前瞻技术“揭榜挂帅”项目,已有中国药科大学、北京格林意锐医药科技有限公司等单位成功揭榜苏中药业、盈科生物等6家企业项目榜单,揭榜金额达3400万元。

2023年,泰州市科技局与省市产研院按照1:1:1的出资比例设立3000万元专项资金池,开展产业前瞻技术“揭榜挂帅”,致力解决重大技术需求和卡脖子技术难题,形成一批重大科技成果。项目设立后,首批遴选出15项产业

前瞻技术榜单,“悬赏”金额1.05亿元。

江苏盈科生物制药有限公司的利多卡因丁卡因乳膏项目旨在开发国产替代产品,为患者降低用药成本。近期,盈科生物三期项目净化工程已开工,此次建设的三期项目聚焦高端复杂制剂领域,布局高端仿制药、创新制剂和复杂膏霜制剂的研发及产业化。

据悉,达成合作的6个项目,专项资助比例最高可达项目合同实际支付金额的30%,最高300万元。
王丽 毛晓华

国家级试点,泰州实现药品可追溯

今年,国家医保局明确29个城市作为国家试点,开展医保药品耗材追溯码信息采集工作。泰州作为江苏省唯一入选城市,选择医院、药企、定点药店,试点采集、面上推广,确保商品码、追溯码、医保码一一对应,力保市民不会买到回流药、过期药。

截至8月25日,泰州已有2232家“两定机构(定点医疗机构和定点零售药店)”实现了药品追溯码采集上传,累计采集信息达

314.9万条。

试点单位在不影响老百姓看病取药前提下,不到1个月,完成数据采集模式确定、系统接口改造、测试联调、正式上线等工作。相关人员介绍,开展追溯码信息采集,商品码、追溯码、医保码都关联上了,医药厂商、药品、购药人信息一一对应,相当于给药品身份上了保险,“老百姓不用担心买到回流药、过期药,盘点进销存会清爽很多。”
丁战 张燕 毛晓华

泰州海陵年底前完成6条老街巷综合整治

背街小巷不仅紧贴百姓生活,也反映着城市的精细化管理水平。今年,泰州海陵区将祥云花园北门支路、打靶巷等6条老街巷综合整治确定为民生实事项目重点推进,目前部分道路已经进场施工,年底前将全部完成。

祥云花园北门支路长约170米,宽约7米,是小区居民进出家门的必经之路。目前,这条道路正在半幅施工,工人对刚铺设的雨水管道进行回填。之前,这条道路的北半段因为没有雨水管道,一遇到阴雨天气,路面积水便无法排出。为了让积水可以及时排除,施工方在道路的东、西两侧

新建了约170米长的雨水管道。

老街巷整治既要让老街巷不失烟火气,也要让它焕发新的生机。打靶巷是海陵区一条人气很旺的早茶特色街巷,为了解决该路段排水不畅问题,这次整治将原先直径200毫米的雨水管道更换成直径300毫米的管道,并对路面破损情况进行翻新。

据悉,今年海陵区计划对6条老街巷进行综合整治,整治内容包括排水改造、路面恢复、停车位改造、人行道改造、增设路灯、绿化提升等。目前,有4条街巷已经进场施工,预计所有工程将在年底完成。
吴驰 李周华 毛晓华

画说扬州

穿越土木时空 揭秘建筑之美

近日,扬州仪征市天宁社区党总支组织社区青少年走进东南大学建筑产业现代化创新馆。多媒体影像、互动装置、实物模型等展现方式,让大家从建筑产业现代化概念、学科前沿最新成果、装配式建筑生产施工、装配式装修等方面得到了知识科普。

俞春燕 庄剑翔 摄影报道



协议投资额2615.86亿元

泰州1至7月新签约重大项目227个

记者从泰州市商务局获悉,1至7月,泰州项目招引持续向好,累计新签约总投资5亿元(3000万美元)以上重大项目227个,协议投资额2615.86亿元,分别同比增长23.37%和76.31%。其中,外资项目21个,协议投资额30.76亿美元。

“整体来看,今年前7个月新签约‘1+4’主导产业项目75个,协议投资额960.05亿元,将加速打造泰州新质生产力。”泰州市商务局局长耿晓利介绍,这些项目包括大健康产业项目20个、海工装备和高技术船舶产业项目2个、汽车零部件和精密制造产业项目21个、化工及新材料产业项目10个、光伏和锂电产业项目22个。

一个令人振奋的现象是“大块头”项目招引提速。今年1到7月,泰州新签约总投资10亿元(1亿美元)以上项目79个,协议投资额1877亿元。新签约的10亿元(1亿美元)以上项目已完成全年目标任务的65.83%,超过序时进度。

重点园区项目招引主力军作用继续凸显。数据显示,全市19个“三比一提升”重点考核园区新签约总投资5亿元和3000万美元以上项目188个,协议投资总额2277.39亿元,分别占全市总量的82.82%和87.06%。

与此同时,前期签约项目落地转化情况良好。截至7月底,泰州市级层面招商活动集中签约的29个项目中,已有14个项目初步实现落地转化,签约成果转化率达到48.28%。海陵区总投资120亿元的中电光谷东部智造港项目,7月19日举行项目启动暨新质生产力联盟揭牌仪式,14家企业签约入驻。泰兴市总投资5亿美元L4级无人驾驶物流项目,目前正准备办理工商注册,同步编制可研报告,加快推进立项前期工作;总投资51亿元的国家能源集团新能源产业项目,目前在准备立项前期工作,编制可研报告。兴化市总投资52亿元的超能压滤机项目,目前

正在编制可研报告和成片开发方案。

“项目招引取得突破,各类实实在在的招商活动是重要支撑。”耿晓利说。仅在7月,我市就马不停蹄举办3场市级层面推介活动。其中,市商务局牵头在上海组织开展泰州(上海)招商周活动,举行泰州(上海)产创融合招商座谈会暨重大项目签约仪式,计划总投资172亿元的6个重大项目集中签约;市发改委牵头组织长三角(泰州)合成生物赋能大健康产业发展大会,8个优质项目接连落地,推动创新链产业链资金链人才链深度融合;市委统战部、市工商联、市商务局联合组织开展“海外商会江苏周——澳大利亚江苏总商会泰州行投资推介会”,加大力度招引海外资本。我市各市(区)也同频发力,7月共举办市(区)层面推介活动7场,市(区)主要领导多次率队外出招商。

单友健 郭琦 姚梦颖 毛晓华

扬州大学团队探寻书院遗踪

暑假期间,扬州大学社会发展学院“书院寻踪,赓续文脉”暑期社会实践团队前往江苏南京、常州等多地开展考察调研,探寻江苏古代书院的遗迹遗存,通过实地走访、发放问卷等形式,了解不同类型书院的发展现状,为推动书院现代化保护与开发贡献力量。

在南京,团队成员主要考察

了崇正书院、惜阴书院、尊经书院、珠江书院。在常州,团队脚步来到延陵书院的遗址、东坡书院、龙城书院。

下一步,团队将思考如何在推动文旅融合的背景下,对保存较好的古代书院进行适度的现代化开发,使其重新焕发活力光彩。
赵琦 马媛 庄剑翔

村史馆里开起了第二课堂

近日,在扬州高邮湖滨村村史馆里,工作人员正向扬州工业职业技术学院信息工程学院“云上村史馆”社会实践团队介绍湖滨村的历史。

这已经是该实践团队第二年进村史馆走访和利用新媒体记录村庄历史的实践活动了。2023年的春天,实践队的创始成员王颖在学校偶然发现了一家村史馆,经过实地走访和网上查阅资料,她发现村史馆如今已经遍布各地,展陈内容也是丰富多彩,她萌生了想要走

访和记录村史馆的想法。

经过一年多的努力,王颖和其他成员不仅建立了“云上村史馆”实践团队和社团,同时还创立了“云上村史馆”同名的新媒体账号,账号里的图文消息和视频浏览量至今已快破万。

学院党总支副书记郭平表示,学院一直把学生的“第二课堂”建设工作作为工作重点,不断创新活动形式与内容,努力构建更加开放、包容、富有活力的育人环境。
陆秋宇 顾潇