

YAOWEN

科学减重 政府出招

我市首期体重管理训练营本月开营

■记 者 陶佳敏
通讯员 高 洁 邵 俊

本报讯 最近,关于持续推进“体重管理年”行动的话题引发广泛关注。实际上,早在去年,我市便推出了“体重管理三年计划”,旨在帮助市民科学减重,提升生活质量。

昨天,记者走进市第一人民医院营养减重门诊,一位患者正站在人体成分分析仪上进行检测,只见她双手握住分析仪手柄,两臂微微张开,身体保持直立。不到2分钟,一份包括内脏脂肪指数、体脂百分比、基础代谢等关键数据的人体成分分析

报告就呈现在医生的电脑屏幕上。医生依据这些数据,能精准判断患者的体型、肥胖类型及目标体重。

“我们会综合考量每个患者的身体状况、饮食习惯,并结合营养指南,制定个性化的营养配餐方案,从食材的挑选到烹饪方式,每一个细节都严格把控。”市第一人民医院临床营养科副主任营养师唐云石说。据了解,自去年开设营养减重门诊以来,这里平均每天至少接待5位患者。除了面谈,在体重管理的前期阶段,医生还会通过线上方式,对患者每日用餐的食材类型给予细致指导,

助力患者实现体重控制,达到目标体重。

日常饮食习惯固然是体重管理的重要一环,可一旦体重超标引发并发症又该如何应对呢?“超重往往会引发糖尿病、心血管疾病、睡眠呼吸暂停综合征等问题。此时,我们在管理体重的同时,还需借助相关药物进行干预。”市第一人民医院内分泌老年科副主任医师陈白帆说。市民小王便是内分泌代谢/减重门诊的显著受益者。他身高187厘米,体重却一度高达290斤,深受糖尿病和睡眠呼吸暂停综合征等疾病的困扰。经过一段时间的治疗,他在三

个月内成功减重30斤,血脂、血糖和肝功能等指标也恢复至合格水平。

自去年启动“体重管理三年计划”以来,我市陆续出招,助力市民的“减重”需求,减重门诊的开设是有效探索之一。如今,西医的科学减重方法并不是唯一的选择,传统中医技术减重也颇受关注。

踏入市中医院针灸科,独特的药香扑面而来,门诊内患者往来不断。“针灸、微针刀和埋线是中医减肥的特色疗法,主要通过刺激穴位,调节人体经络气血,促进脾胃运化功能,提升水液代谢。”中医药针灸科

主任中医师刘婧说。这些传统的中医疗法与当下多元化的健康管理理念高度契合,随着技术的引入、迭代,中医减肥成为大众的又一选择。最近天气回暖,预约针灸减重的市民逐渐多起来。

今年,我市还将继续推进体重管理计划。由市卫健局打造的第一期“21天体重管理训练营”已经完成人员招募,将在3月24日开营,这代表着市民减重有了新的方式。“今年我们还将为全市学生打造专业营养食谱、开展减油减盐减糖宣贯活动。”市疾病预防控制中心副主任李赟说。

创新形式 靶向发力

我市打出反诈“组合拳”

■记者 张宇青 通讯员 李佳伊 夏晓蕾

本报讯 “电信网络诈骗就像医者问诊,会‘对症下药’”……近日,新成立的“反诈平姐帮帮团”在市第一人民医院以“警医联动”模式开展首场反诈宣防。活动现场,来自市公安局当湖派出所的帮帮团副团长朱丽佳与来自市第一人民医院的帮帮团团员翁瑾组成宣讲组合,通过情景模拟、互动问答等生动形式,针对医疗系统常见骗局进行靶向科普。

在精心设计的案例教学中,医护人员现场体验了“冒充院长紧急转账”“虚假医疗设备采购”等高度仿真的诈骗场景。这种将公安反诈经验与医疗行业特性深度融合的“精准诊疗式”宣传,赢得了现场阵阵掌声。“情景模拟还原了我们日常工作场景中的风险点,如何防范也变得更直观易懂。”市第一人民医院人事科科员唐珺皓说。

据了解,“反诈平姐帮帮团”是由嘉兴市反诈中心、平湖市反诈中心与当湖街道联合组建,采用“行业专家+反诈专员”的立体化宣防模式,提升宣传的针对性、有效性。“行业反诈团队的专业性更强,能根据不同行业的特点,提供更具针对性的宣传内容,从而更有效地提高市民的防诈骗意识。”市公安局当湖派出所教导员张显霞说,接下来,团队将深入各行业,提升反诈宣传的覆盖面和影响力。

近年来,我市不断创新反诈模式,壮大反诈宣防队伍,目前已覆盖医疗、教育、企业等领域,各特色反诈团队也已形成规模效应。例如,由学生群体主导的“红领巾反诈宣讲团”活跃在我市各中小学,用童言童语在校园播种反诈种子;企业之间成立的反诈联盟,在各自经营的领域范围结合行业特点,开展形式多样的反诈宣传活动……

靶向宣防,成效明显。记者从市公安局反诈中心了解到,今年以来,我市电信网络诈骗案损同比下降35.02%。

全民反诈
你我同行

严查“百吨王”

我市治超分队获评“枫桥式”基层执法站所

■记者 张宇青

本报讯 近日,全省交通运输“枫桥式”基层执法站所试点建设典型案例名单公布,市交通运输行政执法队治超分队成功入选,为嘉兴市唯一。

治超分队位于平湖S101省道超限运输检测站,是长三角区域交通运输联合执法协作示范点(浙江平湖—上海金山片区)的核心单位。自2022年与上海、金山交通执法部门建立联合执法站以来,治超分队通过党建引领、数字赋能、为民服务等举措,不断提升执法效能。去年,治超分队推行超限案件线上“自助办”,引导当事人网上处理案件962件,开展普法宣传活动24次,入企法治服务128次,发放信用修复告知书1082份,切实帮助企业降成本、快发展。

此外,治超分队通过“大数据+指挥中心+现场精准布控”数智执法模式,2024年共检测车辆约454万辆次,立案查处超限运输案件1098件,查处“百吨王”案件8件,有力保障了群众出行安全。



守护“睛”彩

本月是第十个全国近视防控宣传教育月。近日,市教育局在各中小学组织开展视力检查工作,同时进行近视防控教育宣传。

■摄影 王 强 徐佳丽 金建良

植物工厂种出“四季春天”

■记 者 王茹彤
通讯员 徐冰艳

【“耕”新有道】随着设施大棚的建设,大数据、物联网等技术被广泛应用于农业生产的各领域、各环节,现代农业已让“春意”不再局限于季节,蔬菜种植正打破原有规律,实现“日日春耕,季季丰收”。

【一线见闻】走进位于独山港镇郁园乡野度假村的绿植工厂,一波接一波的“新奇”让人应接不暇。小香芹被种植在“货架”上,“全生命周期”一览无余:

最下面两层小香芹已经成熟,静待采收;中间两层小香芹“初具雏形”,正泛着嫩绿色的光泽;上侧两层则刚刚冒出小苗,正在努力生长。在一个工厂看见四季“丰”景,这背后有什么奥秘?

绿植工厂的园艺师徐林燕告诉记者,为了实现四季可种、全年可收,工厂实行了分批次循环种植模式。小香芹仅是其中之一,在工厂种植的蔬菜种类还有不少。本该在夏季成熟的生菜,在秋季成熟的油麦菜、苦菊等蔬菜,目前一同迎来了丰收。“四季可种”代表着蔬菜生长的

更多可能,上市不受时令限制,售价更高,也更好卖。

是什么支持工厂实现分批次循环种植模式?打破季节限制的背后又隐藏着怎样的“秘密武器”?只见徐林燕拿出手机,打开控制系统,远程调节起了工厂里的温度和光线。“冬季光照不够,工厂特别在每一个货架上都安装了光谱灯,人为增加蔬菜的光照时间,满足其生长所需。”徐林燕说。

在工厂的一角,一个显示实时温度的温度计引起了记者注意,室外气温只有10℃,但工厂内却是20℃的“春天”,这又是怎么回事?

经询问得知,20℃至28℃是各类蔬菜生长的适宜温度,工厂为了实现“四季如春”,使用物联网、人工智能等技术,打造了一个“全年无休”的蔬菜生长适宜环境。

“轻轻一掐,即可品尝”是工厂蔬菜的一大特色,这些科技含量高、绿色又安全的蔬菜,深受消费者喜爱。工厂里的蔬菜不生长在土壤里,而是生长在循环流动的水中,园艺师每天根据植物的生长状态,按需补充水溶肥和微量元素。在这种环境下生长起来的蔬菜,汇集了无虫害、无药害、汁水更丰富的优点。“不仅能吃到

夏天才有的菜,而且水培的蔬菜格外鲜嫩多汁,一会儿我还要订购一些寄回去让家里人也尝尝。”前来旅游的王女士说。

【记者感言】当春耕突破时序,科技正重新定义“春耕”的含义。光谱灯、温控系统、水培种植……科技加持,精准模拟出了适宜蔬菜生长的环境,让它们突破季节“限定”。

乡村探新意
别样春耕图

技能培训“热起来” 就业创业不用愁

■记 者 钱澄蓉
通讯员 孙伦哲 林 洁

本报讯 如今正是求职招聘旺季,这也带起了一股技能培训热。近期,平湖人才信息网陆续“上架”各培训机构的职业技能培训“课单”,供市民选择。昨天,记者从市人力社保局了解到,据初步估计目前我市有近千人次报名各类技能培训。为保障培训质量,去年下半年我市调整了培训补贴方式,今春的学员享受新补贴方式,即“先拿证、后补贴”,这也督促求学者珍惜学习机会、努力将“真本事”带回

家。

“把萝卜切成9厘米的菱形块。”“下刀要稳,最好一次成型。”“摆盘要求9层。”……上周末,在嘉兴市交通学校的烹饪实训室内,中式烹调师培训初级班正热火朝天地开展。40多名学员围着长桌,仔细聆听讲解,眼睛紧盯着老师手部动作。这是今春我市首批开班授课的技能培训课程之一。

学员中身着厨师服的李师傅格外显眼,“我已经有多年的从业经验,这次来培训,就是为了考取一张证书,拿到初级证后,还要参加中级、高级的培训

考证。”李师傅说。比起李师傅的“信心满满”,一旁的谢女士则更享受学习的过程,她纯粹是想利用空余时间,多掌握一门实用技术。

据了解,目前我市共有嘉兴市交通学校、市职业中专、平湖技师学院等多个技能培训点,另外各镇街道成校也纷纷开设培训课。不同的学校吸引学员的课程各不相同,比如市职业中专目前最受欢迎的是育婴、保育、老年护理等课程,而平湖技师学院的电工班则更为“吃香”。“大家积极性很高,有学员会同时关注多门相近课程,比如在学习育

婴课程的同时,了解保育课程内容。”市职业中专培训部工作人员陆秀娟说。

对技能培训,我市一直有补贴政策,如今政策有了新调整。“对于符合补贴要求的学员,我们给予全额补贴。”市人力社保局职业能力建设科相关工作人员介绍说,不同的是过去发放方式是学员免费入学、取证后补贴直接补给培训机构,而现在则改为学员付费入学,考证成功后,再补贴到学员个人。这一调整,就是为了提高大家的学习动力,保障技能培训课堂的学习质量。

市民如何才能找到心仪的课程呢?目前,平湖市培训机构(项目)可通过平湖人才信息网官方网站(https://www.phrsc.com.cn)首页的“技能培训专区”栏目报名,点击栏目中的“平湖市职业技能培训机构和培训项目清单”报名入口进行查询。另外,几家培训机构也各自拥有微信小程序,可以提供报名服务。记者还发现,除了传统课程外,工业机器人系统运维员、物联网安装调试员、无人机测绘操控员等新式的应用技能课程也在培训清单之上,可适配更多数字化岗位人士,帮助他们提升个人技能。

讲文明 树新风 公益广告

嘉禾有信 金诺平湖

社会主义核心价值观
富强 民主 文明 和谐
自由 平等 公正 法治
爱国 敬业 诚信 友善

平湖市文明办 平湖市传媒中心 宣

关于查找弃婴(儿童)生父母的公告



某女孩,2021年9月13日出生,2021年9月13日晚上在平湖市钟埭街道兴平二路与解放路交叉口公园草坪处被发现,被捡拾时用一条淡颜色的抱被包裹起来。请弃婴(儿童)生父母或其他监护人自公告之日起六十天内,到平湖市行政服务中心公安窗口认领,逾期未认领的视为查找不到生父母的弃婴和儿童,联系电话:85127501。

平湖市公安局
2025年3月18日