



6版

综合  
ZONGHE

编辑/版式 梁松涛 /孙利 hbrblst@163.com 校对 杨素侠

淮北日报

2024年9月27日 星期五



## 市园林处完成秋季草花更换工作 “万紫千红”迎佳节

■记者 詹岩  
通讯员 周梦军

本报讯 国庆假期将至。连日来,市园林处组织养护标段全力以赴做好秋季草花更换工作,进一步提升城区园林景观效果,营造喜庆祥和的节日氛围。

本次草花换植以红、黄为

主色,主要选用了鸡冠花、矮牵牛、一串红、孔雀草、万寿菊等品种,共计更换7000平方米、45万余株。更换过程中,工作人员根据草花的品种、色彩差异、植株大小进行精心设计搭配,保证图案新颖、斑斓夺目,在扮“靓”道路、提升城市“颜值”的同时,也让喜庆祥和的节日氛围感瞬间拉满。

为了推动相关工作有力有序开展,市园林处提前谋划,严格把控各施工环节质量。栽植前,要求养护标段认真清除枯败草花、松土、施肥,为栽植做好充分准备;栽植时,严格把控草花的规格和品相,以及草花的种植密度,确保完成后的视觉效果;栽植完成后,要求养护标段全面加强

栽后日常养护及巡查工作,确保节日期间展现最佳观赏效果。

据悉,市园林处已完成龙山路、古城东路、南湖路、长山路、沱河路、梧桐路、迎宾大道、高速入口等路段节点,以及花山公园、世纪广场、南黎公园、时代公园、高铁北站广场等公园广场的草花更换工作。



### 心理健康辅导 呵护学生成长

9月23日,市十二中学学生发展指导中心开展学生心理健康辅导活动。市十二中学学生发展指导中心通过设立宣泄室、音乐室、催眠室、沙盘游戏室、心理咨询室等功能区域,配备专业心理健康辅导老师,为学生进行心理测试、情绪管理、考前减压、心理健康咨询和团体辅导等,帮助学生缓解心理压力,呵护学生健康成长。

■摄影 记者 万善朝 通讯员 单孝德

近日,为倡导和推广文明健康生活方式,提升全民体重管理意识和技能,国家卫生健康委办公厅印发《居民体重管理核心知识(2024年版)》及其释义,核心知识共8条64个字:正确认知,重在预防;终生管理,持之以恒;主动监测,合理评估;平衡膳食,总量控制;动则有益,贵在坚持;良好睡眠,积极心态;目标合理,科学减重;共同行动,全家健康。各地要高度重视体重管理科普宣传和健康教育工作,充分发挥有关部门、社会团体、新闻媒体和专家作用,动员社会各界力量,围绕核心知识,有计划性、有针对性地开展经常性的宣教工作,确保“体重管理年”活动取得实效。

#### 二、正确认知,重在预防

体重是客观评价人体营养和健康状况的重要指标,体重过高或过低都会对健康造成不利影响。超重和肥胖是糖尿病、高血压等心脑血管疾病、部分癌症等疾病的重要危险因素。儿童期肥胖会影响儿童的运动能力和骨骼发育,对行为、认知及智力等也会产生不良影响。消瘦与生长迟缓、免疫功能下降、内分泌失调、骨量下降等相关,同样危害身体健康。同时,儿童青少年肥胖可持续至成年期,增加多种慢性病的发病风险,加重医疗及社会经济负担。应坚持预防为主的原则,通过合理饮食、科学运动等健康生活方式,防止超重、肥胖和体重过轻的情况发生。

#### 三、终生管理,持之以恒

保持健康体重能减少相关疾病的患病风险。全人群都应把保持健康体重作为目标,并贯穿孕前期、孕期、婴幼儿期、儿童青少年期、成年期、老年期的全生命周期。任何一个时期的体重异常都会对健康造成不良影响。

定期监测体重、腰围等变化和评估体重状况是保持健康体重的重要措施之一。体重指数(BMI)是衡量人体胖瘦程度的一个常用标准,其计算方式是体重(kg)除以身高的平方(m<sup>2</sup>)。依据现行《成年人体重判定》(WS/T 428-2013)行业标准,我国成年人体重指数应维持在18.5≤BMI<24.0,BMI<18.5为体重过轻,24.0≤BMI<28.0为超重,BMI≥28.0为肥胖。成年人男性腰围≥90厘米、女性腰围≥85厘米为中心型肥胖,85厘米≤男性腰围<90厘米、80厘米≤女性腰围<85厘米为中心型肥胖前期。学龄前儿童可使用《7岁以下儿童生长标准》(WS/T 423-2022)评估生长情况;学龄儿童青少年通常使用《学龄儿童青少年营养不良筛查》(WS/T 456-2014)和《学龄儿童青少年超重与肥胖筛查》(WS/T 586-2018)来评估体重情况。孕期体重变化是衡量母婴健康的重要指标之一,体重增加过少和过多都会影响母婴健康。可参考《妊娠期妇女体重增长推荐值标准》(WS/T 801-2022)、《妊娠期糖尿病妇女体重增长推荐值标准》(WS/T 828-2023),在孕期加强体重监测,并在医生指导下做好体重管理。

四、平衡膳食,总量控制  
健康体重取决于能量摄入与能量消耗的平衡。在控制总能量的基础上,保持平衡膳食模式并长期坚持,是保持健康体重的关键。对于超重和肥胖人群,应降低每餐的能量摄入,少吃高能量食物,如油炸食品、含糖烘焙糕点、糖果、肥肉等;多吃富含膳食纤维的食物,如全谷物食物、新鲜蔬菜、水果等;规律饮食、控制进食速度、避免暴饮暴食等也有利于保持健康体重。对于体重过轻者,首先应排除疾



病原因,并根据目前的健康状况,膳食和运动情况,逐渐增加能量摄入至相应的推荐水平或稍高于推荐水平。  
五、动则有益,贵在坚持  
长期坚持科学运动,有利于体重的保持和体成分(人体的构成成分,包括水分、蛋白质、脂肪和矿物质等)的改善。有氧、抗阻、高强度间歇运动都有助于控制体重。适度中高强度运动有助于体重管理。尝试运动多样化,可设置专门运动时间,也可把生活、娱乐、工作与运动锻炼相结合,如上下班路上多步行、骑车,工作时少乘电梯多走楼梯,时常做伸展运动、工间操,减少久坐时间等。老年人应重视运动安全,科学评估,量力而行,建议积极进行强度适合的有氧、抗阻、平衡、柔韧性运动锻炼,延缓肌肉衰减,预防跌倒。有基础疾病的特殊人群应在专业人员指导下进行锻炼。  
六、良好睡眠,积极心态  
睡眠不足或过多都不利于体重控制和身体健康。不同年龄阶段建议睡眠时长有所不同,应当参照相关标准保持良好睡眠。体重还与人的心理状态相

## 相山公园出现“不和谐画面”

■记者 邹晨光  
见习记者 傅天一 陈倩

本报讯 国庆假期将至,气温下降,气候宜人,市民出游人数增多。9月21日,记者在相山公园游玩时,发现了部分游客不文明旅游行为。

在我市大部分景区中,随处可见“请勿攀爬”提示牌,然而仍有部分游客无视提醒,随意在雕塑、围栏及墙上攀爬,这样既不

美观,也不安全。21日下午,记者在相山公园内的动物园门口,看到白狮子及梅兰芳雕塑附近,有许多带孩子游玩的家长将孩子抱上雕塑合影,甚至有些家长还鼓励孩子爬至狮子头部或者雕塑的最高处,摆出各种造型进行拍照,非常危险。现场除了游人乱攀爬以外,还有在草地上游玩的游客,随意踩踏绿地、扎帐篷、乱扔垃圾等,既不注重对孩子的不良影响,也不在意管理人员

的劝诫,着实煞了风景。旅游是一项探寻美的过程,不文明的行为势必会为美丽风景带来“不和谐画面”。希望通过曝光不文明行为,引导广大市民游客进一步增强文明意识,共同维护景区美景。



## 防范非法金融活动小知识(三)

### 一、当前主要有哪些金融牌照?

金融业是特许经营行业,必须持牌经营。俗称的金融牌照是指相关机构经国家金融监管部门批准,从事特定的金融业务的许可证,由人民银行、国家金融监管总局、证监会颁发。必须经许可方可开展的金融业务主要有银行、保险、信托、证券、期货、金融租赁、公募基金、第三方支付等。资产管理业务,属于金融业务范畴,必须持牌经营,必须纳入金融监管。

### 二、合法的金融投资理财产品有哪些?

居民如果有理财需求,应当选择银行、信托、证券、基金、期货、保险资产管理机构、金融资产投资公司等持牌金融机构发行的理财产品等。未经金融监管部门的许可,任何非金融机构和个人不得代理销售资产管理产品。

### 三、什么是个人金融信息?

根据中国人民银行《中国人民银行金融消费者权益保护实

施办法》,个人金融信息是指金融机构通过开展业务过程中获取、加工和保存的个人信息,包括个人身份信息、个人财产信息、个人账户信息、个人信用信息、个人金融交易信息及其他反映特定个人某些情况的信息。

四、金融消费者如何保护自身的个人金融信息?

1. 账户信息慎填写。不要将身份证件、银行卡、金融账户等借给他人使用。不要在街头随意注册账户或填写个人详细信息,不要不经辨别在网上填写调查问卷、注册会员卡等。

2. 金融业务亲自治。金融业务尽量亲自办理,减少委托他人办理带来的信息盗用风险,尤其是信用卡、贷款、理赔等业务。

五、如何识别违规金融广告、远离非法金融活动?

1. 查询金融广告主是否取得相应的金融业务资质,询问推销人员是否具备从业资格证明。

2. 核实金融广告内容在形式和实质上是否一致,是否存在以投资理财、投资咨询、贷款中

介、信用担保、融资租赁、典当等名义非法吸收存款、发放贷款行为。

3. 查看广告是否对金融产品或服务可能存在的风险以及风险责任有合理提示或警示,如标明“投资有风险”字样等。互联网平台上发布的金融广告是否具有可识别性,是否显著标明“广告”。

4. 查询广告是否对金融产品或服务的未来效果、收益或者与其相关的情况违规作出保证性承诺,明示或暗示保本、无风险或保收益。

5. 在未提供客观证据的情况下,是否夸大或者片面宣传金融服务或产品的过往业绩。

6. 核实广告是否违法利用学术机构、行业协会、专业人士、受益者的名义或者形象作推荐、证明,是否涉及国家法律法规和行业主管部门明令禁止的违法活动内容。

**淮北金融**  
Huabei Finance



国家卫生健康委办公厅近日印发《居民体重管理核心知识(2024年版)》及其释义

进一步倡导和推广文明健康生活方式  
提升全民体重管理意识和技能

核心知识主要包括8条

正确认知,重在预防

终生管理,持之以恒

主动监测,合理评估

平衡膳食,总量控制

动则有益,贵在坚持

良好睡眠,积极心态

目标合理,科学减重

共同行动,全家健康



**淮北疾控**  
HUABEI JIKONG

新华社发(宋博 制图)