

好习惯 好生活 好身体①

健康生活方式,最硬核的防病姿势

编者按:当下慢病“流行”,在我国,慢性病已成为影响人们健康和死亡的首要原因。要将慢性病“扼杀”在摇篮里,保持健康的生活方式是不可或缺的“助力剂”。今日起,本报民生版推出《好习惯 好生活 好身体》系列报道,引导大家改变不健康的生活习惯,倡导合理膳食,科学运动,打造井然有序的规律生活。

健康和寿命 60%取决于生活方式

近日,30岁的小刘通宵打游戏,天亮时感到胸口疼痛,赶紧去医院看急诊。经检查,医生初步诊断为心肌梗死。

熬夜追剧、通宵刷视频、久坐不动、吃喝无度、烟不离手、无酒不欢……有关数据显示,近年来,随着生活节奏的加快,各类慢性病成为威胁人们健康的头号公敌,慢性病死亡人数占居民总死亡的比例超过80%,绝大多数慢性病都跟不健康的生活方式有关。

“疾病不是无缘无故的。”市疾控中心(市卫生监督所)慢病所负责人王良友说,世界卫生组织研究发现,个人行为与生活方式因素对健康的影响占到60%,生活中的坏习惯会悄悄“偷走”健康和寿命。

他介绍,长期熬夜容易引发心血管疾病、糖尿病等慢性病,还会导致情绪波动、注意力不集中,影响工作效率;饮食不规律、膳食不均衡会诱发胃肠功能紊乱、代谢紊乱和免疫力下降等;缺乏运动,长期久坐容易导致颈椎病、腰椎病、肌肉萎缩,增加心脏病和中风的发生风险;过度劳累、工作压力

过大则会造成焦虑障碍、抑郁症等心理疾病。

“从数据来看,台州市重大慢性病过早死亡率已大幅下降,但卒中、冠心病、糖尿病、恶性肿瘤等慢性病发病率仍呈整体上升趋势。”王良友说,如果能践行健康生活方式,台州人预防和控制慢性病的空间会进一步提升。

生活方式医学 为慢病开“新处方”

自2007年全民健康生活方式行动启动以来,国家行动办对不同人群的健康生活方式给出了相应指导,引导各类人群积极践行文明健康的生活方式,做自己健康的第一责任人。

“与慢性病防控、改善体质息息相关的‘三减三健’,即减盐、减油、减糖,健康口腔、健康体重、健康骨骼,成为健康生活方式大力倡导的内容。”王良友介绍,更全面来说,健康生活方式的核心内容包括合理饮食、规律运动、戒烟限酒、心理平衡、良好睡眠、积极社交、主动学习等,关键是做到“吃动两平衡”。

他表示,除了个人自律保持健康生活,社会各部门也在积极提升全领域健康

水平。近年来,台州各县(市、区)围绕全生命周期和全生活场景,将全民健康生活方式与体重管理、爱国卫生运动、健康台州行动以及慢性病综合防控示范区建设一体谋划、协同推进,营造全社会共同践行的良好氛围,形成全民参与、人人受益的良好局面。

与此同时,生活方式医学作为一门新兴医学专科,也为慢病管理提供了新思路和方法。

他解释,生活方式医学是现代医学模式“以疾病为中心”转向“以健康为中心”的体现,据称可预防90%的心血管病,50%的中风、93%的糖尿病和36%的癌症,降低超重或肥胖人群的死亡率。

目前,台州多家医院在为慢性病患者开传统处方外,还会开一份个性化的“健康处方”,包括健康饮食、规律身体活动、戒烟戒酒、压力管理、睡眠管理和社会支持等。

“践行健康生活方式是经济有效的慢性病干预手段,需要大家不断努力。”王良友呼吁,公众不仅要了解健康知识,建立健康理念,提高健康素养,更要将知识转化为行为,找到有益于身体的健康文明生活方式。

椒江经济开发区——

杜绝权力“寻租” 优化营商环境

台传媒通讯员李晓红

“这次廉政谈话既是一针‘预防针’,也是一剂‘加强药’,让我们在工作中时刻绷紧廉洁自律这根弦。”10月22日,椒江经济开发区党工委对园区“非正规垃圾填埋场处置”工程相关工作人员开展集体廉政谈话。

“工程建设领域涉及面广、资金密集、权力集中,是腐败问题易发高发领域。”椒江经开区党工委委员何敏说,所以要坚持聚焦权力运行、关键少数、重点环节,推动工程建设廉洁高效。

21个重点建设项目中保障房D区块开发项目、五塘路(枫南东路—市府大道)、商务楼项目按序时进度实施;外沙路东门岭口袋公园、智马规划道路一工程、外沙岩头公共管廊工程等11个基础设施项目建成完工……今年以来,椒江经济开发区党工委抓好工程建设领域制度完善、专项检查、风险防控等工作,织密织牢工程建设廉洁防护网。

针对工程建设领域“规划、招标、采购、安全、质量、验收”等环节的风险点,椒江经开区管委会按照权力运行轨迹,完善相关议事规则,建立健全内部监督机制,最大限度地减少人为因素干扰和权力“寻租”的机会。

“该管委会充分运用公权力大数据平台,将监督运行规则巧妙内嵌其中,确保数据全程留痕。依托立项、设计、招标等多个模块进行智能分析,明晰责任并签字留痕,各环节彼此关联,可随意追溯。通过对运行轨迹的精准把控,切实加强工程建设的的全过程监督,让权力在阳光下运行。”

不仅如此,管委会还安排工作人员参加了政府投资项目培训,学习预算绩效管理、立项报批、竣工财务决算办理、工程变更管理办法解读等内容,从财务制度上保障招标、采购的公正公开。在实际工作中,严格按照所学内容规范操作流程,对每一个环节都慎重审核,确保政府投资项目高效、安全、廉洁地推进。

另外,依托企业网格员、“办不成事”反映窗口、人大联络站等平台,管委会还鼓励企业参与监督,及时处理工程建设领域中存在的“懒政”、“躺平”等行为,打造最优营商环境。

一项项基础工程建成,一条条务实措施落地,营商环境不断优化,吸引了一大批企业家在椒江经济开发区兴业。据统计,今年以来,椒江经开区管委共招引亿元以上项目8个,其中10亿元以上项目3个。

仙居法院开发“多债查”微信小程序

让多债失信被执行人无处遁形

本报讯(通讯员周欣颖)“这几笔债还完,轻松多了,终于不用担心在网上看到我的名字了!”近日,被执行人吴某在支付了最后一笔执行款后,如释重负。

吴某是5起民间借贷纠纷的被执行人,需偿还468240元债务。此前,仙居法院执行人员多次联系,督促他尽快履行支付义务,但他总以各种理由推脱,也不愿到法院协商解决。由于吴某名下并无可供执行的财产,案件执行一度陷入困境。

转机出现在今年4月底。仙居法院开发了“多债被执行人信息查询”微信小程序,只要在“仙居县人民法院”微信公众号

的工具栏中点击进入“多债查”子栏目,输入姓名、所在村社等信息,便可查询到其是否为多债失信被执行人。

“我有好几个合作伙伴在上面查到我的消息,都不愿意跟我继续合作了。有的厂家看到我在上面,也说我对我很信任,不愿意和我有业务往来。”吴某无奈地表示。

为了让业务能够继续顺利开展,吴某主动来到了法院,表露出愿意履行所有案件执行款的意向。在执行法官的协助下,吴某与5起案件的申请人们达成了和解协议,每月分期偿还执行款。

基于“多债查”小程序的开发应

用,仙居法院配套出台了《公布失信被执行人、多债被执行人名单信息的实施意见》,梳理出历年终本库案件2332名多债失信被执行人信息,将在该院有3件(含)或执行标的30万元以上未执毕的金钱给付类案件被执行人纳入“多债查”名单库中。累计标的金额达到50万元以上的多债失信被执行人名录,同步抄送人大、银行、乡镇街道、被执行人所在单位等相关联合惩戒部门。

与此同时,该名名单库实行动态管理,每季度末统计更新,实时撤出执行完毕或和解的被执行人,消除不利

影响。

“‘多债查’使用更操作的手机端实时查询,多债被执行人的基本信息、审执信息、履行情况、纳入原因等一目了然,老百姓更愿意去使用,能够更加有效地规避交易风险。”仙居法院执行局副局长张天平介绍,小程序还设置了线索反馈功能,公众可在线提供多债被执行人相关财产线索,进一步拓宽查人找物渠道。

截至目前,“多债查”接受查询记录2350条,收集到相关线索47条,促使34名多债失信被执行人135件批案执行完毕,到位金额426.8万元。



赶大集,促就业

近年来,天台县委聚焦青年人才就业创业、技能提升等需求,常态化举办“就业集市日”“技能课堂”等活动,推动人才集聚。图为近日白鹤镇“大学生专场就业集市日”活动现场。台传媒通讯员谢安娜 费文彬摄

隧道口烧秸秆后 阿婆当起志愿者



本报讯(通讯员赵云 叶金瑶)“3天志愿服务已经完成。”日前,邵阿婆向执法人员反馈,准备将志愿者的红袖章归还。

10月11日傍晚,温岭市综合行政执法局太平中队接到举报,称西环路隧道口有人在焚烧秸秆。

执法人员当即赶到了现场。当时,附近村民邵阿婆还在焚烧秸秆,执法人员当即制止,并协助邵

阿婆将火扑灭。邵阿婆称,她将菜园里的杂草烧成草木灰,用来当做肥料,和菜籽一起洒到地里,帮助菜苗生长。

“秸秆焚烧危害重,产生的大量烟尘会严重污染空气,加剧雾霾形成,降低空气质量,对儿童、老人以及呼吸道疾病患者的影响尤为严重。”执法人员对阿婆进行了批评教育,告知其焚烧秸秆、杂草、垃圾等物的危害以及禁止焚烧秸秆的政策规定。

经过教育,邵阿婆认识到错

误,到中队接受处罚。考虑到邵阿婆是初犯,且态度较好,对其免于罚款。

不过,执法人员提出让邵阿婆当3天志愿者,在村里进行禁止焚烧秸秆的宣传,排查周边焚烧隐患。

据执法人员称,为实现城市管理提质增效,近期着重整治城区周边秸秆焚烧行为,本着人性执法与宣传教育相结合的原则,采取以志愿活动代替处罚的方式,宣传效果明显,事发后,未再接到事发地段焚烧秸秆的举报。



走街串巷讲反诈

10月21日,台州市公安局黄岩分局新前派出所民警在辖区内的沿街商铺、菜场等地走访群众,针对当前多发的网络诈骗案件类型,利用发放宣传资料、案例讲解等多种形式开展反诈宣传,提高群众的防范意识。

台传媒通讯员喻翔报

文明健康 有你有我 “讲文明 树新风” 公益广告

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

杜绝舌尖浪费 节约有限资源 光盘行动 反对浪费

台州市文明办 台州市创建办