

# 在健康赛道上奋力奔跑

## “健康中国 我们行动”福州站活动侧记

本报记者 林文婧 实习生 傅亦静

每个人都是自己健康的第一责任人,对自己的健康负责,就是对自己的人生负责。2日,“健康中国 我们行动”福州站活动走进鼓楼区水部街道建华社区,旨在更好普及健康知识,提升居民健康素养,倡导健康生活方式,助力健康中国建设。

### 一场活动 科普送到家门口

当日9时许,气温低迷,建华社区一派热闹景象——一场健康科普活动的到来,让居民与专家面对面交流互动,以润物细无声的方式推动健康教育、健康监测、健康咨询有机结合。血糖高怎么办?低血糖有哪些症状?何为糖尿病治疗的“五驾马车”?……福建医科大学附属协和医院内分泌代谢科副主任医师王丽静,为社区居民带来了应对糖尿病的硬核科普。台下群众听得聚精会神,踊跃举手回答问题。听到细节处,不少老年朋友掏出手机拍下知识点做起“笔记”。

活动间隙,健身气功国家一级裁判、福州市健身气功协会副会长王茵现场教学,分享简单实用的气功操、手指舞等,居民们随着音乐节拍有规律地跟学。80岁老人陈洁说:“这种形式的科普接地气,我们听得懂,很容易参与进来。”

现场,“健康科普共建社区”揭牌,建华社区与安利公司共建健康科普基地,不定期邀请营养专家到社区开展形式多样的健康科普活动。“通过共建活动,带动居民共同学习、互相督促、彼此鼓励,把知识变成行动,把行动变成习惯,建立健康的生活方式,让健康走进千家万户。”安利福建分公司公共事务部经理林隆建说。

当日,在第38个国际志愿者日来临之际,来自福建医科大学附属协和医院、福州市疾控中心、福州市第二总医院等单位的专家名医,为居民提供用药指导、科普咨询等服务,并免费测血糖、量血压、测骨龄、看口腔,获得居民一致好评。



社区居民参加健康知识互动。

据悉,“健康中国 我们行动”福州站活动自11月启动以来,通过一组公益科普专栏报道、一场营养早餐评选、一场社区志愿活动三大主题活动,加强营养健康科普宣传,引导市民注重健康生活方式。

### 一次交流 养生误区现场解

患上糖尿病,多吃点降糖食物?高血压控制住了,可以自行停药?年纪大了,要多吃素少吃肉?……以上这些问题,是老年居民朋友问的最多的。活动现场,王丽静细心地解读饮食误区。

饮食是糖尿病患者治疗中重要的一环。不少病友热衷于降糖食物,认为多吃点没事。王丽静表示,这些食品只不过是含糖或含较多植物纤维及果胶的食品,提供的热量较低,但这并不代表它们能大量食用,大量食用同样会影响血糖。因此降

糖食物不能多吃,糖尿病患者饮食应当根据每天需要摄入的总热量,合理分配碳水化合物、脂肪和蛋白质的摄入量,即使是降糖食物,也应同每天的饮食相结合,合理摄入。

高血压作为常见慢性病,它的诊断率低、治疗率低、控制率低,致残率和死亡率却很高。不少老年人都有监测血压的习惯,但是有些人一旦发现血压降到正常范围内,就会自动减药或停药,这种方式是非常不可取的。有些老年人今天测血压是150/90mmHg,就吃上一片药,过两天一测血压变成130/80mmHg,就减半片药,甚至不吃药了。这种做法的后果就是,过两天一测血压有可能又变成150/90mmHg,甚至更高。血压一会儿高,一会儿低,对于心脏和血管的损伤都是很大的。因此,不建议患者根据血压变化水平来自行调整药量,一定要在医生指导下用药。

生活中常听到“老年人吃的不能

太油腻”“饮食越清淡越好”等观点。清淡饮食在一定程度上有助于老年人养生保健,但不是越清淡越好。清淡的素食无法满足老年人身体的正常需要,加上老年人的消化吸收功能也逐渐减退,所以长期清淡饮食容易导致营养不良,蛋白质摄入不足。因此老年人在生活中要注意饮食均衡,多餐少食,平时可适量食用牛奶、豆制品、海带、虾皮和蔬菜等含钙量丰富的食物,适当锻炼身体。

### 一生受益“健康福州”有力量

“从赤脚医生到‘健康福州’,我是受益者。”活动现场,建华社区居民、年逾七旬的范大爷动情地说,从最初的听诊器、血压计、体温表“老三样”,一根银针、一把草药、两脚泥巴的田间地头问诊,到如今温馨舒适的就医环境、精密完善的医疗设备、便捷高效的医疗服务,让他和老伙计们不仅方便

“看上病”,更方便“看好病”。

近年来,福州积极配置15分钟就医圈,居民从居住地步行或骑行不超过15分钟,就能够到达最近的医疗点。同时,福州实现所有县(市)区开展家庭医生签约服务,组建超过1900个家庭医生团队,为签约居民,特别是慢病患者、老年人等重点人群提供包括长期处方、上门服务在内的医疗卫生服务。

“从家里走路到社区卫生服务中心不到10分钟,离家近、环境好、服务好,配套齐全,不方便出门时还有家庭医生上门服务。”86岁的居民金奶奶点赞道。

群众信任度和满意度提升后,就医习惯随之改变,分级诊疗趋向有序有效,“小病在基层、大病到医院、康复回社区”合理就医格局正加速构建,健康生活理念和生活方式也随之更新。

就在前不久举行的“健康中国 我们行动”福州站之“健康早餐我来评”活动中,主办方在线上发起“健康早餐我来评”评选,福州市民拍下自己的早餐参评,活动累计投票数超24万次。经省营养学会、省营养师协会、福州市疾控中心、安利福建分公司等多个机构专家的专业评审,评选出5份“最佳搭配营养早餐”,

与投票数靠前的20名“最佳人气早餐”分别获得了合理膳食奖励金、纽崔莱营养蛋白粉等奖品。营养早餐评选颁奖仪式现场,主办方还邀请福建省协和和医院注册营养师朱灿山带来“食养免疫力 健康新主张”科普讲座,获得市民好评。

林隆建介绍,过去10余年间,安利联合国家相关部门,开展了“健康中国 我们行动”等健康素养提升系列活动,科普疾病预防和膳食营养知识,走进全国100多个城市,覆盖人群过亿。安利聚焦消费者最为重视的营养均衡、抗衰老、体重管理、心血管健康等核心诉求,利用纽崔莱在营养健康领域近90年的深厚积累,结合前沿的分子生物学、基因组学、大数据、人工智能等技术,推出了“营养早餐”“活力焕龄”“体重管理”等健康解决方案,全方位服务青少年、中老年、孕产妇等细分人群,更好满足消费者多元化、个性化健康需求。



医生为社区居民科普糖尿病知识。



社区老人学习手指舞。

本组图片由本报记者池远摄

## 闽清农特馆入驻三坊七巷 近200种农特产品集中推介

本报讯(记者 蒋雅琛)日前,闽清农特馆三坊七巷店正式对外开业,馆内有全县16个乡镇的近200种农特产品。闽清县相关负责人介绍,此次闽清农特馆入驻三坊七巷,标志着闽清农产品公共品牌宣传和打造迈上一个新台阶,品牌知名度进一步提升,品牌影响力进一步提升。

### 兴·动态

### 标准利率互换业务上线 兴业银行首批参与报价交易

本报讯(李捷政)11月28日上午,中国外汇交易中心正式上线标准利率互换业务,初期参考标的为3个月主要全国性银行同业存单发行利率。兴业银行作为首批报价机构,上线首日成功达成多笔交易。

“我行将以标准利率互换业务上线为契机,继续履行衍生品做市商职责,充分发挥跨市场、跨产品的定价优势,不断拓展境内外交易对手,积极为市场提供最优报价,为利率衍生品曲线定价贡献兴业力量。”兴业银行资金营运中心负责人说。

### 兴业银行落地全国碳市场首批 跨履约期碳排放权质押融资业务

本报讯(李捷政)近日,兴业银行在新疆落地全国碳市场首批跨履约期碳排放权质押融资业务。以企业持有的全国碳排放权质押担保,为全国碳市场重点排放单位新疆其亚铝业提供融资,在保障企业按时清缴配额、完成碳市场履约的同时,帮助企业盘活碳资产并提供融资便利。

### 兴业银行获英国《银行家》“中国年度银行”大奖

本报讯(李捷政)近日,英国《银行家》杂志在伦敦公布“2023年度最佳银行”全球评选结果,兴业银行荣膺“2023中国年度银行”大奖。评委会对兴业银行加快布局五大新赛道,推出五大线上品牌,推动可持续发展印象深刻。同时也对兴业银行加快转型,完成核心业务系统升级,探索应用“技术流”授信管控模式为客户提供更加优质服务,着力打造“绿色银行”名片,加大绿色信贷投入并扩大绿色金融专业人才队伍等方面取得的突破进展给予高度评价。

## 第十六届闽台陈靖姑民俗文化旅游节在榕启幕 多家两岸机构结为姊妹单位

本报讯(记者 王玉萍 通讯员 仓萱)3日,在闽台两地及海丝沿线的陈靖姑文化机构代表的见证下,第十六届闽台陈靖姑民俗文化旅游节在梁厝特色历史文化街区启幕。3天时间里,将围绕“南台临水 海丝传福”主题开展系列活动,展现闽台同源的陈靖姑文化内涵,进一步提升陈靖姑文化在两岸民间文化交流方面的桥梁纽带作用。

陈靖姑信俗文化发源于仓山,出生于这里的陈靖姑被称为“临水夫人”“顺天圣母”,被誉为“救产、护胎、佑民”的“妇女儿童保护神”。历经千年传承,陈靖姑信俗已被列入国家级非物质文化遗产名录,连续三年被国台办列为对台文化交流重点项目,成为仓山区对台对外交流活动的重要品牌。

作为本届文化旅游节活动的

重要环节之一,现场举行了闽台陈靖姑文化姊妹单位金兰缔结仪式。来自闽台两岸的多家陈靖姑文化机构和团体缔结为姊妹单位,相互约定交流互访,开展学术交流,以陈靖姑文化为纽带,进一步增进闽台文化交流。

与福州陈靖姑故居结对的台湾中坜临水凤仪宫负责人王亿凤说,今后将与姊妹单位相互配合,收集整理两岸陈靖姑文化传播、传

承的相关资料和信息,深入开展闽台陈靖姑文化研究,实现陈靖姑文化的学术化发展。

当天还举行了闽台陈靖姑文化会香颂典仪式、闽台陈靖姑文化交流成果展、临水文化与“一带一路”主题交流会等活动。

福州陈靖姑故居管委会主任郑炜介绍,文化旅游节期间,还将在陈靖姑故居安排闽台陈靖姑文化科仪交流活动,深入发掘陈

靖姑民俗文化的内涵,并在仓山区各陈靖姑文化相关景点开展仓山临水文化之旅,邀请与会的来宾参访,感受悠久的历史,并在沿途共同探讨仓山区开展陈靖姑文化主题文旅事业的发展之路。

本届文化旅游节由福州市文旅局、仓山区人民政府主办,仓山区委宣传部、仓山区文旅局承办。

## 创意独特 简约浪漫 小众婚礼成年轻人新选择

本报记者 宋亦敏 通讯员 吕灿婷



小众婚礼成为不少年轻人新选择。(受访者供图)

成为这对“90后”夫妻人生中的难忘时刻。

记者在调查中发现,选择小众婚礼的群体有着显著的特征:年龄上以“90后”为主体;职业上多为设计、媒体、美术等行业相关从业者,相当一部分是留学生群体,还有一部分乐于尝试的新人。小众婚礼的风格多样,形式也各不相同,彰显着他们独特的选择和价值观。

“不同形式的婚礼拥有不同的含义,我们希望用最特别的方式记录下幸福瞬间。”郑馨兰说。

### 私人定制 让新人有更多选择

小众婚礼在时间、地点、流程

上不受限制,与新人的经历和气质有很强的关联性,每一场都是私人定制。婚礼场地可以设在户外草坪,也可以设在海边、湖畔、森林等地;婚礼时间不受拘束,午宴、晚宴自由选择;婚礼流程更为简单灵活,甚至还可将宠物带到现场送花送戒指。

长乐一家婚纱馆的主理人林琴向记者介绍,随着消费者个性化需求持续增长,他们不断更新婚纱礼服的面料、颜色、款式,为消费者提供多元化选择。同时,他们也瞄准了婚庆布置赛道,力求为消费者打造更加独特新颖的婚礼现场。

“有些新人想要蜡笔小新或是米奇主题的婚礼现场,这有别于以往的婚庆案例,我们需要到现场量尺寸精准设计。布置过程中,卡通人物要放多少?采用什么动作表情?都要与新人进行充分沟通。”林琴表示,在传统酒店婚礼中,新人只需要选好套餐,婚庆团队会预先设计好一整套流程,方便快捷,而小众婚礼中新人的参与感更强,有更多自由选择的空间。

### 简单灵活 市场前景广阔

小众婚礼流程简单灵活,可以减少一些不必要的开支。记者走访长乐部分酒店了解到,如今,越来越多消费者选择把节省下来的资金用在现场布置、蜜月旅行或爱心捐赠上。

据喜来宝酒楼前厅经理朱友琼介绍,目前该酒店婚宴每桌桌数均在20桌-30桌,菜品数量和份量比以往搭配更为合理,铺张浪费现象有所减少。在订婚宴中,有的新人甚至只办两三桌宴席,邀请双方至亲到场见证仪式,喜庆与热闹丝毫不减。

“小众婚礼是年轻人时代精神和审美观念的体现,也是他们对生活品质与传统婚礼形式的反思和挑战。”林琴认为,这种顺应年轻人心理和审美潮流的婚礼形式市场前景广阔,在地理位置得天独厚的福州,大有可为,无论是古色古香的古厝,还是一望无际的大海,都是充满氛围感的独特风景。“作为婚庆相关人员,我们将全力还原新人们对婚礼的各种畅想,让婚礼成为新人美好的回忆和幸福的开始。”