



外国青年视角下的重庆之美

“看中国·外国青年影像计划·重庆行”落幕

本报讯(记者 齐宏)4月24日,2018年度“看中国·外国青年影像计划·重庆行”在西南大学圆满落幕。本次活动邀请了来自俄罗斯、巴西、印度等国家的10位外国青年电影人,在重庆进行了为期10多天的创作,最后每人用10分钟的纪录片,从不同的角度展现重庆独特的文化和内涵。

基金、中国文化国际传播研究院主办,西南大学承办,于4月10日在重庆启动。活动以“生态·生物·生活”为拍摄主题,10位外国青年电影人,各自在重庆进行独立拍摄与制作,并于24日在西南大学进行集中展演,以外国人的视角向世界讲述中国故事。

城、川江号子等。西南大学新闻传媒学院院长虞吉表示,非常高兴可以将这些外国学者请进来,并让他们把重庆,把中国文化传播出去,真正做到了中华大美,美美与共。



中国画美术馆来碚交流指导

本报讯(记者 曾晓隆)4月24日至26日,文化部艺术发展中心中国画美术馆指导组来碚,对区美术馆工作进行交流指导,助推区美术馆进一步提升服务能力和水平。

传的专业平台,为广大群众提供了解、学习、鉴赏中国画的对外窗口。

我区开展职业病防治专项检查行动

本报讯(记者 齐宏)4月24日,区安监局联合水土高新园管委会深入辖区重点企业,开展主题专项检查行动,普及职业病防治知识,提高劳动者自我保护能力。

尼制药有限公司,检查职工防护用品是否穿戴规范,厂区工作环境是否符合现行法规标准,查看企业职工卫生档案和企业职工健康监护档案记录情况。

江北中学第八届生命教育展示周活动启幕

本报讯(记者 齐宏)4月24日,重庆市江北中学“共筑生命梦想 引领特色发展”第八届生命教育展示周活动启幕。

吟唱。学校街舞社、民乐社及分校莲华中学也分别献上了《华丽的结局》《青花瓷》《贺家拳》等精彩节目。

可以改变孩子的气质”的精彩分享,赢得了现场专家评委的高度认可。

全民健康生活方式

——“三减”行动 乐享健康

一、关于儿童“减糖”的建议

含糖饮料并非人体必需。儿童肥胖是本世纪最严重的公共卫生挑战之一,世界卫生组织建议控制儿童肥胖从减少饮用含糖饮料开始。

中国健康联盟建议:
1.建议儿童每天足量饮用白开水,科学选择无糖(每100毫升饮料中含糖量低于0.5克)、低糖(每100毫升饮料中含糖量低于5克)饮品,减少“添加糖”“隐形糖”的摄入。
2.家长从孩子婴幼儿时期开始培养孩子饮用白开水的习惯,不主动给孩子提供含糖饮料,更不以含糖饮品奖励孩子。
3.校园内不售卖、不提供含糖饮

料,不张贴含糖饮料广告,杜绝各种形式的含糖饮料宣传和推销。
二、关于“减盐”建议
成人:世界卫生组织建议成人每天盐摄入量低于5克(低于1茶匙)。
儿童:世界卫生组织建议,对于2-15岁儿童,应根据其能量需求,将建议的最高盐摄入量相应下调。该建议不涉及纯母乳喂养阶段(0-6个月)和持续母乳喂养加补充辅食阶段(6-24个

减少吃油的6个诀窍

- 1.不吃动物油。
- 2.烹调时少用植物油,每人每天不超过25克。
- 3.多用煮、炖、蒸、拌、卤等少油的烹调方法,不用油炸、油煎或烹调方法。
- 4.做汤或砂锅炖菜时,不需要再用油,可直接将肉放到锅中烹调。
- 5.少吃奶油类食物。
- 6.少到餐馆饭店用餐,因为餐馆的饭菜用油量都很大。

健康教育专栏
北碚区卫生计生委 主办

重庆市北碚区人民政府蔡家岗街道办事处 (原北碚区蔡家岗镇人民政府) 拟申请注销登记公告

重庆市北碚区蔡家岗镇人口和计划生育生殖健康服务站拟向事业单位登记管理机关申请注销登记,现已成立清算组。请债权人自2018年4月11日起90日内向本清算组申报债权。

重庆市北碚区人民政府蔡家岗街道办事处 (原北碚区蔡家岗镇人民政府) 2018年4月11日



缙享北碚
指尖上的智慧生活
让你更加喜欢北碚

遗失启事

▲姜凤龙遗失优抚证,证件号码:渝北碚003263,声明作废。
▲郭星均遗失军官证,证件号码:军字1186130,声明作废。

体检前先做调查问卷

“父亲年纪大了,今年要不要给他买个贵些的体检套餐,多查些项目?”“得肿瘤的人越来越多,要不要专门查个肿瘤标记物?”……面对体检中心各种各样的体检项目和套餐,很多人都会犯难。那么,如何科学选择体检项目、正确管理健康呢?

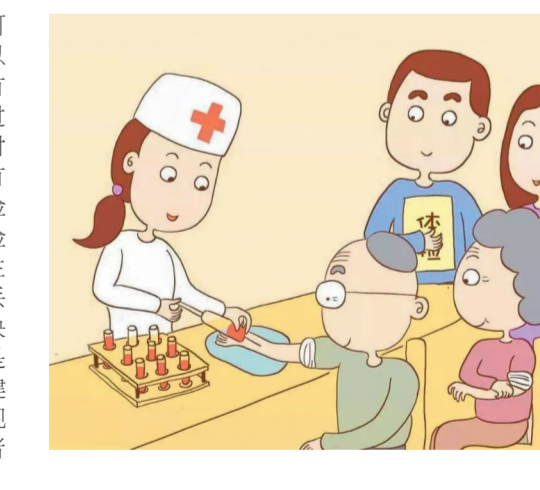
科检查、耳鼻喉科检查等。这些基本项目虽然看起来简单,但体检者一定要认真对待,因为医生可以根据有无超重情况以及血压、脉搏等是否正常,判断多种疾病的发生危险。

血、感染以及泌尿系统和消化系统炎症等疾病;查血糖和血脂可早期发现糖尿病、血脂异常等。

体检套餐, 每个人都要做加法

体检年年做,但究竟要查什么、怎么查,很多人并没有完整的概念。其实,除了单位每年提供的常规体检项目外,每个人还应根据自身年龄、性别以及职业等特点,为常规体检套餐做个加法,量身定制一套最适合自己的体检项目,为防范疾病布一张无缝可击的网。

人类1/3的疾病通过预防保健就可以避免,1/3的疾病通过早期发现可以得到有效控制,1/3的疾病通过积极有效的医患沟通可以提高治疗效果。



体检后,六类人要做健康管理

1. 超重超标。有人觉得超重超标不算大事,还以“心宽体胖”来自我安慰。尽管超重超标没有具体的临床症状,但世界卫生组织已明确认定肥胖是全球成年人最大的慢性疾病,被列为世界四大医学社会问题之一。

2. 血脂偏高。血脂高不仅容易患心脏病、脑卒中,还可能导致认知能力下降,需要引起重视。一般来说,血脂水平中,总胆固醇应低于5.70毫摩尔/升,低密度脂蛋白胆固醇(坏胆固醇)低于4.11毫摩尔/升,高密度脂蛋白胆固醇(好胆固醇)高于1.00毫摩尔/升,甘油三酯低



九个跑步要领帮你预防跑步伤

夏季天气炎热,人们习惯了呆在空调房里,久了就容易头晕、乏力。事实上,夏天更应该通过跑步等运动来强身健体。然而,如果跑步不得要领,很容易受伤。

1. 头部稳定。跑步过程中,头部和肩部应保持稳定,切忌摇头晃脑。两眼应注视前方,肩部适当放松。

2. 身体挺直。从颈部到腹部的身体躯干应保持自然直立,不要弯腰驼背或刻意挺直,左右摇晃幅度不宜过大。这一姿势有助于保持呼吸顺畅、身体平衡和步幅协调。

3. 前后摆臂。跑步时,自然摆臂十分重要,手的左右摆动幅度不应超过身体正中线,上下摆动不能高过胸部。摆臂过程中,手指、手腕和手肘都应保持放松,肘关节弯曲90度左右,靠近身体两侧。

4. 轻握拳头。跑步时,双手应自然握握。握拳过紧会造成前臂肌肉紧绷,进而阻碍肩部正常动作。跑步时,手上千万別握紧手机、MP3或饮料瓶,否则会导致身体摇摆,无法保持正确的直立姿势,增加损伤几率。

5. 步伐轻巧。步伐一旦过大,跑步时就会有伸脚向前够的感觉,这样会产生破坏性的压力,极易造成运动损伤。日常跑步过程中,步伐不必太大,每次落脚点位于身体前方33厘米左右为宜。突然加大步伐容易导致跟腱受伤。落地后脚趾应有“抓地感”,身体同时前倾,以减缓脚部与地面的冲击力。冲击力越小,脚踝及其关节受伤的危险就越小。

6. 迈向前方。跑步时,最好避免腿部侧向动作。侧面摆动腿部不仅多余,而且还容易导致膝关节受伤。正确姿势应该是大腿迈向前方。

7. 小幅度扭胯。跑步过程中,胯部扭动幅度约为5度至7度。扭胯幅度超过10度则容易导致髂胫带综合征(膝外侧痛)或大腿后群肌拉伤等问题。

8. 每分钟180步。多项研究证实,日常跑步锻炼时,每分钟大约180步的速度最理想。否则身体与地面的冲击力就会增大,导致膝关节疼痛。

9. 勤换运动鞋。运动鞋穿太久鞋垫弹性会减弱,失去缓冲作用,容易导致关节受损。建议每跑480—800公里就该换双新运动鞋。不过具体情况应视体重等因素而定。体重越大,运动鞋寿命越短。可以用75000除以你的体重磅数(1千克≈2.2磅),得出的就是每双鞋最多跑的英里数(1英里≈1609米)。