

运动处方 体医融合

——第六次国民体质监测进行时

台风“蝴蝶”预计13日登陆海南

为应对今年第1号台风“蝴蝶”，国家防总昨日对广东、海南启动防汛防风四级应急响应，并派出2个工作组分赴广东、海南协助指导。

据气象部门预测，“蝴蝶”已于6月11日8时生成，预计将于13日凌晨到上午在海南岛南部沿海登陆(强热带风暴级到台风级)。受其影响，11日14时至12日14时，南海大部、北部湾、琼州海峡、西沙群岛、南沙群岛、中沙群岛、广东沿海、海南岛沿海将有6到8级风，阵风9到10级，台风中心经过的附近海域风力可达9到10级，阵风11到12级。海南岛中东部的部分地区有暴雨或大暴雨。

有关省份按照国家防总安排部署，扎实做好防汛防风工作。海南省组织渔船11日前全部回港避风，预泄预降水库蓄水位，针对积水路段和漫水桥安排专人看守，排查地质灾害隐患484处，协调搜救船艇90艘、飞机12架做好救援准备。广东省提前部署防范应对，组织受影响海域作业渔船回港避风、作业人员上岸避险。

中非贸易规模已超2万亿元

海关总署昨日发布数据显示，我国已连续16年保持非洲第一大贸易伙伴国地位，2024年，中非贸易规模首破2万亿元，达到2.1万亿元。

今年前5个月，我国对非洲进出口9632.1亿元，同比增长12.4%，规模创历史同期新高。

农业合作持续扩大。2024年，中非农产品进出口首次突破700亿元。今年前5个月，我国自非洲进口农产品158.3亿元，其中咖啡、可可豆、冷冻草莓等进口分别增长145.7%、88.6%、82%，占我国同类商品进口比重分别为18.4%、65.4%、84.8%。同期，我国对非洲出口农药制剂、农业机械分别增长12%、41%。

基础设施建设合作成效显著。2022年以来，非洲始终是我国对外承包工程货物出口第一大市场。今年前5个月，我国以对外承包工程方式对非洲出口125.9亿元，同比增长46.5%。同期，我国对非洲出口船舶和海洋工程装备、工程机械、电动机及发电机分别增长41.6%、58.5%、51.1%。

数千人走上美国纽约街头 抗议联邦政府移民政策

美国纽约针对联邦移民政策的抗议活动10日升级。数千名抗议者走上街头，聚集在市政厅等地，挥舞“停止驱逐出境”等标语，高喊“与洛杉矶共进退”，场面一度失控。

当天的抗议活动是纽约市近日来规模最大的一次。纽约市出动大批警力，一些抗议者被摁倒在地，至少15人被捕。据当地媒体报道，警方9日已在纽约市曼哈顿区特朗普大厦前逮捕24名抗议者。

此次抗议活动由工会和移民团体发起，旨在要求美国联邦政府彻底停止目前打击非法移民的行动，反对政府派遣海军陆战队和国民警卫队进入洛杉矶协助抓捕非法移民。

有抗议者说，他们反对联邦政府的移民政策，这一政策的受害者包括他们自己身边的人，将非法移民驱逐出境等做法侵犯了很多人的权益。

搜捕非法移民的美国联邦机构人员连日来多次与洛杉矶民众发生冲突。在加州州长没有请求支援的情况下，美国总统特朗普7日签署总统备忘录，向洛杉矶地区派驻2000名加州国民警卫队人员。据当地媒体10日报道，海军陆战队人员已经抵达洛杉矶。多家美国媒体报道，相关抗议活动还蔓延至芝加哥、西雅图、旧金山等数十个城市。

哥伦比亚一天发生24起恐袭致8死28伤

哥伦比亚国家警察总局10日在社交媒体发布公告称，该国当日发生24起恐怖袭击，已造成5名平民和3名警察死亡，另有28人受伤。

公告说，这些恐袭集中发生在该国西南部，包括考卡山谷省的首府卡利市等地，以及考卡省的多个市镇。袭击者使用了汽车炸弹、摩托车炸弹，采取了投掷爆炸物和持枪攻击等多种袭击方式。据哥伦比亚媒体报道，多起爆炸袭击目标是警察设施和政府大楼。

哥国家警察总局表示，正与军方开展联合行动，打击这些地区的非法武装活动。目前，尚无任何组织宣称制造了这些袭击事件。哥伦比亚国防部已发布3亿比索(约合7.2万美元)的悬赏令，征集有助于挫败恐怖主义图谋并抓获袭击者的线索。

(本版新闻内容均据新华社)

在上海杨浦股行社区运动健康中心，62岁的岑雪芳前几日完成了体质检测，兴奋地展示“优秀”的“成绩单”，并向社区运动健康师咨询新的健身方案。“以前我有高血压，医院给我开了运动处方，让我到社区的运动健康中心进行运动干预治疗，现在身体各项指标都恢复了。”

目前，全国第六次国民体质监测工作正在各地有序开展。作为全民健身工作的基础性、法定性制度，国民体质监测工作自2000年开展以来，每五年一次对国民体质进行一次“大体检”。记者近日走访多地发现，科学健身、“体测与体检一样重要”、体医融合等理念正逐步深入人心。

健康有“术”

随着近年来我国国民身体素质不断提高，国民体质监测的核心指标也不断更新完善。

本次监测内容涵盖身体形态、身体机能、身体素质三大维度，同步采集运动习惯与健康行为指标数据。功率车、高抬腿、俯卧撑这些与身体健康高度相关的运动指标被纳入到新的标准之中，第六次国民体质监测也是全面使用新版标准后的第一次全国范围内的体质监测。

上海市杨浦区市民王女士经过了体脂率测试后，发现自己离标准体质还有差距。“以前觉得自己瘦，体脂率应该没问题，但今天发现自己的肌

肉含量太低了，医生建议我回去多做运动。”拿到报告的王女士来到旁边的练习区，社会体育指导员指导她进行俯卧撑训练，“看着挺简单，但做起来还是很有学问”。

上海市体育科研所体质研究与健康指导中心主任王道说：“标准出来以后，老百姓能够更清楚地看到自己的薄弱点。这也是监测的目的所在，不仅让更多的人接受体质监测，也让大家真正科学地动起来。”

体医融合

近一年来，上海多家医疗机构积极响应“体重管理年”号召，开设“减重门诊”“健康门诊”，社区医院也积极参与到体重管理的布局中，一张张专业的运动处方，让“超重”人群有了严谨、具体、专业的减肥方向。

“一个半月的时间，我从202斤减到174斤，整整减去28斤。”家住上海的朱斌来到上海市松江区方塔中医医院体重管理门诊复诊。对于这样的减肥效果，朱斌兴奋地表示，“跟着运动处方锻炼，体重减了是第一步，现在生活方式也更健康了，减肥后晚上睡得都比以前早。”

“朱斌刚来的时候，内脏脂肪205、BMI指数31.2、胰岛素也超标……”朱斌的接诊医师，方塔中医医院主任医师吴国芳表示，“我们会给每一位就医的患者，建立一份健康档案，询问身体情况，检查身体各项指

标，给出一套个性化的运动处方，通过中西医结合治疗及运动、营养管理等多元化方式，让患者的体重得到有效控制。”

在上海杨浦区股行社区长者运动健康之家，66岁的残障居民宋启传正在律动机前进行锻炼，“只要不下雨，我每天都要开着助力三轮到这儿锻炼”。在宋启传看来，这里不仅仅是锻炼的场所，也是他主动融入社会、主动健康的平台。

根据上海市体育局和上海体育大学联合发布的统计数据，截至2024年底，上海市累计建成长者运动健康之家174个，实现16个区全覆盖。其中50.92%前往长者运动健康之家的老年人心肺功能得到改善；35.04%的老年人肌力水平得到提升；33.06%的老年人身体平衡性得到增强；血压、睡眠质量、精神面貌等方面也都有提升。跟踪研究显示：在65岁以下群体中，干预组居民的医保支出平均下降15.28%，减少1193元。在65岁及以上人群中，干预组居民的医保支出平均下降10.6%，减少1590.90元。

体科融合

只要在手机上简单操作，就能获得检测报告和个性化锻炼建议。在体质监测现场，智能体测仪可以快速完成身高、体重、体脂率、柔韧性等多项指标的测量，数据实时加密上传至



夏日黄河清

高原夏日，青海省黄南藏族自治州尖扎县境内的黄河碧波荡漾。蓝天白云、清清水和岸边村落共同构成秀丽的夏日美景。

“文明与和平：从帕特农神庙到圆明园”主题交流活动举行

6月10日是首个“文明对话国际日”。“古都文明对话”交流活动当天在古希腊文明的发源地雅典举办。本次活动以“文明与和平：从帕特农神庙到圆明园”为主题，来自中希等国政府、学界、文化遗产机构等多个领域代表围绕“文明与和平”“保护与再生”等议题展开深入交流。

联合国教科文组织文化助理总干事埃内斯托·奥托内·拉米雷斯在开幕式上视频致辞表示，文化遗产不仅限于古迹，还包括思想、价值观和生活方式。他认为，古老传统与共同未来的共存不仅是可能的，而且是必要的，这次对话展现了跨越传统、构

建新型合作模式的共同愿望。

希腊大学哲学院院长兹罗索斯在开幕式上表示：“希腊和中国相互尊重对方的文化遗产，我们对于美和智慧都有着深刻的认识。这次对话是探索不同文明之间联系的难得机会。”希腊克里特大学教授、希中文明互鉴中心主席克洛·巴拉表示：“与另一个古老文明进行对话，不仅可以丰富我们的知识，也可以突破现有学术研究的局限，获取更多的智慧。”

“古都文明对话”主席、中国传媒大学教授熊澄宇在题为“文化推进文明 传播决定传承”的主题演讲中强调，只有通过全球性、可持续的文化

传播，文明才能真正实现共生共荣。中国传媒大学校长张树庭在主题演讲中指出，文明不是过去的遗产，而是持续发展的力量，只有通过对话，才能在文化理解中播种和平的希望。

此外，来自希腊克里特大学、雅典大学、清华大学、中央戏剧学院、北京印刷学院等院校的十多位中外学者在专家论坛上就中希哲学思想、文化教育、遗产数字化、东西方城市轴线美学等话题进行深入研讨。

“青年对话工作坊”为这次对话增添了蓬勃朝气。来自牛津大学、哥伦比亚大学、清华大学、中国传媒大学等多所高校的青年学者围绕文化

传承的挑战、技术与记忆的关系、文明认知的代际差异展开互动讨论。

对话期间，中希文化机构还就文明遗产保护与传播领域达成合作意向，内容包括推动圆明园与帕特农神庙的“姐妹遗产”提名，启动数字化文保联合研究等项目。“圆明园记忆与再生”多媒体展览也在雅典大学哲学院同期展开。

本次对话活动由中国传媒大学文化发展与传播研究院与希腊雅典大学哲学院联合主办。自2022年发起以来，“古都文明对话”已先后在巴黎、斋普尔等地举办，未来还将走向更多国家。

蔬果搭配指南：解锁健康加倍的营养密码



你知道吗？我们餐盘中的每一口新鲜蔬菜和水果，都远不止是简单的食物，它们更像是大自然精心调配的“营养魔法包”。这些色彩缤纷的天然馈赠，富含維生素、矿物质、膳食纤维和植物化学物，这些成分协同作用，能帮助我们降低肥胖和慢性病的发生风险，堪称守护健康的天然卫士。那么，如何精准解锁这份健康能量，让蔬果的营养价值真正“加倍”呢？这份实用指南为你揭晓答案。

蔬菜：餐餐必备，深色优先

在蔬菜的选择上，我们要做到“餐餐有蔬菜，深色占一半”。深色蔬菜，如菠菜、西兰花、胡萝卜等，往往比浅色蔬菜含有更丰富的营养成分。每天至少摄入300克新鲜蔬菜，既能补充身体所需营养，又能增加饱腹感，还有助于控制总能量摄入，管理体重。而且，不同种类的蔬菜营养价值各有侧重，建议每天至少摄入3到5种不同的蔬菜，每周累计达到10种

以上，让身体享受更全面的营养。

水果：天天相伴，美味营养

水果同样是健康餐盘不可或缺的伙伴，需要天天相伴。它们通常以即食、方便的形式提供水分、糖分(天然果糖)、维生素、矿物质和独特的植物化学物。不过，摄入量需要智慧把握。推荐健康成年人每天摄入200—350克新鲜水果。这里还有一个关键点：优先选择完整的新鲜水果，而非果汁。即使是100%纯果汁，也损失了宝贵

的膳食纤维，且更易造成糖分摄入过量。丰富的水果种类能显著提升营养摄入。苹果、香蕉、橙子等常见水果是良好的基础选择，不仅美味可口，还能为身体补充维生素C、果胶等营养物质。但同时也可以尽可能多地尝试不同种类、不同颜色的水果，让营养来源更广泛。但要注意的是，蔬菜和水果不能相互替代，它们各有独特的营养和风味。

烹饪与保存：留住营养，减少浪费

在烹饪蔬菜时，选择适宜的加工处理

和烹调方法，尽量减少营养素的流失。建议采用蒸煮、快炒等方式，并且少放油盐糖。购买蔬果时，要适量采购，学会正确保存，既能保持它们的最佳风味和营养，又能避免浪费。对于肥胖或患有慢性病的人群，在选择蔬果时，可以听从医生或营养专业人士的建议，合理搭配。

无论是在家烹饪，还是在食堂、餐厅就餐，我们都应该把蔬菜水果当作餐桌上的“常驻嘉宾”。从今天开始，让蔬果的健康力量，为我们的生活增添更多活力吧！

通知债权人申报债权的注销公告

杭州市萧山区新民学校经理事会表决通过，决定注销，清算组已成立，望债权人接到通知之日起30日内，未接到通知的自本公告日起45日内，向清算组申报债权。

清算组电话：13588292379。

杭州市萧山区新民学校
2025年6月12日

萧山区 潮汐预报	位置	6月12日晚潮时间	高潮位(米)	6月13日早潮时间	高潮位(米)
	观潮城(仓前)	14:40	5.20	01:40	5.70
	城市阳台(奥体)	15:59	5.00	02:53	5.50
	闻家堰	16:52	4.80	03:42	5.30
	潮水涌高等级	危险	备注:受多因素影响,该预测仅供参考。		

欢迎刊登 分类广告

便民热线

金点子婚介 13735826379

15382309608

拥有万名青中老会员包括机关企事业单位、国企工作人员以

地址：道源路188号萧山区融媒体中心
便民服务部 电话：82659300

及白领、工程师等。

杭州南站医院大药房科技健康馆
帕金森、帕金森、小脑萎缩、老年痴呆等，
平中西药保健品、不手术。天天看94频道凭广告200元可免费保守治疗，预约15397130139。

萧山供电公司电力设备检修预告

6月13日 祝家C428线：

萧山区蜀山街道桥头陈村一带；

梦妮C324线：萧山区瓜

沥镇万安村一带；金龙C131

线：萧山区靖江街道义南村一带；南街A817线：萧山区

南阳街道雷山村一带；付墩

A352线：萧山区进化镇凤凰山村一带；城四A617线：萧山区城厢街道丽华公寓一带。

●遗失杭州市萧山区百老惠睦邻家园服务中心，银行开户许可证，批准号:J3310067058101，声明作废。