



市疾控中心相关负责人做客《行风热线》，与市民朋友在线交流—— 自己管+主动防 共筑全民健康防线



4月8日，市疾控中心主任刘建昭做客《行风热线》直播间，围绕市民关心的热点问题，与大家在线交流。

健康体重的衡量标准

国家卫生健康委发布的《中国居民营养与慢性病状况报告》最新数据显示：我国18岁及以上居民超重及肥胖率已突破50%关口，6至17岁的儿童青少年肥胖率接近20%，6岁以下的儿童肥胖率达到10%。这些数字背后，是心血管疾病、糖尿病、癌症等慢性病的激增——每增加5公斤体重，糖尿病风险上升27%。每一个人做好自己的健康第一责任人是非常关键的。面对这一公共卫生挑战，国家卫生健康委自2024年起启动“体重管理年”三年行动，推动从“治病”向“防病”转变，实现从以治病为中心向以健康为中心转变。

2025“体重管理年”活动的宣传口号为“健康体重，一起行动”。“体重管理年”健康体重的衡量标准如下：
体重指数(BMI):这是衡量人体胖瘦程度的常用标准，计算方式为体重

(kg)除以身高的平方(m²)。依据现行《成年人体重判定》行业标准，我国成年人BMI<18.5为体重过轻，可能导致免疫力下降、贫血等；24.0≤BMI<28.0为超重，BMI≥28.0为肥胖，超重和肥胖是引起糖尿病、高血压等心脑血管疾病以及部分癌症的重要危险因素。

腰围:除了BMI，腰围也能帮助群众判断健康状况。男性腰围≥90cm、女性腰围≥85cm则为中心型肥胖(腹性肥胖)，这类肥胖对健康的威胁不容小觑。

管理与维持健康体重

吃动平衡是管理与维持健康体重的关键。要保持健康的生活方式，合理膳食，适量运动，保持积极的心态和良好的睡眠习惯。

自我监测是体重管理的重要步骤之一。定期定时称重，跟踪体重变化。记录每日的饮食和身体活动，及时发现并调整。

合理膳食是维持健康体重的基础，应根据个体的年龄、性别和身体活动水平等因素进行调整，确保摄入足够的能量和营养素。三餐的食物能量分配及间隔时间要合理，一般早、晚餐各占30%，午餐占40%。充足饮水，

减少高糖、高油、高盐食物。选择蒸、煮、炖、拌，减少煎、烤、炸等烹饪方式。

适量运动，遵循“动则有益、多动更好、适度量力、贵在坚持”的总原则，并达到相关人群的身体活动推荐量。每周至少150分钟中等强度有氧运动及2至3次抗阻训练。将身体活动融入日常生活中，达到维持健康体重的目的。

适龄女生宫颈癌疫苗免费接种

宫颈癌严重威胁我国女性健康，是我国15-44岁女性的第三大高发癌症，第二大高死亡癌症。宫颈癌的发生与人乳头瘤病毒(简称HPV)感染直接相关，约99.7%的宫颈癌由HPV持续感染引起。接种人乳头瘤病毒(HPV)疫苗是预防HPV感染及相关疾病最经济有效的干预措施。为全省适龄女生进行人乳头瘤病毒疫苗免费接种，是省政府2025年十大民生项目之一，这也是我省连续第二年开展适龄女生宫颈癌疫苗免费接种。

此次免费接种对象为全省2024年9月进入初中一年级、未接种过HPV疫苗，且截至2025年12月31日未满15周岁的女生。各地结合实际情况，指定接种门诊或设置临时接种点，有组织地开展集中接种。原则上

于2025年5月30日前完成初一女生HPV疫苗的首针接种，2025年11月30日前完成第2剂次接种(此时该接种对象处于初二上学期)。

此次免费接种原则上使用全省统一招标的国产二价HPV疫苗。如自愿选择其他HPV疫苗(含进口二价和进口九价HPV疫苗)，请自行到辖区接种门诊咨询，自愿自费接种。

编辑观点：

国家卫生健康委员会联合民政部等部门开展的“体重管理年”行动，旨在在全社会形成重视体重、管理体重、健康饮食、积极参与运动锻炼等良好的生活方式。

我们要以“三减三健”为抓手，践行健康生活方式，这既是权利更是责任。当每个人主动管理健康，便能汇聚成全民健康治理的强大合力，为建设中国建设注入持久动能。



扫码看详情

被拐34年的荆州“宝贝”回家啦



1991年1月4日，年仅3岁的李明在沙市区大庆路菜场走失，被拐卖至河北邯郸。2025年4月5日，在“宝贝回家”志愿者的护送下，离散34年的李明终于回到家中。苦等了三十多年的父母与姐姐见到多年未见的亲人，顿时激动不已、喜极而泣，拉着李明的双手久久不愿松开。

据李明的母亲刘定莲回忆，孩子失踪时她正在院内洗鞋，前一秒还见儿子在身旁玩耍，转瞬便失去踪影。在那个通讯不发达的年代，李明的父亲李修学和妻子连夜寻遍全城未果，此后，又历经艰辛寻子，足迹遍布十余省份，却始终杳无音信。

2011年，李修学通过“宝贝回家”寻亲平台，登记儿子李明失踪信息。志愿者随即发布寻亲帖，并持续跟进比对线索，但多年未获有效进展。

2025年“宝贝回家”年会期间，志愿者获取李明及其弟弟照片，经公安部门人像比对技术，锁定河北邯郸男子张伟(现名)与李明高度匹配。最终，志愿者联系上了李明，通过DNA比对确定其身份。

据了解，1991年，李明走失后被拐



李明与父亲(左二)、母亲(右二)合影。

卖到邯郸，目前已经成家，育有一儿一女。李明说，这次回家将会陪伴父母一段时间，然后再做后续打算。他的父母也表示，将会充分尊重孩子的意愿。

“宝贝回家”志愿者团队创建以来，已帮助50余名走失的“荆州宝贝”回到家乡，其中有不少“宝贝”回家后，感恩于志愿者们无私付出，自发选

择加入这个团队，去帮助更多人找到回家的路。

(记者 韩显久)

编辑观点：

50余名荆州“宝贝”的回归，见证着爱与希望的传递。更令人动容的是，受助者反哺，把这份温暖传递更多的人。愿天下无“拐”！



扫码看详情

石首：“一喷三防”护航夏粮丰产

本报讯(记者孙晓旭 通讯员郝继华)当前正值小麦抽穗扬花关键期，为抢抓农时，4月3日，石首全面启动7个乡镇9万亩小麦“一喷三防”飞防作业。截至7日，该市共出动植保无人机45架，累计完成作业面积6.2万亩，剩余2.8万亩将于最近两日在东升镇、南口镇攻坚完成，为夏粮丰产筑牢防线。

4月7日上午，在东升镇黄家潭村小麦“一喷三防”飞防作业现场，多架植保无人机飞跃在小麦上空，正按照速度7米每秒、行距7米、高度2.8米的统一要求喷洒农药，一道道“药雾”从天而降，细腻均匀地覆盖在小麦叶面上。这番高科技高效率操作，让在场监督作业质量的一些种植大户连声点赞。

据了解，石首市合丰农业服务有限公司创新实施的“三级联动”机制，成为小麦“一喷三防”质量保障的核心。该公司将药剂直配至各行政村，由村组干部和群众代表现场清点核验，确定飞防面积后签字认可，然后由村组安排群众代表深入田间地头全程见证作业标准与流程，确保药剂精准施用、药瓶全部回收，做到药兑完、田打完，为小麦生长

提供有力保障。

相关负责人介绍，“一喷三防”作为小麦增产的关键举措，主要在小麦返青期、抽穗扬花期和灌浆成熟期三个关键期，通过综合防治、抗逆增强等手段，促进小麦丰产稳产。通过“一喷三防”，石首市不仅提升了作业效率，更在群众监督下保障了作业质量，让老百姓的“粮袋子”更有保障。

公安县新农人胡圣芳十四载艰辛创业—— 让荒滩变“聚宝盆”

□ 通讯员 杨俊 魏峰磊

在公安县章庄铺镇，有位致富带头人，十四年如一日拓荒创业，不仅将百亩荒滩打造成生态农场，更是帮助村民销售自家的土鸡蛋、家禽、葡萄柚等农特产品，带领大家一起致富。她就是被乡亲们称为“农产品代言人”的胡圣芳。

2011年，胡圣芳响应国家新农村建设号召，带着理想和激情，来到这片曾经荒芜的土地，流转了百余亩荒滩和果园。从此，她与这片土地结下不解之缘。

创业之路布满荆棘。开荒初期，杂树盘根错节，旋耕机寸步难行，胡圣芳硬是靠双手一寸寸清理。十四年间，她修水渠、建水闸、拓荒田，累计投入160余万元，将荒滩改造成20余亩生态鱼池、40余亩虾稻田。

凭着一股子韧劲，胡圣芳的事业有了起色。勤劳踏实的她，也赢得了村民的自发帮忙。面对大家的帮助，胡圣芳

非常感激，她高于市场价，收购村民们的土鸡、鸡蛋，将土特产销售到北京、武汉、长沙等地，助力当地老百姓增收。

章庄铺镇荆红村村民杨诗富说：“她收购土鸡和鸡蛋，价格比市场价略高。对于行动不便的老人，还会主动帮他们销售，大家都十分感激她。”

胡圣芳说：“来到乡村这些年，能把村民特别是特困户的鸡蛋、水果等农副产品销售出去，觉得非常值得。”

农闲时，帮村民销售农副产品；农忙时，经营自己的生态农场。2024年，胡圣芳交出了一份沉甸甸的助农成绩单：帮村民销售土鸡蛋5万枚、家禽2000余羽、生鲜农产品超20万斤、葡萄柚6万斤。而她自己的生态农场，更成为北京武汉、长沙等地的优质农产品供应基地。

胡圣芳说，一个人的能力毕竟有限，希望更多人能够走进农村，帮助农民发展，带他们过上好日子。

“无障碍文化行”活动走进荆州博物馆

本报讯(记者荆文静 通讯员尹胜)4月8日，市肢体残疾人协会组织开展的“无障碍文化行”活动走进荆州博物馆，50名肢体残疾人及家属沿着无障碍通道探访楚文化瑰宝。

为方便肢体残疾人群体感受楚文化魅力，此次参观路线进行了无障碍优化。在讲解员带领下，肢体残疾人及家属来到荆州博物馆珍品馆，观摩触摸文物复制品，悉心倾听文物背后的故事，通过VR体验文物魅力，加深

了对楚文化的了解。参与活动的肢体残疾人还收获了一份具有荆楚特色的文创礼物。

大家纷纷表示，在这次无障碍活动中受益匪浅，增进了融入社会的信心，希望有更多机会感受荆楚文化魅力。

市肢残人协会负责人表示，今后将持续开展服务肢体残疾人的无障碍体验活动，丰富肢体残疾人的精神文化生活，促进残健社会融合，提升残疾人的获得感和幸福感。

老人外出忘归途 民警暖心助回家

本报讯(记者余海艳 通讯员覃声)近日，一名八旬老人在荆沙大道塔桥路口迷失方向，正当老人茫然无措之际，市公安局交通管理局二大队发现异常并展开救助，成功帮老人找到家人。

当日上午9时，二大队八中队民警向绪亭在塔桥路口执勤时，发现一位瘦弱的老人拄着拐杖在路口张望，神情迷茫。民警立即上前搀扶老人至安全区域，并耐心询问情况。由于老人年岁已高，言语不清，只含糊表示自己“找不到家了”。民警一边安抚老人情绪，一边上报指挥中心，进行身份信

息核查。

经信息查询，沙市区岑河镇有市民报警称家中老人走失，外貌特征与该老人高度吻合。民警迅速联系报警人，确认老人正是其走失的家属。与此同时，辖区派出所民警也接到反馈信息指令，联系并带着焦急的家属赶往塔桥路口。

见到老人安然无恙，家属连连向民警道谢。据了解，老人今年86岁，患有轻微老年痴呆症，晚上独自外出后迷失方向。民警叮嘱家属加强对老人的看护，建议为其佩戴联系卡或定位设备，避免类似情况再次发生。

群众遭遇骗局 民警破案挽损

本报讯(记者张明金 通讯员张琦)近日，居民张女士来到荆州市公安局西城派出所，送上一面锦旗，感谢民警破获诈骗案，帮她挽回损失。

去年6月23日，该所接张女士报警，称在签收快递时，发现内附有一张“XX免费领”的刮刮卡，扫码加入所谓“福利群”后，在群内“客服”诱导下，她先后完成小额返利任务，待其加大投入至10万余元后，平台突然以“系统故障”“需补单提现”等理由拖延，最终失联。

接警后，驻所刑侦中队办案民警迅速对涉案账户进行冻结止付，同时上报至市公安局侦查中心联合侦查。经持续追踪和多方协调追查，将犯罪嫌疑人陈某、高某抓获归案。经资金分析、追踪溯源，于近日帮助张女士追回部分被骗资金。

民警提醒，如果收到来历不明的快递，一定要提高警惕，仔细查看物流信息，不要轻信任何中奖信息，更不要轻易扫描物品上的二维码、陌生链接等。

遗失声明

▲王永和(身份证号码:421083200007137015)不慎遗失残疾人证,证号:鄂军D041160,声明作废。

▲荆州市吾末大药房医药有限公司(统一社会信用代码:91421003MA49NX147W)不慎遗失财务专用章一枚,编号:42100310004475,声明作废。

▲荆州市兴弘商贸有限公司(统一社会信用代码:

91421000080944131J)不慎遗失法人(肖斌)私章一枚,声明作废。

▲张宏飞不慎遗失荆州市沙市区中山路街道办事处江汉路居民委员会于1998年1月13日开具的收据一张,票号:0070171,金额:2000元,声明作废。

8512333

公益广告



荆州市融媒体中心 宣