

灵石县全面推进“体重管理年”提质扩面

本报讯（记者 李娟）2026年是国家“体重管理年”深化拓展的关键之年，科学减重成为全民健康行动的重要议题。今年以来，灵石县积极回应群众关切，由该县卫生健康和体育局牵头，联动医疗、文化体育、商业等多方力量，围绕饮食、运动、专业指导协同发力，推动健康生活理念深入人心、融入日常。

科学减重，饮食是基础。超市作为群众采购日常饮食的主要场所，成为推广健康生活方式的前沿阵地。在灵石县宜美多超市，店长田园告诉记者，他们今年对商品结构进行了显著优化：扩大“无糖食品专区”，新增近20个品类；增加高蛋白即

食食材的供应；保障新鲜绿叶菜足量上架；在调味区补充了低脂油醋汁等健康选项。“我们的员工主动向顾客，讲解如何阅读食品配料表，帮助他们做出更科学的选择。”田园说。

为避免盲目节食等误区，专业的医学指导至关重要。灵石县医疗集团靠前服务，组建减重健康指导团队，融合临床营养、中医调理等专业力量，通过线上科普、线下义诊与一对一咨询相结合的方式，为群众提供个性化方案。

“选购食品一定要学会看营养成分表，控制好总摄入量。‘无糖’不等于‘无热量’，减重没有捷径。”灵石县医疗集团营

养科护士张晓芳在义诊中反复向市民强调。据悉，自2024年1月开设“健康体重门诊”以来，该院接诊多名肥胖患者，并为其提供专业指导，始终坚持“排查病因、科学减重、均衡营养”原则，倡导“吃瘦不饿瘦”的理念。

“管住嘴”还需“迈开腿”。春日里，灵石县文体中心热闹非凡，不同年龄段的市民在此跑步、打球，成为全民健身、科学减重的生动写照。市民张灵分享了自己的转变：“我听了专家建议，调整饮食结构，并坚持来文体中心运动。两个多月，健康减重8斤。”

除了公共体育场馆，县域内的商业健身房也迎来了咨询和锻炼的热潮。该县

放牛班健身工作室的教练景俊强表示，他们为会员制定个性化的训练方案，并指导运动后的营养补充与拉伸恢复，帮助大家安全、有效地实现减重塑形目标。

这股全民科学减重的热潮，源于政府部门的有效引导与资源整合。灵石县卫生健康和体育局将健康体重管理纳入“健康灵石”建设重点，联动医疗、文体、商业等多部门，常态化开展科普宣传、家庭医生签约等服务。据统计，县体育运动中心年均接待健身群众达80万人（次），2025年以来已组织各类全民赛事活动49场（次），持续营造热爱运动、追求健康的浓厚社会氛围。

护航生命安全 筑牢健康防线

本报讯（记者 武玲芳）近日，一场贴近实战、实用管用的应急急救专题培训在中国移动榆次区分公司如期举行。本次培训特邀晋中市紧急医疗救援中心宣传部工作人员现场授课，以趣味互动提问开场，迅速点燃参训热情，为全体员工带来一堂干货满满的“生命必修课”。

本次培训以“护航生命 共助防线”为主题，聚焦日常工作生活中的突发险情，重点围绕心肺复苏（CPR）、自动体外除颤仪（AED）规

范操作、海姆立克急救法等三大核心技能展开系统教学。授课专家结合真实典型案例，用通俗易懂的语言拆解操作流程，细致讲解关键步骤、判断要点与注意事项，确保理论讲解精准透彻、入脑入心。

在实操演练环节，培训采取“理论讲解+示范教学+手把手指导”模式，专家逐一纠正不规范动作，指导员工在模拟人身上反复练习，熟练掌握动作要领，真正实现从“听懂”到“会做”、从理论到实操的有效转化，全面提升了员工应对突发意外

的应急处置能力。

一直以来，中国移动榆次区分公司始终将员工健康放在突出位置，持续健全完善员工健康保障体系。目前，该公司办公区域配置体外除颤仪、电子血压计、血脂分析仪、血氧仪等健康设备，方便员工随时自测身体状况；常备感冒药、藿香正气水等常用药品，精准满足日常健康需求。下一步，公司后续还将配备健康体检一体机，为员工提供体脂率、基础健康指标等全方位检测与分析服务。

拒绝“老头乐”隐患 交警守护校园安全

本报讯（记者 王爱媛）4月13日，晋中公安交警支队一大队民警准时上线，一边守护孩子们平安离校，一边以接地气、有温度的宣传方式，向广大学生家长、老年接送群体普及非标三、四轮载客低速电动车（俗称“老年代步车”）安全隐患及出行规范。

现场，民警结合校园周边接送出行特点，用通俗易懂的语言，向在场家长及老年群体拆解老年代步车的安全隐患。民警介绍，这类车辆看似小巧便捷，实则存在诸多“硬伤”，无牌无证无保险，车身体质单薄如“易拉罐”，刹车性能薄弱、易发生侧翻，在接送孩子的途中，稍有不慎就可能变成危及生命的“危险盲盒”。

民警还联合车管所工作人员，开



活动现场 晋中公安交警支队一大队提供

展“代步‘辨’是非，上牌‘知’规矩”主题宣讲活动，围绕老年代步车专项整治、车辆合规上牌、道路通行规则等内容进行政策解读，防止老年代步车变“夺命车”，耐心叮嘱大家切勿违规

载人、占道行驶、闯红灯抢行，守护好自身和他人的出行

安全。

安全没有捷径，守护从不缺席。讲解结束后，民警设置“我和文明交通有个约定”打卡拍照环节，引导群众主动践行文明交通理念。放学高峰时段，交警在校园周边路口定岗值守，疏导交通、护佑学生安全离校，对途经的老年代步车驾驶人进行温馨劝导与现场科普，让安全理念入脑入心。

本报讯（记者 闫淑娟）4月14日上午，灵石县一名七旬老人采摘榆钱时被困在落差近30米的沟底，当地消防救援人员搜寻两小时找到老人，利用绳索+床单制作简易担架，最终将其安全救出。

当日8时许，老人独自在地头采摘榆钱时不慎坠沟。好在老人随身携带手机，8时30分，老人给其亲属打电话，说明情况。由于老人说不清被困的具体位置，该亲属遍寻无果，1个多小时后，选择报警。灵石县消防救援大队14名消防员根据报警人描述，首先在灵石县翠峰镇苗旺村清凉山附近展开搜寻。

10时20分许，报警人接到同村村民电话，称在水峪村附近见过老人，消防员随即同报警人赶往水峪村。行进途中，报警人接到亲戚电话，称在老人经常去的田地里呼喊时，得到老人回应。

赶到老人被困地点附近时，消防员侦察发现：老人被困在落差近30米的沟底，现场为典型黄土丘陵沟壑地貌，沟谷狭窄、坡体陡峭、土质疏松、空间狭小，救援难度极大。

“见到老人时，他正瘫坐在土坡上，可以正常沟通，只是右臂使不上劲并有明显痛感。”带队指挥员介绍，消防员利用绳索搭建临时救援通道，在陡峭的土坡上合力搀扶、小心护送，奋力将老人向上转移。

其间，鉴于现场坡度较大、土质松软，采用原方案继续向上转移风险较大，且救援空间不足以支撑卷筒担架展开，指挥员当即调整救援方案：使用床单制作简易担架对老人进行固定保护，合力沿沟坡缓慢抬运。11时35分，老人成功获救。

眼下正值榆钱、槐花采摘季，不少人喜欢前往野外采摘。消防人员提示，老年群体应尽量避免独自前往野外、山坡、沟谷等危险区域，若确有采摘需求，务必随身携带手机，提前告知家属出行路线、目的地及预计返回时间。如遇坠落、被困等紧急情况，应保持冷静，并第一时间报警求助。

搜寻两小时 消防员成功营救野采坠沟老人



强化安全意识 筑牢安全防线