管住嘴 迈开腿 睡好觉

为何国家会如此关心大家的体重?

随着生活节奏加快，加班、熬夜、饮食不规律成为部分人的生活常态，也导致了肥胖症的出现。今年，体重管理年行动持续推进。尤其是今年全国两会期间，“体重管理”还成了备受关注的热词。

为啥国家都在喊你管理体重了？目前，各地不少医院都开设了体重管理、多学科联合减重等门诊，它们是如何帮患者减重的？适合哪些人就诊？除了到医院就诊，体重管理还有哪些有效方式？

为何国家都在喊你管理体重了？

个人的体重，为什么是一件值得全社会重视的“大事”？

首都医科大学附属北京友谊医院减重与代谢外科主任张鹏表示：肥胖已经成为我国卫生健康领域的一个严重问题。2020年发布的《中国居民营养与慢性病状况报告》显示，按照我国对肥胖症和超重的诊断标准，我国成年人超重率已达到34.3%，肥胖症的患病率已达到16.4%。

再看青少年儿童。6~17岁的青少年儿童超重人数达到了11.1%，肥胖症患病率已达到7.9%。再小一点，六岁以下儿童的超重率是6.8%，肥胖症的患病率是3.6%。

尽管我国成年人的超重和肥胖的患病率比西方国家略低，但是我国青少年儿童的肥胖和超重的患病率已逼近西方国家。可以预见，在未来的若干年，我国人群中肥胖和超重的情况会愈演愈烈。

肥胖对人体会产生各种危害，它会引起代谢紊乱、内分泌紊乱等，还会导致骨关节病等。其次，它也会引起精神心理方面的问题，比较多见的是双向情感障碍和抑郁症。肥胖的人和非肥胖的人比，心脑血管意外的发生率明显增高。另外肥胖也和一部分恶性肿瘤相关。

如果我们在短期内有效地减去5%~15%的体重，很多人因肥胖而引起的一些疾病会得到逆转。所以国家让全国人民重视体重，这对我们未来的慢病防控有非常重大的意义。

体重管理门诊
是面向所有想减重的人群吗？

目前，各地不少医院都开设了体重管理门诊，或者减重多学科联合等门诊。这些门诊是面向所有想减重的人群吗？当然不是，减重门诊主要是为肥胖人群提供医学治疗。

根据医生介绍，BMI（身体质量指数）24~28是超重，28~32.5属轻度肥胖症，32.5~37.5属中度肥胖症，37.5~50属重度肥胖症，如果BMI超过50属于极重度肥胖症。肥胖属于疾病范畴，需要在正规医疗机构的减重门诊进行医学治疗。那么，这些门诊是如何帮人减重的？

在浙江杭州天水武林街道的社区卫生服务中心，就诊者正站在人体成分分析仪上，握住手柄进行身体测试。不到半分钟，医生便可开具一张带有身体质量指数、内脏脂肪等级等数据的分析报告，并以此为依据，为患者定制减肥方案。前来复诊的董卉说，经过诊疗，她已成功减重了30斤。

定制的减肥方案中，不仅有一日三餐的详细食谱建议，还有清晰的运动指南。医生还会联合营养科、中医科等多学科医护人员组建一对一的减重规划群，每日对患者的饮食、锻炼情况进行监督与指导。

同样，广东的不少医院也设立了体重门诊。前段时间，秦女士来到暨南大学附属第一医院的体重管理门诊就诊，经过手术治疗和专业规范的体重管理，她成功地减轻了体重。据了解，该院体重管理门诊整合了减重代谢外科、内分泌科、营养科、中医科、儿科等多个科室。

在湖南省儿童医院体重管理中心减重门诊，营养师正对前来复诊的洋洋设定新一期的健康食谱。这份个性化食谱每天有12种以上食物，一天4餐，每餐都精确到克。严格按照食谱执行一个月后，洋洋的妈妈说：“体重降了7斤至8斤左右。”

体重管理还有哪些有效方式？

除了到医院就诊，日常生活中，体重管理还有哪些有效方式？张鹏表示，就是管住嘴、迈开腿，同时要睡好觉。

在管住嘴方面，吃饭要坚持七分饱。要小口细嚼慢咽，不要吃那么快。在食物选择方面，要相对素一点，瘦一点，不要太多高糖、高盐、高油脂食物。

其次就是迈开腿。工作中不要老坐着，坐一会儿可以站起来动一动，一般每天至少要有30分钟的锻炼时间，有6~8小时的高质量睡眠。

本报综合消息

医保跨省异地就医 如何备案?攻略来了

跨省异地长期居住或跨省临时外出就医的参保人员，办理异地就医备案后，可以享受跨省异地就医直接结算服务。记者从国家医保局了解到，国家医保局微信公众号已开通异地就医备案办理功能。符合条件的参保人员只需简单几步操作，即可完成跨省异地就医备案，并在异地就医时实现直接结算。

跨省异地就医直接结算适用于哪些参保人？据悉，一是跨省异地长期居住人员，包括异地安置退休人员、异地长期居住人员、常驻异地工作人员等长期在参保省（自治区、直辖市）以外工作、居住、生活的人员；二是跨省临时外出就医人员，包括异地转诊就医人员，因工作、旅游等原因异地急诊抢救人员以及其他跨省临时外出就医人员。

如何办理跨省异地就医备案？参保人可以进入“国家医保局”微信公众号，点击“医保服务”中的“国家异地就医备案”，进入异地备案小程序页面。然后点击“异地就医备案申请”按钮，通过实名认证后开始备案。

进入异地就医备案申请页面后，参保地为系统默认，参保人可以根据实际情况进行调整，同时做好就医地、参保险种、备案类型的选择。

之后，阅读备案告知书，选中“本人已仔细阅读备案告知书”后，点击“我已阅读，开始备案”按钮，填写备案信息、联系人信息并上传相关材料，确认无误后，点击“提交备案”按钮，完成备案申请。

据悉，有些地区允许参保人通过个人承诺的方式办理备案，符合条件的参保人无法提交认定材料时，可以点击“个人承诺书”，按要求完成签名后，点击“提交备案”按钮，完成备案申请。

此外，参保人还可以通过小程序查询异地联网定点医药机构、异地就医费用明细、门诊慢特病资格等相关情况。

新华社电

补齐知识技能短板 提升毕业生就业能力

——高校学生就业能力提升“双千”计划解读

新华社北京3月17日电（记者王鹏）日前，教育部印发通知，部署实施高校学生就业能力提升“双千”计划，推动全国范围内开设1000个“微专业”（或专业课程群）和1000个职业能力培训课程。

部署实施“双千”计划的目标是什么？相关培训课程主要包括哪些？如何推动计划部署更好落地？记者就相关问题采访了教育部有关负责人和相关专家学者。

教育部有关司局负责人介绍，“双千”计划以促就业为目标，立足推动高等教育人才培养供需适配，帮助学生补齐知识和技能结构短板，助力毕业生在离校前迅速提升就业能力，促进高质量充分就业。

围绕这一目标，“双千”计划在专业和课程设置上也具有一定特点。

据悉，“双千”计划面向未来产业和战略性新兴产业发展、传统产业转型、数字经济、绿色经济、低空经济以及民生服务保障等人才急需领域，建设“微专业”和职业能力培训课程，主要面向本科、高职（专科）中高年级学生开设。

其中，“微专业”主要分为急需紧缺型、应用技能型、交叉复合型三类。根据计划，高校要结合实际需要，优先开设急需紧缺型、应用技能型，发挥“小学分、高聚焦、精课程、跨学科、灵活性”等优势，支持学生通过线上线下方式学习专业课程群3至10门课程，完成学习任务。

职业能力培训课程则主要分为基本素质提升类、专业技能训练类、人工智能应用类、实习实践类。根据计划，高校要优先发动2025届毕业生参与并获得相应学习成果证明，帮助提升就业能力、尽早落实去向。

“高校是实施‘双千’计划的责任主体，要建立更加灵活的学习制度，探索学习成果证明等采集查询机制，广泛汇聚培训资源，开发系列课程。”教育部有关司局负责人说。

当前，正值春季开学后促就业工作攻坚期，诸多校园招聘工作正在紧张进行中。在有关专家学者看来，实施“双千”计划，可以为毕业生高质量充分就业奠定基础。

“保障高校毕业生就业局势稳定，离不开社会各方面的共同努力。‘双千’计划注重发挥高校作用，通过具有一定特点的课程安排，为相关学科专业的学生提供了课堂教学之外的有益补充，可以丰富学生知识储备、提升学生技能水平，对于高校毕业生更好就业具有一定推动作用。”中国教育科学研究院研究员储朝晖说。

记者了解到，除了部署实施“双千”计划，教育部还部署各地各高校面向企事业单位和行业协会征集一批“人工智能应用”领域供需对接就业育人项目，推动高校加快适应人工智能发展对人才需求、就业服务等提出的新要求，帮助用人单位培养和招聘更多实用型、复合型和紧缺型人工智能应用人才，更好促进校企人才供需对接。

“下一步，我们将在国家高等教育智慧教育平台、国家职业教育智慧教育平台、国家大学生就业服务平台分别开设专区，年内分批发布1000个‘微专业’和1000个职业能力培训课程，建设一批大学生职业能力培训中心。”教育部有关司局负责人说。

此外，该负责人介绍，也将鼓励企业、社会组织、培训机构等自主开发培训资源，支持高校与人力资源社会保障部门、用人单位协同，深化校企对接合作，紧密结合当前就业市场用人需求，组织学生参与培训和实习实践，推动高校毕业生高质量充分就业。

宝马将与华为合作开发基于鸿蒙系统的智能应用生态

宝马集团3月17日发布消息称，宝马中国与华为已达成合作协议，将在中国深度融合鸿蒙生态，推出包括BMW数字钥匙、HUAWEI HiCar和My BMW应用软件在内的数字化服务，基于HarmonyOS NEXT开发多元化智能应用和功能，为华为鸿蒙用户打造无缝衔接的全场景智能体验。

“通过与鸿蒙生态的深度集成，宝马将为鸿蒙系统用户全面升级车载应用和智能互联体验，提升高频使用场景下的智能驾趣。”宝马集团大中华区总裁兼首席执行官高翔表示，中国正成为全球的创新引擎，通过与更多中国科技企业共研、共创，宝马全面开启本土合作2.0时代。

宝马将为使用华为终端的宝马用户带来更加智能的体验。记者了解到，基于HarmonyOS NEXT开发的BMW数字钥匙功能将于年内上市，用户通过华为手机即可实现解锁、锁定或启动车辆等功能；深度集成的HUAWEI HiCar将于2026年率先搭载在中国本土生产的BMW“新世代”车型上。华为鸿蒙生态将无缝融入宝马智能座舱，实现“人-车-家全场景智慧互联”，进一步丰富用户的车内智能体验。

“‘新世代’预示着由创新和技术驱动的个人智能出行新时代，到2026年，第一款中国制造的‘新世代’车型将从沈阳生产基地下线。”宝马集团董事长齐普策表示。

此前，宝马两款移动应用——My BMW应用软件及MINI应用软件已于2024年底上架HarmonyOS NEXT应用市场。用户可通过两款应用软件激活互联驾驶服务，实现远程控制车辆，查看剩余油量、充电状态等功能。

记者了解到，宝马在中国拥有约460家本土供应商伙伴，面向智能时代，宝马正加速推进与中国科技伙伴的合作，围绕大语言模型、生成式人工智能和智能语音交互等前沿技术展开紧密合作。

2024年4月，宝马集团宣布增资200亿元人民币用于华晨宝马大东工厂的大规模升级和技术创新，其瞄准数字化、电动化的“新世代”车型将于2026年在沈阳下线。自2010年以来，宝马沈阳生产基地累计投资已达1050亿元人民币。目前，沈阳已成为宝马集团全球最大的生产基地。

新华社电