

累计发放3000多万元 惠及上万名学生 “闽都助学”十六周年工作座谈会圆满举办

8月20日,福州市计生协、福州市人口福利基金会联合福建海峡银行圆满举办“闽都助学”十六周年工作座谈会。省计生协副会长、市计生协会长陈大强,市计生协、市人口福利基金会领导林建善、胡晓强、陈存辉、李福安,福建海峡银行党委委员、行长助理汤铭恒,各县(市)区计生协会长、党组书记或常务副会长等及20名历年受助优秀学生代表出席会议。市计生协党组书记、常务专职副会长刘惠珍主持会议。

2008年以来,全市各级计生协、福州市人口福利基金会累计发放助学款3873.78万元,帮助16483名困难的独生子女户和农村二女户家庭子女圆梦大学。2024年“闽都助学”项目发放助学金62.5万元,帮助29名今秋考取本科院校的计生困难家庭子女及96名往年受助对象圆梦大学。

座谈会上,胡晓强副会长介绍了市计生协、市人口福利基金会的性质、宗旨及“闽都助学”等项目开展情况;学生代表们畅谈了心声与感想,往届学生代表分享了成长经历,汇报了学习、生活情况,交流了各级计生协工作者和“闽都助学”项

目给他们带来的帮助,新受助学生代表分享了受助前后的思想变化,深情地表达了对“闽都助学”的感激之情和对未来美好生活的憧憬;各县(市)区计生协会长交流了开展助学工作的经验和感悟;与会领导为新受助学生代表发放了助学金和开学礼包。

陈大强会长从有理想、敢担当,立“鸿鹄之志”;能吃苦、肯奋斗,怀“进取之心”;懂感恩、知回报,行“桑梓之情”三个方面,对“闽都助学”的学子们寄予了殷切期望,希望他们能够将“闽都助学”的关怀与期待化作砥砺前行的强大动力,用实实在在的成绩和表现回馈社会。

陈大强会长强调:一要统一思想,充分认识闽都助学工作的重大意义。开展“闽都助学”,不仅仅是帮助计生困难家庭学子圆梦大学,更是各级计生协主动融入新发展格局的一项具体行动。要进一步统一思想,提高认识,以对党和国家事业发展高度负责的态度、以对广大计生困难家庭真诚关爱的责任,持续增强做好“闽都助学”项目的使命感,结合实际深入探索实践,为帮助计生困难学子成长成才、提升计生

困难家庭发展能力,助力人口高质量发展贡献力量。

二要精准施策,健全助学工作的长效机制。各县(市)区计生协要持续抓实抓好助学工作开展。要加强资助对象认定,精心组织摸底,精准掌握计生困难家庭学生的实际情况,用好用足助学政策,确保实现应助尽助。要加强项目管理,坚持入户核实、集体研究、公平公正,要自觉接受社会监督,主动落实资金绩效工作,提高资金使用效率,全面提升实效。要加强跟踪服务,建立健全学生成长档案,通过电话沟通、入户回访、集中座谈等形式,了解受助学生学习、生活、心理成长等方面困难和需求,努力提供更加精准有效的资助育人服务。

三要扩大影响,着力打响闽都助学服务品牌。各级计生协要充分发挥组织网络优势和桥梁纽带作用,凝聚合力,整合资源,形成政府支持、社会参与、协会运作、上下联动的工作格局。要积极争取各级党委、政府和有关部门的重视支持,密切联系社会各界、爱心企业,多方位、多渠道拓展项目资金来源,确保工作延续性。要努力拓展延伸助学

范围,让寒窗苦读的计生家庭学子顺利迈进大学校门。要加强项目宣传,用好计生协自有宣传载体,联动主流媒体、行业媒体,广泛宣传“闽都助学”项目的服务宗旨、帮扶标准,挖掘成才典型,努力形成全社会都来关注、参与、支持“闽都助学”项目的良好局面。

“闽都助学”是福州市计生协、福州市人口福利基金会生育关怀行动的重点项目,是关注民生、关心教育、关爱学子的德政工程,是助力人口高质量发展、主动融入新发展格局的具体行动。

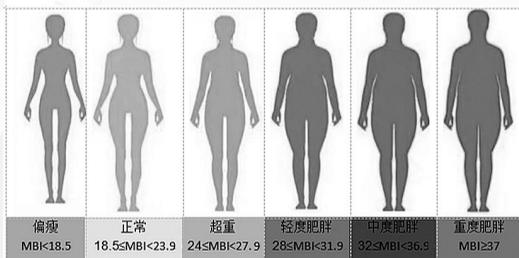
福州市计生协、福州市人口福利基金会16年如一日坚持开展助学行动,且助学力度持续增强,资助范围不断延伸,由最初的“关爱女孩行动”到2011年在全省率先将助学对象扩展到独生子女户和农村二女家庭,助学金额也从每人一次性1000元资助,逐年提高至每人每年5000元并持续资助四年,直到学生本科毕业。2024年起,“闽都助学”对考取五年制本科专业的受助学生,延续补助一年,即“一助五年”,助学力度持续增强,社会影响力持续扩大。(福州市计划生育协会)

肥胖 无声的健康危机

在这个物质丰富、生活节奏加快的时代,肥胖已经成为全球性的健康问题。它不仅仅是外观上的困扰,更是多种慢性疾病的前奏。公众应提高对肥胖问题的认识,促进健康生活方式的形成。

肥胖的定义与测量

肥胖是指体内脂肪积累过多,导致体重超过正常范围的状态。通常,我们通过体重指数(Body Mass Index, BMI)来评估一个人的体重是否正常。BMI的计算公式:体重(kg)÷身高(m)²。世界卫生组织(WHO)将成年人BMI分为以下几类:



此外,腰围也是衡量腹部脂肪的重要指标,男性腰围超过90厘米,女性超过85厘米,即被认为是中心性肥胖,这种类型的肥胖与心血管疾病的风险增加密切相关。

肥胖的成因

●遗传因素

研究表明,遗传因素在肥胖的发生中起着重要作用。某些基因变异可能导致个体对食物摄入的控制能力减弱,或者能量消耗效率降低,从而增加肥胖的风险。

●环境因素

现代生活中,高热量、高脂肪的食物随处可见,加上快节奏的生活使得人们更倾向于选择方便快捷但不健康的食品。同时,久坐不动的工作和娱乐方式减少了人们的日常活动量,这些都是导致肥胖的环境因素。

●生活方式

过量摄入高糖、高脂肪的食物,以及不规律的饮食习惯,都是导致肥胖的重要原因。此外,饮食中的纤维素摄入不足也会影响饱腹感,导致过度进食。缺乏规律的身体锻炼,长时间坐着工作或看电视,都会减少身体的能量消耗,增加肥胖的风险。

●心理因素

压力、情绪波动等心理因素

也可能导致一些人通过暴饮暴食来寻求安慰,这种现象被称为情绪性进食,是肥胖的一个重要诱因。

肥胖的危害

●心血管疾病

肥胖是高血压、冠心病、中风等心血管疾病的主要危险因素之一。过多的体脂会导致血脂异常,增加动脉硬化的风险。

●糖尿病

肥胖者患2型糖尿病的风险远高于正常体重者。这是因为肥胖会影响身体对胰岛素的敏感性,导致血糖水平升高。

●骨关节疾病

过重的体重会给骨骼和关节带来额外的负担,长期下去可能导致关节炎等疾病。

●呼吸系统疾病

肥胖还可能引起睡眠呼吸暂停综合征,影响睡眠质量,甚至威胁生命。

●癌症

多项研究指出,肥胖与多种癌症的风险增加有关,包括乳腺癌、结肠直肠癌、子宫内膜癌等。

●心理健康

肥胖患者中抑郁症或焦虑等心理疾患发病率较一般人群

高。

肥胖的预防与治疗

●预防措施

1. 均衡饮食:合理安排三餐,减少高热量、高脂肪食物的摄入,增加蔬菜和水果的比例。

2. 适量运动:每周至少进行150分钟的中等强度有氧运动,如快走、游泳、骑自行车等。

3. 改善生活习惯:避免长时间久坐,保证充足的睡眠,减少压力和情绪性进食。

4. 定期监测:定期检查体重和BMI,及时调整生活方式。

●治疗方法

1. 饮食疗法:通过营养师的指导,制定个性化的饮食计划,控制总能量的摄入。

2. 运动疗法:结合个人喜好和身体状况,设计合适的运动方案,增加能量消耗。

3. 药物治疗:在医生指导下,使用减肥药物辅助治疗。

4. 手术治疗:对于极度肥胖且伴有严重并发症的患者,可以考虑进行减肥手术。

(作者:王俊杰 泉州市惠安县崇武镇中心卫生院 外科 副主任医师)