

2024年富阳区居民 营养健康白皮书发布

本报讯(记者 周晓露 通讯员 唐伊敏)近日,区疾控中心发布《2024年富阳区居民营养健康白皮书》,显示居民膳食结构有优化空间,超重肥胖率持续上升,需关注营养与体重管理。

膳食结构仍需优化

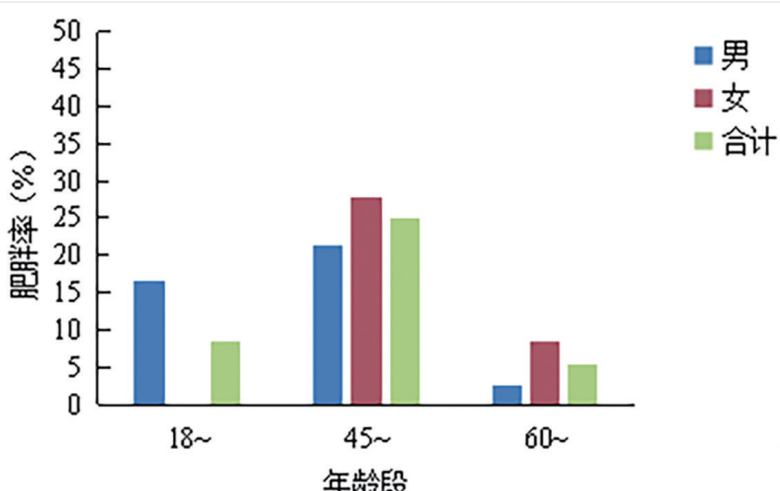
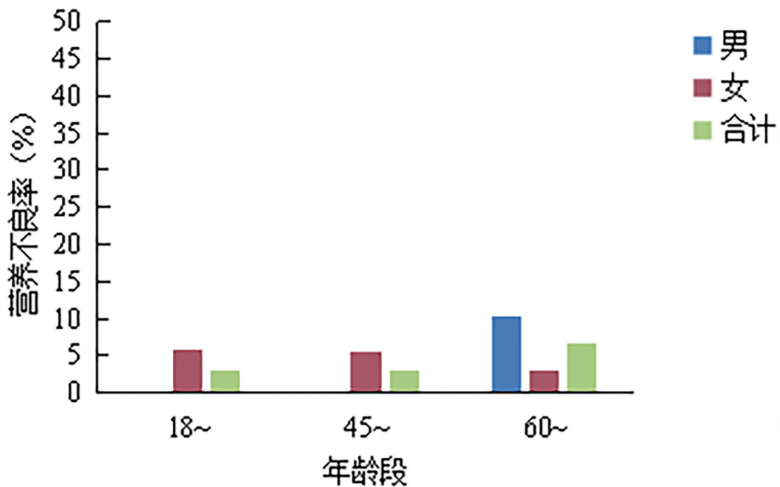
2024年富阳区居民谷类的平均摄入量为221.1克/标准人日,摄入量达到膳食指南推荐量,其中全谷物和杂豆平均摄入量为26.7克/标准人日,薯类的平均摄入量为3.8克/标准人日,均低于居民膳食推荐的最低50克/标准人日。蔬菜摄入量为223.5克/标准人日,低于膳食推荐的最低300克/标准人日。水果摄入量仅为91.4克/标准人日,低于膳食推荐的最低200克/标准人日。

居民谷类摄入量达到膳食指南推荐标准,但全谷物、杂豆、薯类、蔬菜和水果的摄入量均低于推荐最低标准,尤其是水果摄入量不到最低推荐量的一半,薯类摄入量非常少,表明整体膳食结构仍需优化。

居民畜禽肉的平均摄入量为105.4克/标准人日,超过居民膳食指南推荐的40-75克/天。水产类的平均摄入量为63.2克/标准人日,达到膳食推荐的40-75克/天。蛋类为32.0克/标准人日,低于膳食推荐的40-50克/天。奶类及其制品平均摄入量为38.3克/标准人日,远低于膳食推荐的最低300克/天。

居民畜禽肉摄入量显著超标,水产类摄入量符合推荐标准,但蛋类和奶类及其制品的摄入量均低于膳食指南推荐量,表明蛋白质来源结构失衡,尤其是奶类及奶制品摄入严重不足。

食用油摄入为34.9克/标准人日,超过居民膳食指南推荐的25-30克/天。调味品盐(包括盐、酱油、酱类、味精鸡精等调味品)摄入为8.0克/标准人日。每人每日食物摄入8种,低于膳食推荐的至少12种。



脂肪摄入普遍超标

碳水化合物摄入方面,37.6%的居民摄入量在膳食指南推荐的摄入范围(AMDR)内,59.8%的居民摄入量低于推荐摄入范围,2.7%的居民摄入量超出推荐摄入范围。

脂肪摄入方面,15.9%的居民摄入量在膳食指南推荐的摄入范围内,84.1%的居民摄入量超出推荐摄入范

围,无居民摄入量低于推荐摄入范围。

蛋白质摄入方面,4.8%的居民摄入量达到膳食指南推荐的平均摄入量,57.1%的居民摄入量低于推荐摄入量,38.1%的居民摄入量超出推荐摄入量。

居民碳水化合物摄入普遍不足,脂肪摄入普遍超标,蛋白质摄入分布不均,建议优化饮食结构,增加碳水

化合物摄入,控制脂肪摄入。

膳食矿物质和维生素摄入方面,钙、维生素C、维生素A和维生素D的摄入量低于平均需要量的居民所占比例分别为80.4%、85.4%、82.1%和85.0%。铁的摄入量相对较充足,有89.2%的居民铁摄入量达到推荐摄入量,有9.2%的居民低于平均需要量。居民膳食中钙、维生素C、维生素A和维生素D的摄入普遍不足,尤其是钙和维生素D的缺乏较为严重,建议增加奶制品、深色蔬菜、水果及适量日晒以改善营养状况。

肥胖以中青年居民为主

成人体检结果显示,18~44岁、45~59岁、60岁及以上居民的营养不良率分别为2.9%、3.1%和6.8%;18~59岁男性居民营养不良率低于女性,60岁及以上男性居民营养不良率高于女性。18~44岁、45~59岁、60岁及以上居民的超重率分别为31.4%、31.3%和35.1%。18~44岁、45~59岁、60岁及以上居民的肥胖率分别为8.6%、25.0%和5.4%,肥胖以中青年居民为主。18~44岁男性居民肥胖率明显高于女性,但在45岁及以上居民中,女性肥胖率高于男性。

成年居民中心型肥胖总体发生率为33.5%,其中男性(39.3%)高于女性(27.6%)。45岁及以上年龄段和60岁及以上年龄段居民中心性肥胖率均高于18岁及以上年龄段。男性45岁及以上年龄段的中心型肥胖发生率最高(50.0%);女性60岁及以上年龄段的中心型肥胖发生率最高(37.1%)。

区疾控中心专家表示,随着生活水平提高,居民超重肥胖率持续上升,成为危害健康的重要隐患。今年全民营养周推动吃动平衡理念,鼓励居民减少高糖、高脂食品摄入,增加蔬果、全谷物和优质蛋白质的比例,适当进行运动,达成健康体重目标。专家希望全民行动起来,迈向更健康的生活方式。

今日天气 | 晴到多云
气温:17~30℃
平均相对湿度65%

明天 | 白天多云,夜里多云转阴有阵雨或雷雨
气温:17~31℃

后天 | 阴有阵雨或雷雨
气温:19~24℃

端午假期雨水来袭

本报讯(记者 李欣瑶)昨日,阳光明媚,早晨出门时微风拂面,还带着一丝清凉,很是舒适。今天全区依然是晴到多云的好天气,但已是工作日的“限量版”,下一波雨水即将在端午节到达。

区气象台预测,端午假期第一天,白天以多云为主,傍晚开始,随着北方的高空槽东移,叠加充沛的水汽,雨水马上来“抢戏”。主要的强降水时段在5月31日夜里到6月1日。6月2日受偏北风影响,不会出现大范围的明显降水天气,但部分地区不时还会有短时降水。端午与“六一”双节将至,不少人会选择外出游玩。建议有出行计划的朋友可以趁着今明两日的好天气出发,避开强降水时段。

从全国范围来看,整个端午假期,北方以晴热天气为主。华北、东北中南部、黄淮东部、西北地区东北部及内蒙古中东部、新疆大部等地旅游出行适宜度气象等级将达到“最适宜”或“适宜”等级,且环境气候舒适度等级可达到“较舒适”以上,适合出行及户外露营等旅游活动。而南方地区多地将有一次大范围降雨过程,湖北东部、江南、华南北部及西藏东南部、安徽中部、贵州、云南东部和西部等地先后有中到大雨,部分地区有暴雨,湖南北部、江西北部、浙江西部等地局部有大暴雨。建议大家出行时要密切关注目的地临近天气预报,提前做好相关旅游出行日程安排和必要防范措施。

富阳城区空气质量预报(5月30日)	
空气质量指数	60~80
空气质量级别	II
空气质量描述	良
首要污染物	臭氧

建议:极少数异常敏感人群应减少户外活动

生态环境富阳分局和区气象局
2025年5月29日16时发布

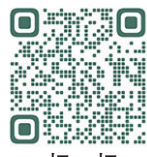
“货运码真的太方便了”

本报讯(记者 姜炜 通讯员 廖吁慷)“以前要专门跑窗口咨询,现在手机一点就清楚要带哪些材料,连样表都能直接下载,真的太方便了。”近日,市民张女士办理道路运输经营许可证时,在区行政服务中心交通运输窗口工作人员的帮助下,通过手机扫描“货运码”,当即获取了道路普通货物运输开业相关事项的材料和注意事项,现场便办理好了道路运输经营许可证。

据了解,“货运码”由交通运输窗口首创,主要针对道路运输经营许可证办理的受理条件、申请材料、申报表格、政务网操作流程、电子证照领取、安全员培训等信息生成道路普通货物运输企业开业“一码通”,弥补了原来纸质清单内容不全、样表下载途径不明确、申报材料不会填等缺点,办事群众只需扫描二维码,即可轻松获取该事项的办事指南,真正实现“指尖扫一扫,办事全知道”,让政务服务从“群众跑腿”变为“数据跑腿”,办事效率提升60%以上。

根据企业和办事群众的实际需求,交通运输窗口还积极收集以往办理过程中碰到的高频难点和堵点问题,尤其针对群众对材料不熟悉、操作流程不熟练等,精心编辑了一段温馨提示,可以有效避免多次咨询或因格式错误反复修改的问题,实现办理信息由口头告知、书面告知向电子信息的有效转变,精准导航政务服务,助力群众舒心办事、便捷办事。同时,二维码支持动态更新、随时保存分享,实现“一看即明、一次备齐”。

下一步,交通运输窗口将结合工作实际,不断更新拓展“码”上服务范围,围绕企业开办、工程建设等领域,持续探索更多便民惠民措施,让政务服务更智慧、更亲民、更暖心。



扫一扫
关注更多详情

2025年富阳区文化馆服务宣传周圆满落幕

本报讯(记者 骆晓飞 通讯员 羊小羽)近日,富阳区文化馆以“让文化馆成为人民的终身美育学校”为主题,开展了为期一周的服务宣传周活动。活动以征集文艺作品、举办艺术展览、开展文艺赋美活动、开设“市民艺校”、开放“艺术自习室”五大板块为核心,开展19场线上线下联动活动,覆盖人群达12万余人次,让文化真正走进群众生活。

艺术展览板块呈现两场精品展览。“潮生活 艺课堂”春季文艺公益培训成果展展出128件摄影、书法、剪纸等作品,直观展现艺术普及成效;“书刻同辉 文脉相传”刻字艺术作品展汇聚16位创作者的50余件刻字作品与30件竹衣画,以传统与创新结合的形式推介现代版富春山居图,吸引4000余人次观展。

“富春山居 文艺赋美”活动开展7场演出,“玉兰有戏”戏曲专场走进新登镇东安舞台,演绎《赖婚记》等经典越剧选段;“520音乐情书之夜”在东方茂商业中心唱响《月亮代表我的



心》等情歌;“文艺沁警心”专场为武警富阳中队官兵送去歌舞器乐表演,还有青少年专场、文化礼堂专场等,

让文艺走进公园、商圈、警营等不同场景。

“市民艺校”开设6场课程,涵盖

舞蹈、声乐、文学、非遗四大门类。授课形式既有理论讲座,又有线下实践,线上线下参与人次达2000余人。“艺术自习室”新增7个,总数达10个,包含戏曲、声乐等多门类功能教室,服务宣传周期间接待300余位排练人员,为市民提供了艺术研习空间。

区文化馆相关负责人介绍说,本次服务宣传周以群众需求为导向,打通文化服务“最后一公里”。无论是艺术展览中市民对培训成果的点赞,还是文艺赋美活动中观众的热情参与,亦或是“市民艺校”里学员的专注学习,都体现了文化服务的精准触达。新增的“艺术自习室”和数字化设备,更让市民感受到文化服务的便捷与贴心。

未来,区文化馆将持续深化“品牌化、数字化”服务路径,以本次宣传周为起点,让文化馆真正成为市民触手可及的精神文化栖息地,让文化之美在富阳区持续绽放。

树立健康饮食理念 提高食品安全意识