

2022年重庆市科技活动周启动

500余项公益特色科普活动邀市民参与

本报讯（首席记者 张亦筑 实习生 冉罗楠）5月21日，2022年重庆市科技活动周启动仪式在西部（重庆）科学城大创谷·梦花园举行。据悉，即日起至28日，全市各区县、部门、科研院所、学校、企业和科普基地将开展500余项公益特色科普活动，包括科普展览展示、科普体验、科普赛事等，邀请广大市民参与体验。

据了解，今年全市科技活动周由市科技局、市委宣传部、市教委、市科协、市社联、西部（重庆）科学城共同举办，主题是“走进科技 你我同行”，将以宣传创新政策、展示创新成果、推动科普惠民为重点内容。

市科技局相关负责人介绍，科技活动周期间，我市将推出全民科普知识挑战赛、科普讲解大赛、科技创新政策解读、科普班车进区县、科学之夜、科技资源向社会开放等20余项重点示范科普活动。其中，全民科普知识挑战赛已在线启动，市民可通过关注“创新重庆”微信公众号登录小程序，

本报讯（记者 李珩 见习记者 云钰）5月21日，重庆日报记者从市卫生健康委获悉，截至5月20日，中心城区在原有247个医疗机构采样点基础上，增设采样点757个，目前已设置采样点1004个，让群众少跑路、少搭车、少聚集，满足群众核酸检测需求。

“在小区门口就能做核酸检测，方便得很。”当天上午，位于大渡口区建胜镇西城佳园外的核酸检测工作站，七八名居民正有序排队等待核酸采样。

“我明天要去成都出差，所以今天来做核酸检测。”36岁的陈亮说，在该工作站设立前，距离最近的核酸采样点位于大渡口区中医院，走路接近半个小时。

近日，渝北区新光天地门口也新增了核酸检测工作站。结合商圈人流量，该工作站开放时间为下午4点半到晚上8点半，根据检测人数还会适当延长时间。

据市卫生健康委有关负责人介绍，连日来，结合人口密度和功能需要，重庆在中心城区布局了多个便民核酸采

参与趣味科学知识挑战。同时，21日起，市科技局将聚焦企业科技创新、创新平台和机构、创新人才、成果转化等多个热点问题在线推出系列科技创新政策解读微视频。

此外，重庆市第九届科普讲解大赛

重庆新增45家市级科普基地

本报讯（首席记者 张亦筑 实习生 冉罗楠）根据市科技局、市委宣传部、市教委、市科协、市社联联合发布的《关于命名2021年度重庆市科普基地的通知》，九龙坡区科普创作与传播基地等45家单位被命名为重庆市科普基地。至此，市级科普基地已达到298家。

据了解，重庆市科普基地申报主要面向市内从事科普活动组织、科学和技术知识传播、科普创作、科普培训、科普展教品（产品）研发等工作的机构或组织，2021年度重庆市科普基地申报工作正式启动后，共有133家单位进行了

申报，经专家评审，最终45家单位脱颖而出。

市科技局相关负责人介绍，此次新命名的45家科普基地包括场馆类17家、教育培训类20家、研发创作类4家、旅游景区类3家、传媒类1家。科普供给内容涉及大数据、人工智能、卫生健康、消防救援、创伤急救、水利水电、通用航空、现代农业、社会科学等方面，都是公众关注的热点、感兴趣的领域。

在科普基地行业类型方面，重庆狮子滩水电工业科普基地、重庆公共运输职业学院铁道与城市轨道交通科普基地、360

近日将举行决赛，并将在直播赛赛。据悉，预赛期间，大赛已吸引超过2000万人次关注。

网络安全科技馆、重庆市铂而斐细胞生物科普基地、重庆伯侨重金属检测科普基地等都属于新拓展的科普领域，进一步提高了科普工作的行业覆盖面。

在科普基地区域分布方面，8家位于渝东北三峡库区城镇群和渝东南武陵山区城镇群，“两群”地区占比达17.8%；13家位于主城九区外的主城区市区，占比达28.9%；4家位于两江新区和重庆高新区，占比达8.9%，有助于推动科普基地均衡发展。

此外，45家科普基地中，企业和社会组织达22家，占比达48.9%，市场主体在新命名的科普基地中占比创新高，契合我市“十四五”时期重点引导培育科普企业与科普产品市场、促进科普产业发展、助力全市建设具有全国影响力的科技创新中心的总体思路。

让群众少跑路 重庆中心城区设置核酸采样点逾千个



五月二十一日，渝北区新光天地核酸检测站，工作人员在为市民登记信息。记者 张锦辉 摄（视觉重庆）

样点，重点集中在居民社区、企业园区、交通场站、医疗机构、商圈广场等区域。截至5月20日，已设置采样点1004个，其中24小时便民核酸采样点65个，延时服务便民核酸采样点87个。

记者走访发现，在新增的便民核酸采样点中，相当部分是核酸检测工作站。工作站具备信息登记和采样功能，

内部配有正压新风系统、高效过滤系统、紫外线消杀设备、空调等设备，医护人员在工作站里不用穿防护服。

据统计，中心城区共派遣采样人员1819人、信息录入人员1321人、辅助人员1082人、服务保障人员2180人。

为提高服务便利性，市卫生健康委还与高德、百度、腾讯等加强合作，紧急研发上线核酸检测地图，开通“核酸检测查询服务”功能，于5月13日上线了第一批230个核酸采样点位，20日上线了第二批729个核酸采样点位，市民可以在高德、百度、腾讯App首页搜索栏中搜索“核酸检测”，即可在地图上找到附近的核酸检测采样点位置，一键导航前往。

据市卫生健康委统计，在日常核酸检测方面，5月19日，全市日常采样量为72.26万人次，检测量74.13万人次。

“健康中国，营养先行” 重庆把“合理膳食行动”落到实处

健康中国行动

Healthy China Initiative

健康中国 重庆行动

系列报道12

主办单位：健康中国重庆行动推进委员会办公室

承办单位：重庆市卫生健康委员会 重庆日报

重视学生营养健康 市教委一级巡视员邓沁泉：精准施策，推进学生营养健康改善行动

学生一直以来是健康中国行动关注的重点人群，邓沁泉表示，市教委作为教育主管部门，长期以来高度重视学生的营养健康，以提高学生健康水平和素养为核心，推动学生吃动平衡为重点，以推进4个专项行动为抓手，促进儿童青少年健康成长，推动健康中国建设：推动校

园食品安全守护行动，聚焦校园食品安全突出问题薄弱环节；推进学生营养健康改善行动，通过编制在校学生食谱、开展营养健康教育等方式，倡导健康新时尚；推进贫困学生营养干预行动，实施农村义务教育学生营养改善计划；推进校园吃动平衡健康行动，积极推进学生健

康生活方式。

“市教委将从养成教育抓起，围绕‘知营养、会运动、防肥胖、促健康’宣传主题，精准施策，靶向发力，久久为功，大力普及营养健康知识，优化食品膳食结构，增强学生体重管理，不断提高我市学生营养健康水平和素养。”邓沁泉说。



提高营养技能 市疾控中心博士后邹钦培：会看标签，做健康聪明的选择

今年全民营养周的主题是“会烹会选，会看标签”，该主题也是《中国居民膳食指南(2022)》中提出的八条平衡膳食准则之一。邹钦培表示，“会烹会选，会看标签”，传递了营养健康的消费理念，突出了实践平衡膳食的价值导向，“按照国家营养标签通则要求，产品标示营养信息和特点，有助于帮助消费者做出有利于健康的选择，搭配平衡膳食”。

在购买食品时如何通过阅读标签来选择适合自己的食品？邹钦培提出，选购预包装食品，应看配料表、营养成分表、营养声称等：看配料表前几位原料是否符合食品名

称，如全麦面包的配料表，全麦粉是否排第一位，且含量不少于食品总质量的51%；通过食品营养成分表了解食品的营养特点、每份食物的能量以及营养素参考值百分比(NRV%)，居民可根据NRV%更科学地选择食品，平衡膳食；关注包装上的营养声称，快速帮助挑选适合自己的食品。“比如有高血压病史的人，应选择营养成分表上钠含量较低的食品；如果想控制体重，留意能量、碳水化合物和脂肪的营养声称和NRV%，选择低能量、低糖、低脂的食品。”邹钦培说。

关注监测重点 重庆市汇人健康管理董事长吴心芬：调整饮食结构，远离肥胖

肥胖率是健康中国重庆行动中重要的监测数据之一。吴心芬认为，合理膳食与肥胖关系重大，“现在很多人肥胖的本质原因就是饮食结构不合理，饮食的量不合理，导致能量超标，超标的能量在身体内储存起来，人就胖了”。常见的饮食不合理，表现为脂肪、碳水化合物及非优质蛋白质摄入偏多。

如何做到合理膳食远离肥胖？吴心芬表示，首先需要定量，即确定食物的总能量；其次在确定总能量的基础上确定饮食结构。“如每天早中晚三餐，碳水化合

物、脂肪和蛋白质都应按照一定的比例摄入。”吴心芬说。而对于蛋白质的选择，吴心芬建议食用鱼肉、鸡肉等优质蛋白，适当降低猪肉等红肉在饮食结构中的占比。同时，在饮食中补充适当的维生素、矿物质的营养。

明确工作重点 市卫生健康委食品处处长穆卫农：让健康饮食理念被更多老百姓知晓

2019年，《健康中国行动(2019—2030)》印发，重庆积极响应，成立健康中国重庆行动推进委员会，先后印发《健康中国重庆行动实施方案》《健康中国重庆行动(2019—2030年)》等文件。穆卫农表示，健康中国行动主要分为三阶段，2022年是第二阶段目标实现的关键之年，

重庆将举全市之力，围绕“生命早期1000天营养健康、学生营养改善、老年人群营养改善、临床营养、贫困地区营养干预、吃动平衡”等六项行动，突出工作重点、创新工作举措，建立工作台账，确保有人做事、能做成事。

如何做到务实推进，达成2022年合理膳食行动目标？穆卫农介绍，

重庆将从发挥体系队伍作用、打造场所试点示范、开展营养监测干预、推进健康城市建设、抓实营养科普宣教等方面落深落实。“通过各方面渠道，把健康饮食、合理膳食等健康理念，让更多老百姓知晓，让每个人都成为管理自己健康的‘第一责任人’。”穆卫农说。

解读行动指标要求 市疾控中心副主任张华东：对标对表，完成合理膳食行动目标

为切实提升我国居民营养健康状况，合理膳食行动提出了3个大类11个指标的要求。张华东介绍，截至2021年，全市孕产妇贫血率为8.28%，对标健康中国行动要提出的“在2030年控制到10%以内”，目前已完成目标任务要求；5岁以下儿童生长迟缓率为0.73%，远低于健康中国行动2030年目标控制在5%以

下的要求。

健康知识普及率方面，根据2021年全市首次开展的市民健康知识知晓率调查结果，营养健康知识知晓率为10.91%，到2030年将在此基础上提升至20%。

成人肥胖增长率方面，2010年至2018年，重庆连续开展了4轮成人肥胖情况调查，整体肥胖增加率

达19%。在居民食盐摄入量指标方面，据2018年的调查数据，重庆人均每日食盐摄入量为9.1克，到2030年将不高于5克。

全面提升公民健康素养，重庆将以健康中国行动之合理膳食行动提出的行动目标为抓手，实现既“对标对表”又“彰显特色”，关键核心指标既“精准对接”又“有所突破”。

建设营养健康学校 沙坪坝区滨江小学校长包拯：积极培育学生营养健康意识

沙坪坝区滨江小学是重庆建设营养健康学校的典型案例之一，自2016年起，学校开发和实施了劳动教育课程——厨艺课程，提出了“六年学会十二道菜”的总目标。包拯介绍说，在厨艺课程的实施过程中，学校特别注意劳动教育和营养教育的融合，倡导“减盐、减油、减糖”的

“三减”新风，教会孩子们健康的生活理念。

同时，学校高度重视学生的体质健康，将“跑和操”确定为学校体育学科特色目标，每天坚持认真做广播操、韵律操，坚持跑步，通过大课间、体育课和延时服务的体育专项活动时间确保学生每天1小时的

校内锻炼时间。

为严格控制肥胖率指标，提高学生身体素质，养成良好的生活习惯，学校组建了健体队，对全校部分学生进行晨训。老师们还结合肥胖儿童的生理和心理特点，在晨练中将趣味性体育游戏作为运动的首选，培养体育兴趣，激发锻炼热情。