

好心茂名·健康大讲堂开讲

专家支招体重健康管理

茂名晚报讯 记者陈琴 11月2日下午,“好心茂名·健康大讲堂——体重健康管理专场”活动成功举办。本次活动由茂名市疾病预防控制中心、茂名市健康教育所主办,广东省预防医学会健康促进与教育专业委员会、广东顺天教育投资有限公司协办,以“科学营养,赋能健康”为宗旨,邀请多位权威的健康专家为大家带来一场实用、易懂、接地气的营养健康科普盛宴。活动吸引了我市不同年龄段的许多市民到场参与,现场座无虚席,气氛热烈。

活动中,来自茂名市疾病预防控制中心学校的健康专家谭菲菲带来“科学体重管理与慢性营养干预”主题分享。专家结合国家政策展开讲解,清晰梳理了从国家到地方对体重管理的重视程度,着重讲解了体重管理的意义、居民体重管理核心知识。现场还分享了实用的体重管理技巧,从饮食搭配到运动建议,内容接地气、可操作性强,台下观众认真聆听,不时点头赞同。

来自茂名市妇幼保健院的营养专家梁亚霞开展“健康身体,营养是基石”主

题分享,针对不同人群饮食需求展开细致讲解:不仅详细拆解《中国居民膳食指南》十条,还明确中国青少年膳食指南(四方面),讲述了青少年零食消费的健康原则,最后针对特医食品选择给出相关提示。干货满满的内容,吸引现场市民专注记录,有人举起手机定格PPT上的重点数据,有人握着笔在笔记本上快速勾画要点。

现场还进行了特医食品的科学运用指导,为大家详细介绍了特医食品的科学原理与应用场景。

活动后,参加活动的市民纷纷表示收益颇多,对自己的身体健康有了更深的认识。“专家讲得太接地气了,以前总觉得体重管理就是‘少吃’,现在才知道里面有这么多科学门道。”市民陈阿姨拿着笔记本笑着说。作为多个孩子母亲的杨飞燕女士则说:“孩子的身高成长太重要了,我很喜欢专家分享的这些方法,可以帮助孩子长高不长胖,科学膳食和生活习惯的培养方法值得每一个家庭学习和运用!”

最后,记者采访了活动的特约嘉



活动现场。记者陈琴 摄

宾邹耿先生(药科大学毕业的专业人士),他说:“日常的营养均衡对人体的身心健康非常关键,当日常饮食达不到人体所需营养的时候,我们可以根

据自身需求进行精准补充,特医食品就是其中一种,再加上积极运动锻炼和规律作息,可以更好地助力我们收获健康!”

我市成功举办老干部工作者暨离退休干部党建联络员培训班

茂名晚报讯 记者谢力忠 通讯员阮志定 为进一步提高全市老干部工作者和党建联络员的政策理论水平和实际工作能力,近日,市委老干部局举办2025年茂名市老干部工作者暨离退休干部党建联络员培训班,部分市直单位老干部工作者或离退休干部党建联络员,各区、县级市委老干部局领导和负责党建工作人员,及市委老干部局有关工作人员,共80多人参加本次培训班。

本次培训班为期两天,聚焦新时代老干部工作新形势新任务,精心设置了专题辅导、现场教学、研讨交流等学习活

动。培训班上,市直机关工委副书记、三级调研员詹玉群作《新时期如何做好机关党建工作实务》的专题授课,围绕党建是什么与怎么抓、党务工作内容与方法、党支部的职责与党支部书记的角色定位、提升党支部书记能力素质四项内容进行了详细阐述,为进一步推动党建与业务工作深度融合、协同高效发展提供了实践指导,提升了学员们的党建工作能力和水平。市委办公室、市中级人民法院有关负责同志也结合单位工作实际分享了新时代离退休干部党建工作的经验和做法。市委老干部局相关领导作动员讲话,深刻

阐述本次培训的核心要义与实践要求,共同推进我市老干部工作高质量发展。

现场教学环节,组织学员前往柏桥服务区(美荔天地),近距离感受“交农文旅商”融合发展的亮点特色,感受茂名新变化新成果;到市中级人民法院“老党员金晖驿站”、茂南区河西街道油城社区开展调研,了解两单位在推进离退休干部阵地建设和基层党建工作的成效;到罗定市罗镜镇、罗平镇,就当地“百千万工程”项目镜西村榄王公园、乡村振兴人才驿站、蔡廷锴将军故居、长岗坡渡槽进行参观,接受红色教育洗礼,感受乡村振兴

的蓬勃力量。并与当地老干部工作部门进行工作交流。

本次培训班,既是深入贯彻落实习近平总书记关于老干部工作的重要论述和重要指示批示精神,也是为了进一步推动各地各单位加强离退休干部党建联络员队伍建设文件的贯彻落实,切实把党建联络员队伍建设好,进一步推动学员增强做好新时代老干部工作的责任感、使命感,拓宽工作视野、提升能力本领,优化离退休干部服务管理,组织引导老同志发挥作用,推动全市离退休干部工作提质增效。

加快构建高水平社会主义市场经济体制 增强高质量发展动力

