社区医院开“健身房”

医生把运动和饮食都管起来了



11月25日,市民在北京市朝阳区东风社区卫生服务中心运动促进健康中心内锻炼身体。新华社记者杨淑君 摄

新华社北京11月28日电(记者杨淑君、余佩璇)社区卫生服务中心里,开起了“健身房”。今年8月,北京市朝阳区东风社区卫生服务中心挂牌成为北京首家基层场景化医体融合运动促进健康中心。3个多月来,不少居民来这里请医生开“健康处方”,再就地锻炼。“管住嘴、迈开腿”究竟该怎么吃、怎么动?在“家门口”,他们找到了专业答案。

走进健康中心,这里环境干净敞亮,前来锻炼和康复的居民秩序井然。“平时吃得多、动得少,体检报告亮起了红灯。”33岁的北京市民刘霞第一次来,“听说这里能检测,还能健身。毕竟医院还是更专业,离家也近,很方便。”

评估检测区内,人体成分分析仪、心肺功能检测系统、3D体态评估仪等设备一字排开;运动干预区既有适老化智能运动设施,也为中青年群体提供有氧和抗阻器械。在这里,居民先做一套详细测评,由专业医师开出“健康处方”,转身就能在中心的“健身房”锻炼,全程有康复治疗师陪伴指导。

北京市朝阳区东风社区卫生服务中心副主任赵芃说,以往社区医院做慢病管理,往往止于一句口头医嘱“管住嘴、迈开腿”,但具体怎么做,没有下文。“我们就想做一个实景落地、能在现场把运动和饮食管起来的地方。”

该中心面向慢病人群、老年人、青少年和功能受限人群四类对象,依托“测、评、方、练、追、康”六环联动机制,形成无断点、可追溯、动态调整的运动健康管理闭环。

北京市民常女士已经是第12次来这里康复训练。“之前骑车摔伤了手腕,一开始特别硬,弯不下去,练了一段时间,柔韧性恢复不少。”她告诉记者,有康复治疗师全程陪同,动作不对会及时调整。

“我们会按报告设计强度和动作,随时调整姿势、在旁辅助,防止受伤。”康复治疗师曾兆鹏每天要陪同十多位居民训练,“有位67岁的阿姨,刚开始自重深蹲都喘,练了两个月,整套训练下来都没什么不适感。”

大屏幕上,居民佩戴的手环或臂环实时传回心率、运动强度等数据,数字不断跳动。赵芃介绍,系统根据每个人的身体测评情况,科学设置“一人一阈值”。“一旦在运动过程中触发阈值,前台会报警,当前设备自动停止,重点保障老年群体运动安全。”

“原来健身是自己的事,现在医院也可以健身。”北京市朝阳区东风社区卫生服务中心医务科副科长张金金说,专业的服务和普惠的价格吸引了越来越多人参与,中心启用以来已有700多人次测评、近300人建档。

一间不大的社区中心,映照出健康理念之变。作为居民身边的“健康守门人”,社区卫生服务中心在提供基本医疗和公共卫生等服务之外,又添了运动促进健康的新场景。

健康,在这里成了可以被测量、被指导、被陪伴的日常。家门口的健康新生活,正变得更加便捷和美好。

超强厄尔尼诺影响正加强

各地各部门部署应对

新华社记者黄垚

据气象部门消息,已发展为有监测记录以来最强的厄尔尼诺事件,将对我国今冬明春气候产生明显影响。

事实上,当前厄尔尼诺已给我国气候带来一定影响。本月上旬,随着第32号台风“查帕卡”在西北太平洋洋面生成,今年台风生成数量创下21世纪以来最高纪录。

专家分析,受超强厄尔尼诺事件发展影响,今年夏季以来西太平洋副热带高压位置持续偏北,有利于台风生成。7月至10月共生成台风23个,台风生成数量和登陆数量较常年同期明显偏多,强度整体偏强。

国家气候中心副主任高荣介绍,预计2026年末至2027年初这个冬季全国气温总体偏高,但寒潮频次略偏多,气温冷暖起伏大,北方强降温降雪、南方阶段性低温雨雪冰冻风险突出。

正值冬小麦冬前管护黄金期,河北故城县建国镇郭庄村,连片麦苗在冬日田野铺出一片青绿。县农业农村局农技人员和镇村干部蹲在田埂上,轻轻拨开表层泥土,仔细查看土壤墒情、麦苗分蘖和根系生长情况。近日,河北各地组织农技专家深入田间地头,指导农户科学管好麦田,提前防范各类生产风险。

“受厄尔尼诺影响,今冬气温容易大起大落、冷暖急转。秸秆还田不充分、‘土坷垃’多的麦田,一定要适时浇好越冬水。”河北省农林科学院旱作农业研究所副所长乔文臣说。

为应对今冬农业生产、能源保供、大气污染治理等可能受到的影响,近期各地各部门出台针对性措施。

农业农村部印发应对超强厄尔尼诺强化农业防灾减灾技术意见,明确结合生产实际和气象特点,立足最不利情况,做足最充分准备。提出采取控制适宜播量、选取适期播种下限,寒潮来临前及时灌溉、调节近地小气候,对设施蔬菜维修加固棚室、及时清除积雪等应对措施。

“超强厄尔尼诺往往会导致东亚冬季风偏弱,我国北方地区冷空气活动减少,大气扩散条件变差,容易出现长时间、大范围重污染过程。”生态环境部生态环境执法局局长赵世新表示,将重点从精准发现、差异管控、闭环整改三方面加强执法监管。

生态环境部门将把卫星遥感、空气质量站点、污染源自动监控、用电工况、视频监控、走航监测等数据集成起来,建立线索识别模型,紧盯空气质量“冒泡”,溯源异常问题,并通过靶向执法,推动污染减排。

国家能源局多措并举,提早谋划部署迎峰度冬能源电力保供,“一省一策”指导山西、辽宁、浙江、西藏、云南、贵州等重点地区细化制定迎峰度冬电力保供措施。同时强化监测预警,加强煤炭监测调度,督促相关生产企业在确保安全的前提下,全力稳产增产,确保度冬前电煤库存保持在合理水平。

专家表示,需要警惕的是,厄尔尼诺次年气候影响更为显著。

水利部信息中心副主任孙春鹏表示,受厄尔尼诺影响,明年汛期长江流域、太湖流域、松花江流域存在发生流域性洪水的风险;我国局地极端暴雨洪水事件可能多发、频发、重发;青藏高原及周边地区冰湖风险进一步上升;西北、华北等地区可能降水偏少、气温偏高,可能出现旱情。水利部门将滚动分析研判厄尔尼诺对我国降水、气温以及洪旱形势的影响,提早落实落细各项防范应对措施。

湖北初步研判2027年主汛期当地梅雨量异常偏多、梅雨期偏长的概率增加。作为水库大省,当地正进行隐患排查,不仅将水库、山洪地质灾害点、城乡低洼内涝区作为排查重点,同时也将崩岸、头顶塘堰、山洪危险区内的施工工地和“网红打卡点”等容易被忽视的薄弱环节纳入清单。

广西召开专题会议研究防范应对超强厄尔尼诺事件有关工作,提出深入研究超强厄尔尼诺可能带来灾害的性质、范围、时段、过程,提前有针对性地做好应对准备,科学精准做好预报预警,有力有效防范应对极端性森林火灾、洪水、干旱、雨雪冰冻、旱涝急转等灾害。

新华社北京11月28日电

我国首次发现南方猛犸象完整头骨化石

新华社西宁11月28日电(记者陈杰)记者28日从青海省自然资源厅获悉,青海省地质调查院团队于2026年8月在青海省海南藏族自治州共和县,发现一具保存完好的南方猛犸象头骨化石。经鉴定,这是我国首次发现南方猛犸象完整头骨标本,为欧亚大陆猛犸象迁徙路径、演化时序对比提供了关键实物证据。

2026年8月7日,青海省地质调查院研究团队沿共和盆地地层追索古生物线索时,在一处戈壁陡坎崖壁上发现一段约15厘米的骨骼残段。经现场清理,研究人员确认是象类头骨化石,其中头骨长75厘米、宽70厘米,象牙长175厘米,头骨化石主体保存完好,裂隙可控,完整性高。经中国科学院古脊椎动物与古人类研究所鉴定为南方猛犸象,时代为早更新世,距今约200万至130万年。本标本为我国首次发现的南方猛犸象完整头骨(含完整上下齿列),填补了中国南方猛犸象头骨化石的空白。

青海省地质矿产勘查开发局首席科学家潘彤介绍,南方猛犸象是早更新世欧亚大陆最具代表性的大型长鼻类动物之一,体型大于晚更新世的真猛犸象。此前,我国发现的南方猛犸象化石以零星的臼齿、门齿(象牙)及下颌骨残段为主,长期缺乏完整头骨记录。本次发现的完整头骨标本,有望首次实现东亚与西欧同一演化阶段头骨标本之间的直接对比,为验证南方猛犸象自西向东的扩散路径、重建其扩散至青藏高原东北缘的时间序列,补上了关键的实物证据链环节。同时,该化石产出层位明确、年代学约束可靠,可为厘定青藏高原东北缘“共和运动”的构造活动时限提供重要的生物地层学与年代学锚点。

青海省地质调查院研究团队负责人张海龙说,此次发现的猛犸象头骨化石标本达到国家一级重点保护古生物化石标准。下一步,团队将开展标本精细修复、三维扫描与多学科测试,深化高原古生态演化研究。相关实施方案按程序报批后实施,在坚持保护优先的前提下,稳步推进科研攻关与科普转化。