春季到，健康管理这样做！

——青海省卫生健康委详解春季重点健康知识

本报记者 郭 靓

3月20日，迎来二十四节气中的春分。春分时节，昼夜均分，寒暑相平。为帮助大家在春季更好地守护身心健康，3月19日，青海省卫生健康委以“四季安康·健康同行——春季重点健康知识”为主题召开新闻发布会，邀请专家围绕科学运动减重、心脑血管疾病防治、中医养生保健、情绪调节、学校传染病防控、女性孕期保健等内容，详解春季健康管理。

科学运动 健康减重

时下，体重管理已成为公众高度关注的健康话题。然而，盲目节食、追求速效等不科学的减重方式屡见不鲜，严重危害身体健康。青海省体育科学研究所副研究员祁继良介绍，科学减重需做到“管住嘴、迈开腿”，双管齐下、久久为功。

在饮食方面，“管住嘴”就是要形成“倒金字塔”的饮食结构，做到合理膳食、营养均衡。在运动方面，“迈开腿”要坚持科学健身，以快走、慢跑、锅庄舞等有氧运动为主，遵循每周至少3次、每次30分钟以上的原则，运动强度以运动中微微气喘、但可正常交谈的中等强度为宜。

高原缺氧环境下，人体肌肉更易流失，因此每周开展2至3次抗阻力量训练尤为重要。良好的肌肉力量能有效预防运动损伤，与有氧运动形成互补，提升减重效果。

科学减重离不开科学评估与精准指导。公众可通过国民体质监测系统为自身健康“把脉问诊”，量身定制个性化“运动处方”。目前，青海省体育局联合卫生、教育等部门，依托各类体育场馆、社区及医院，已建成国民体质监测站点162个，实现县级以上地区全覆盖，用科学数据为群众健康保驾护航。

心脑血管疾病“五防”攻略

春分前后正值“乍暖还寒”时节，气候复杂多变，易对心脑血管造成多重影响，是心脑血管疾病高发期。针对春分前后的气候特点，结合临床经验，西安交通大学第一附属医院青海医院副主任医师张玉蓉梳理出科学实用的日常“五防”措施：

一是防受凉，做好“春捂”防护。重点做好头部、颈部、腹部、足部保暖，早晚及时添衣，避免受寒。

二是防波动，严控血压、血糖、血脂指标。高血压、糖尿病、冠心病等高危人群要规律监测，严格遵医嘱规范用药。

三是防劳累，坚持规律作息，保证充足睡眠，避免熬夜与过度劳累。运动以散步、太极拳等舒缓项目为主，尽量选择午后气温稳定时段进行。

四是防失衡，调整饮食习惯。坚持健康饮食，多吃蔬菜、水果、粗粮及优质蛋白，戒烟限酒，适量饮水以降低血液黏稠度。

五是防延误，牢记早识别、早救治。一旦出现肢体麻木、言语不清、胸闷胸痛、心慌气短等症状，要立即停止活动，第一时间拨打急救电话，抢抓黄金救治时间。

春季中医养生要点

中医认为，春季养生核心在于顺应天时、扶助阳气、疏肝健脾。既要顺应自然界阳气升发之势，调养脏腑、通畅气血，又要疏肝解郁、顾护脾胃，为全年健康打下坚实基础。

青海省中医院主任医师白焕强提示，春季养生可围绕阳气升发、疏肝理气进行综合调理，具体做到：养神为先、疏肝解郁；适度运动、助阳疏郁；春捂防风、保护阳气；夜卧早起、广步于庭；穴位保健、调理脏腑。日常可按揉太冲穴以疏肝解郁，按揉足三里穴以健脾养胃，每次按揉1至2分钟，以局部酸胀舒适为宜。

日常饮食遵循“省酸增甘”原则，适当食用山药、红枣、小米等甘温健脾食物，少吃酸涩食物，多吃春笋、香椿等应季蔬菜，饮食清淡易消化，少食生冷。春季适宜饮用温和疏肝的养生茶饮，推荐玫瑰花茶和生姜红枣茶，茶饮以温热频饮为佳。

科学调节春季情绪

春季气温多变、阳气升发，容易引发烦躁、焦虑、低落等情绪波动。青海省第三人民医院主任医师李少华建议，可从动、睡、说、纳四个方面科学调节，守护春季心理健康。

要“动”起来。运动是改善情绪最有效的方式之一，可促进身体分泌内啡肽、多巴胺等“快乐素”。多晒太阳还能补充维生素D，帮助稳定情绪。

要“睡”好觉。尽量保持固定入睡、起床时间，避免熬夜。睡前半小时可用温水泡脚，帮助身体与大脑放松，有效缓解春困带来的疲惫感。

要“说”出来。可主动与信任的家人、朋友沟通交流，简单陪伴与倾诉能建立温暖的情感连接。

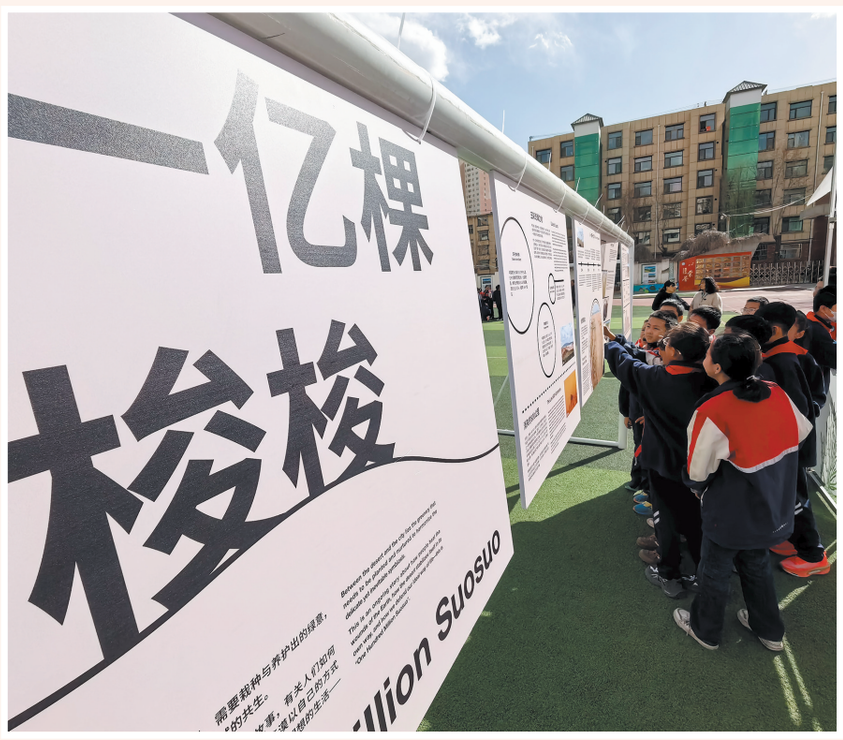
要学会接纳。情绪低落是春季常见的生理与心理反应。不妨给自己一点独处时间，做些让自己开心的小事，告诉自己这只是暂时状态，情绪会像春日天气一样慢慢晴朗。

春季校园传染病防控

春季是流感、诺如病毒感染性腹泻、手足口病、水痘等呼吸道、消化道传染病的高发季节。目前，全省各中小学及幼儿园已全面开学，校园作为人群密集场所，疾病传播风险较高。为切实保障广大师生身体健康，维护正常教学秩序，青海省疾病预防控制中心首席公共卫生专家徐莉立从学校、家长、学生三个方面提出建议：

学校要加强监测预警，保障环境卫生，严把食品安全。家长要落实家庭健康守护责任，科学做好居家护理。学生要保持个人卫生，坚持体育锻炼增强体质，做自己健康的第一责任人。让我们从细节做起，家校合力，共同为孩子们筑起一道坚实的健康屏障！







▲生态专题课。

◀通过展板了解梭梭林在防沙治沙中发挥的作用。

▶“一亿棵梭梭”引起了孩子们的好奇心。

3月19日下午，西宁市七一路小学开展青少年生态科普嘉年华进校园活动，全校师生接受了以“三北”工程青海片区为切入点，引导孩子们厚植家乡情怀、强化生态保护意识的生态保护教育。据了解，此次活动是我省开展青少年生态科普嘉年华进校园及生态研学系列活动之一。

这一活动从3月中旬开始至6月结束，覆盖师生超2万人次，在形成“学生带动家庭、校园辐射社会”宣传效应的同时，打造青海生态教育特色，实现“一堂课、一棵树、一代人、一片绿”的品牌价值，让生态文明理念在青少年心中扎根，为筑牢青海生态安全屏障培育新一代建设者和守护者。 本报记者 李兴发 摄

育婴辅导员：为孩子点亮“阳光起点”



刘彩兰（右）入户辅导幼儿。 本报记者 牛玉娇 摄

本报记者 牛玉娇

3月初的一天，刘彩兰把绘本、玩教具一件件塞进背包后就出了门，春节后孩子们陆续回村，她也正式进入忙碌状态，仅一天，她要跑5个村，见6个孩子。

刘彩兰家住海东市乐都区高庙镇，是海东市“阳光起点行动计划：农村儿童早期发展示范区项目”的一名育婴辅导员。

“育婴辅导员的主要工作是入户为0岁至3岁农村婴幼儿及其看护人提供免费的早期发展指导服务。通过开展游戏、阅读、亲子互动、音乐等活动，有针对性地进行科学干预与指导，全面提升儿童在认知、语言、运动和社会情感等多个维度的能力。”乡镇督导员谢彩红与刘彩兰一起入户，她的职责是监督指导刘彩兰的工作。

乡间小路的冰雪尚未消融，车一路崎岖停在高庙镇郎家村。准备午睡的36月龄儿童郎志笙一听刘老师来了，兴奋得睡不着觉了。

刘彩兰拿出绘本和玩具，郎志笙一边用小手摆弄着动物模型，一边清晰地说出动物名称，还会模仿动物叫声，谁曾想到，眼前这个口齿伶俐的小男孩曾经腼腆怕生。

2018年，在中国发展基金会的指导下，乐都区开展了农村儿童早期教育基础摸底调研和基线调查。数据显示，乐都区6月龄以下婴儿、半岁至1岁的婴儿早期发展水平低于全球各国平均水平。

为了让更多家庭享受到教育扶贫带来的实惠，乐都区与中国发展研究基金会依托“阳光起点行动计划：农村儿童早期发展示范区项目”，填补了乐都区农村婴幼儿早期养育空白，并投入资金打造了一支本土化的专业团队。

支撑起这支队伍的，是当地农村有文化水平、有爱心、团队意识强的年轻妈妈。她们经过一系列岗前培训、技能提升、督导指导，最终成为合格的专业人员。

对刘彩兰来说，在日复一日，年复一年的家访中，许多家长“打开了心扉”，许多孩子的心里“开出了花”。她清晰地记得，从2020年至今，她完整介入的农村儿童人数超过70名。

如今，海东已有345名村级育婴辅导员、督导员及培训师，项目覆盖35个乡镇634个行政村及49个社区，1.35万名儿童受益。而乐都区成为国内为数不多、实现0岁至6岁儿童早期发展公共服务全覆盖的区县之一。

人人都做“当家人”

（上接第一版）

比数字更动人的，是人的变化。“以前工作等安排，现在工作找活干。”在计配17站干了20多年的老师傅冉军笑得合不拢嘴：“看着自己班组利润排第一，心里那叫一个美。”

如今，员工个个都闲不住：有人建议把废旧盘根再利用，有人琢磨优化热洗周期，还有人计划给抽油机加装节能装置。一个个“金点子”，正汇聚成降本增效的真金白银。

“‘阿米巴’解决的是‘算账经营’，‘三基’解决的是‘基础夯实’。我们要做的，就是把经营理念融入组织框架，让老传统焕发新活力。”采油一厂经营办公室负责人说。

试点的成功让采油一厂信心更足，但也清醒认识到，变革仍在路上：边远井站数据采集难、部分员工经营意识还不足、各单元做法有待规范……这些“成长的烦恼”，正是下一步攻坚的方向。

采油一厂这场激活“最小细胞”的变革，正一步步向纵深推进。正如一线员工所说：“以前觉得经营是管理者的事，现在才明白，咱高原石油人靠着勤劳的双手，也能挣出实实在在的效益来。”

一号文件催干劲

（上接第二版）

马晨炜边听边记，连连点头：“今年我们就创建‘马产业联盟’，统一服务标准、统一开发线路、统一品牌推广。再推出‘马文化’体验套餐：上午马背换装旅拍，中午在‘9号大帐’吃草原火锅、看实景演绎，下午骑马穿越祁连山，晚上露营看星星。这一连串的体验，就看大家怎么把故事讲好！”

他话锋一转，描绘起发展蓝图：“接下来我们会争取项目，开发‘马背讲解员’‘生态向导员’等新型岗位，让各族群众在家门口就能就业、创业、兴业，把‘丝路古镇·黄菇之乡’的金名片擦得更亮！”

夕阳西下，金光洒满“9号公路”，此刻的峨堡镇，政策宣讲与产业发展同频共振，传统牧业与新兴业态相融共生。

峨堡镇党委书记马启强表示，在中央和省委一号文件宣讲中，峨堡镇灵活运用“集中宣讲式”“分散解答式”“云端推送式”等宣讲方法，深入家庭牧场、集体经济组织、国家公园等一线场所，将强农惠农政策原原本本传达到牧区生产生活一线。通过精准宣讲，让群众在政策答疑中明方向、在思想解惑中聚共识、在实操指导中获方法，引领各族群众听党话、感党恩、跟党走，以实干之力推动乡村全面振兴，让高原古镇的春潮持续涌动，让乡村振兴的步伐愈发坚定。

数润小微 信暖高原

（上接第一版）

“以前跑银行、递材料，一笔贷款少说也要半个月，现在有了‘青信融’平台，线上就可以根据企业的情况进行产品推送和惠企政策的精准匹配，很方便。”青海大美中药科技有限公司负责人陶贵利的感慨，道出了众多小微企业的共同心声。这家专注中药科技领域的民营企业，曾因抵押物不足面临融资困境，通过“青信融”平台先后获得140万元信用贷款和200万元无还本续贷，让企业的大黄种植基地得以扩大、生产线顺利升级。

无独有偶，在青海省发展和改革委员会去年举行的第三次“民营经济茶座”上，青海跨界分离技术有限公司提出融资诉求。随后，省市县三级工作机制迅速响应、高效联动，通过“青信融”平台搭建银企对接桥梁，500万元贷款及时到账，为企业技术研发、市场拓展注入了强劲动能。

如今，一组组亮眼数据，见证着“青信融”平台的助企实效：小微企业融资授信评估效率提升90%以上，银行单笔贷款业务成本降低60%，向8.2万多户经营主体智能推送适配政策15万次，为3.1万多户企业节约利息8800余万元，带动6.5万余人稳定就业，累计向7.4万多户民营小微企业、农牧户、信用白户等经营主体成功放款超545亿元……

“这些数字背后，是一个个鲜活的企业和它们正在生长的梦想。”庞泰坦言。

最让庞泰自豪的，是去年底那块沉甸甸的奖杯。历时4个月，通过多轮次省级赛事海选推荐和国家赛事激烈比拼，“青信融”平台从全国13个赛道893个参赛作品中脱颖而出，成功斩获2025年“数据要素×”全国总决赛金融服务赛道第一名。

“青海能把政府和银行数据融合应用，在帮助小微企业融资获贷的同时，还在部门之间共享复用，真正实现了数据要素的乘数效应！”大赛评委在总决赛现场的评价，至今令庞泰记忆犹新。这句话精准诠释了“青信融”平台的核心竞争力：推动公共数据和金融数据的复用增效与融合创新，让数据要素真正转化为发展动能。

而这份竞争力的背后，更为重要的是绿色算力的加持。庞泰介绍，“青信融”平台以绿色算力为引擎，通过多源异构数据融合采集、智能清洗及隐私计算技术，构建了全生命周期数据治理流通模式，实现数据安全流转与高效应用。

“我们创新运用‘多模态融合+跨模态生成’技术，深化应用融资信用大模型，基于本地7000个训练数据集开发政策匹配、风险预警等智能体，推动信贷审批从‘人工尽调’向‘数据核验’转型，单笔业务运营成本大幅下降，同时，按照‘原始数据不出域、数据可用不可见’原则，支持银行与公共数据源单位联合建模，累计提供数据融合创新服务8.4万多次，为金融产品创新筑牢技术根基。”

凭借绿色算力赋能，“青信融”平台在全国率先蹚出“金融+科技+绿色算力”创新路径，构建起“信息归集+政策支持+融资对接+融资增信+风险防控”五位一体闭环体系，进而实现全链条提质增效。举例而言：依托“绿色算力+国产芯片”架构研发的政策匹配智能体，精准推送惠企政策34万余条，匹配准确率达90%；开设财政奖补一站式专区，10类奖补资金与金融服务深度融合，8类实现免申即享，企业无需操作即可领取红利，惠企红利持续释放。

从助力乡村振兴的“拉面贷”“牦牛贷”“唐卡贷”，到赋能产业链的“产业化龙头企业贷”“政采贷”，再到支撑科创转型的“专精特新贷”、践行“双碳”目标的“点碳成金贷”……一个个贴合高原特色、差异化研发的金融产品，精准满足了小微企业多样化融资需求，让金融服务更接地气、更具实效。

“我们将持续推动数据供得出、流得动、用得好、保安全，让金融活水精准滴灌每一个急需滋养的小微企业，在高原大地书写数据赋能、绿色发展的时代答卷。”展望未来，庞泰话语坚定。

海东互助：良种良法助推高原冷凉蔬菜产业提质效

入春以来，海东市互助土族自治县抢抓春耕春播黄金期，以高原特色现代农业示范园、润恒蔬菜育苗基地及多家蔬菜专业合作社为依托，以集约化育苗、良种推广、技术下沉为抓手，强化园区、基地与合作社联动，全力推进高原冷凉蔬菜产业提质增效。

互助县搭建标准化、工厂化育苗体系，采用智能温控、自动化喷淋、穴盘精播等先进技术，培育番茄、辣椒、甘蓝、西蓝花、互助长白葱、苦苣等优质种苗，计划育苗达2000万株，可满足333.33公顷种植基地蔬菜种苗供应。同步引进特色新品种，优化种植结构。基地与合作社统一育苗、统一供苗，大幅提升种苗成活率与整齐度，保障全县蔬菜移栽用苗需求。

县蔬菜技术服务中心组建专业技术团队，下沉基地、合作社及种植一线，开展集约化育苗、水肥一体化、绿色防控、苗期管理等技术指导，手把手传授定植、病虫害防治要点，定向推广适配高原的冷凉蔬菜优良品种。技术人员包片联点、现场教学、集中培训，推动良种良法全覆盖，破解农户种植难题。 （王宝元）

西宁湟源：实现精神障碍社区康复服务全覆盖均等化

西宁市湟源县民政局于2025年4月实施的国家级精神障碍社区康复服务项目，让县域内精神障碍患者及其家庭的生活发生了新变化。随着“心屿湟源”服务品牌的深入推进，专业的社区康复服务不仅走进了社区，更走进了居民家中。截至3月17日，已累计开展康复活动151场、公众宣传23场，服务总人次超16000人，实现县域精神障碍社区康复服务全覆盖、均等化。

针对辖区内居民居住分散的特点，湟源县搭建起“县—乡镇—村（社区）”三级网络，通过“中心+驿站”模式，构建“一核、两翼、三行动”体系，将服务触角延伸至每一个角落。更令人眼前一亮的是，服务项目不仅有传统的康复方法，更融合了极具地方特色的“非遗工疗”和“高原农疗”。同时，依托博物馆、古城、红色教育基地、电影院等资源，打造“没有围墙的康复场景”，破解“进不来，出不去”的困境。引入“园艺疗法”“无人机小组”“音乐疗愈”等特色干预方式，促进服务对象在自然与科技融合中释放压力、提升能力、融入社会。

为了让康复服务更接地气，湟源县推出“点单式”服务，打通了线下活动与居家康复的通道。康复者需要什么，服务就送什么，这种精准对接已开展了253次。“时间银行·康享兑换”是该项目的又一暖心之举。康复者们积累的4826分积分，已服务积分兑换647人次。凝聚“社工+咨询师+医生+志愿者”专业力量，孵化12名“心屿伙伴”志愿者，实现了从“被服务者”向“服务提供者”的转变。

湟源县通过实施精神障碍社区康复服务项目，真正把专业的关怀送到了老百姓的心坎上。该项目获省级媒体关注并开展跨区域交流，为高原及农村地区精神障碍社区康复服务提供了可借鉴的经验。 （湟源县民政局）