

更多、更近、更丰富

——专家解读 2024 年全国体育场地统计调查数据

国家体育总局日前发布 2024 年全国体育场地统计调查数据。截至 2024 年 12 月 31 日，全国共有体育场地 484.17 万个，体育场地面积 42.3 亿平方米，全国人均体育场地面积 3.0 平方米。全民健身及体育产业领域专家认为，数量更多、距离百姓更近的体育场地设施将为体育强国建设提供更加有力的支撑，更加丰富的运动项目场地也折射出人们日益多元的健身需求，以及背后广阔的发展空间。

更多，快速增加的场地数量

近年来，随着全民健身上升为国家战略，国家围绕全民健身场地设施建设出台了一系列政策和标准，我国体育场地设施数量逐年攀升。2021 年，国家发展改革委、国家体育总局联合印发《“十四五”时期全民健身设施补短板工程实施方案》，提出到 2025 年全国人均体育场地面积达到 2.6 平方米以上的发展目标。截至 2022 年底，我国人均体育场地面积就达到 2.62 平方米，提前达成了“十四五”规划目标。相较于 1995 年底第四次全国体育场地普查时的人均体育场地面积 0.65 平方米，这一数据在 29 年的时间里增长了近四倍，达到现在的 3.0 平方米。如今，全国仅健身步道数量就达到 17.18 万个，40.76 万公里的总长度能够绕赤道 10 圈。

“由于中国人口众多，人均场地面积每增加 0.1 平方米，乘以十几亿人口的规模，就是一个巨大的绝对增量。”清华大学体育产业发展研究中心主任王雪莉说。

北京咏怀体育发展研究院院长王兵说：“体育场地设施作为百姓日常健身的重要载体，其人均指标的提升，直观反映了近年来在党和国家的高度重视和持续投入下，全民健身公共服务的硬件水平有了进一步提升，困扰群众健身‘去哪儿’的难题得到了一定缓解，同时也为完善全民健身公共服务体系创造了良好基础。”

走进谢家集区政务服务中心大厅法律援助中心窗口，一面印有“优质服务 为民解忧”的锦旗格外醒目。中心负责人告诉记者：“这面锦旗，不仅是群众对我们工作的认可与感激，更是对‘巾帼文明岗’的信任。”

“三八”节前夕，谢九小 20 名校妇女代表佩戴党徽，开启了一场别开生

面的校园廉洁文化之旅。大家漫步校园，参观廉政廊、清风亭、清莲池等校内廉景，欣赏廉洁文化作品展，沉浸在浓厚的廉洁氛围中。在教学楼里，六年级学生廉洁知识竞赛激烈进行，学校妇联将廉洁教育融入日常教学，通过主题班会、文化展览、知识竞赛等丰富多彩的活动，让“清廉”文化在校园落地生根，为学生营造风清气正的学习环境。

在谢家集区，还有这样一群令人钦佩的巾帼志愿者，她们由退休老党员组成。近日，她们齐聚谢家集区爱国主义教育基地王影纪念馆，参与沉浸式廉洁教育活动。志愿者马景梅告诉记者：“这次参观不仅是一次爱国主义教育，更坚定了我们在推动家庭教育家风建设、传播廉洁文化、服务群众等方面持续发力，不遗余力让廉洁清风润泽每一个角落的信心和决心。”

在多方支持下，现场建成了考古实验室、文物保护实验室、标本库房等在内的近 2 万平方米配套场所。宫希成表示，希望通过跨学科、多平台、多领域专家团队的共同协作，运用科技手段和新工具，为后续考古研究和文物保护工作的开展提供支撑。

相隔两千多年 还能“读”出什么？

“日月忽其不淹兮，春与秋其代序。”站在发掘现场，绵延了 2000 多年的“风沙”迎面而来，黄土之下，沉睡的文明正缓缓苏醒。武王墩考古队执行领队方玲表示，考古工作的核心在于保护和传承，将埋藏于地下的古代遗存发掘出土，将尘封的历史

健康宣教方面，采取“线上科普+线下义诊”双管齐下的方式，2024 年以来，医院累计开展“健康体检进社区、进学校、进机关、进企业、进市集”活动 20 余场，覆盖居民群众近万人次。活动现场，中医专家们凭借望、闻、问、切的传统诊断方式，耐心为每一位前来问诊的市民答疑解惑，细致诊断疾病，并依据个人体质与病情，提供专业的中医调理建议及个性化治疗方案，切实将体重管理理念融入大众日常生活，为守护市民健康贡献中医力量。

（本报通讯员 张 胜 王锦波）

胆囊结石的成因及护理干预措施

刘婷婷

胆囊结石，顾名思义，是指胆囊内形成的固体结石。这种疾病在临床上较为常见，尤其在中老年人群中发病率较高。大多数情况下，胆囊结石可能没有明显的临床症状，许多患者可能在体检过程中才会被偶然发现。然而，当结石较大或阻塞胆道时，可能会引发剧烈的腹痛，甚至导致严重的并发症。因此，了解胆囊结石的形成机制、临床表现以及护理干预措施，显得尤为重要。

一、胆囊结石的形成机制

1、胆汁成分的改变
胆囊结石的形成通常是由于胆汁中胆固醇的浓度过高，导致胆固醇沉淀并逐渐结晶，最终形成结石。胆汁中的钙盐、胆红素等物质也可能参与结石的形成，特别是在胆固醇过饱和时，胆固醇就会以结晶的形式析出，逐渐聚集形成胆囊结石。

2、胆囊运动功能异常
胆囊的收缩与舒张功能对胆汁的排放至关重要。当胆囊的收缩功能减弱或运动不畅时，胆汁在胆囊内停滞，胆汁中的成分容易发生变化，胆固醇沉积并逐渐形成结石。慢性胆囊炎、胆囊功能障碍等疾病可导致胆囊的运动功能异常，从而增加结石形成的风险。

3、其他风险因素
除了胆汁成分和胆囊功能异常外，某些因素也会增加胆囊结石的发生几率。肥胖、代谢综合征、高脂饮食、糖尿病、怀孕、遗传因素等都会促进胆囊结石的形成。例如肥胖患者常因胆固醇代谢紊乱导致胆固醇过饱和，增加结石形成的概率，女性由于体内激素水平变化，也容易在怀孕、口服避孕药等情况下增加胆囊结石的风险。

二、胆囊结石的临床表现

1、腹痛
胆囊结石最典型的症状是右上腹部的剧烈疼痛，常表现为阵发性绞痛。痛感常在进食油腻食物后加剧，伴有恶心、呕吐等消化不良症状。疼痛持续时间可从几分钟至数小时不等，严重时可为持续性剧痛，甚至放射至背部或肩胛区域。

2、黄疸
当结石阻塞胆管时，胆汁不能正常排泄至肠道，导致胆红素积聚，引起皮肤和眼巩膜发黄，即黄疸。黄疸的发生提示结石可能已经引发胆道梗阻，是胆囊结石并发症之一。

3、消化不良
长期存在胆囊结石的患者，常常会出现消化不良的症状。特别是在摄入高脂肪食物后，患者可能出现腹胀、恶心、食欲减退等表现。由于胆汁排泄受阻，脂肪的消化吸收会受到影响，从而导致消化不良。

三、胆囊结石的治疗方法

1、药物治疗
对于较小且无症状的胆囊结石，可以利用药物来溶解结石。药物通常以胆酸类药物为主，帮助溶解胆固醇结石。然而，药物治疗的效果通常较为有限，对于较大的结石或胆囊功能受损的患者，药物疗效较差。

2、手术治疗
手术治疗是治疗胆囊结石最为常见和有效的方法，尤其是对于症状明显或存在并发症的患者。腹腔镜胆囊切除术作为一种创伤小、恢复快的手术方法，已成为治疗胆囊结石的主要手段。通过腹腔镜手术可以有效去除胆囊结石，并避免了传统开放性手术的复杂性和创伤。

四、胆囊结石的护理干预措施

1、饮食管理

首先，患者应避免摄入高脂肪、高胆固醇食物，例如油炸食品、肥肉、奶油等，以减少胆固醇结石的形成。其次，建议患者采用规律化的饮食方式，避免暴饮暴食，减少对胆囊的负担。最后，饮食应富含纤维，鼓励多食用蔬菜、水果和全谷物，这有助于保持胆囊的正常功能，并促进胆汁的正常分泌。

2、增加运动
适量的体育锻炼对胆囊结石的预防和治疗具有积极作用。适当的有氧运动可以帮助促进肠道蠕动，增强胆囊收缩功能，从而减少胆囊结石的发生。建议患者每天进行 30 分钟的有氧运动，如散步、慢跑、游泳等，有助于改善胆囊功能。

3、控制体重
肥胖是胆囊结石的重要危险因素，因此保持适宜的体重对预防胆囊结石至关重要。患者应通过合理的饮食和运动保持健康体重，避免过度肥胖。对于已发生肥胖的患者，应通过适当的减肥措施来降低胆囊结石的发生风险。

4、定期复查
对于无症状的胆囊结石患者，定期检查是十分必要的。定期影像学检查（如 B 超或 CT）能监控结石的变化情况，及时发现结石增大或新症状的出现。如结石体积增大或出现新症状，患者应尽早就医进行处理。

总而言之，胆囊结石是一种常见的消化系统疾病，合理的饮食管理、规律的生活方式以及适量的运动有助于降低其发生的风险。对于已有胆囊结石的患者，应根据症状的轻重选择合适的治疗方式和护理干预措施，如饮食调节、体重管理、定期复查等，这也能够有效改善患者的病情，促进早日康复。（作者单位系寿县人民医院）

更丰富，日益多元的健身选择

2024 年全国体育场地统计调查数据显示，按项目划分，在基础大项场地方面，全国田径场地达 20.93 万个，游泳场地共有 3.97 万个。球类运动方面，全国共有场地 303.62 万个，其中足、篮、排“三大球”场地 150.42 万个，占 49.54%；乒乓球和羽毛球场地 139.54 万个，占 45.96%；其他球类运动场地 13.66 万个，占 4.50%。此外，全国有冰雪运动场地 2678 个，其中滑冰场地 1764 个，滑雪场地 914 个。

王兵表示，从健身场地的运动项目分布不难看出，如今百姓参与健身的运动项目越发多样化，并且对健身场地也有了更加专业化的需求。一些新兴、时尚、冷门的运动项目场地暂时还归在“其他”分类中，但并不影响全面反映百姓丰富多彩的健身图景。

首都体育学院教授冯国有表示，我国体育场地设施的建设呈现出从城市到农村，从传统到多样化、从量扩大到质提升的发展规律。这样的体育场地设施结构一方面与我国全民健身大众化的、传统的体育项目需求相匹配，另一方面也在一定程度上适应了新兴体育项目的需求，尤其是北京冬奥会后，百姓参与冰雪运动的热情持续高涨，这样的热情也加快了冰雪场地设施建设的速度。

“冰雪场地设施为冰雪运动爱好者提供了广阔的舞台，让更多的人参与到冰雪运动中来。同时，冰雪场地设施也为举办国际、国内、专业性、群众性冰雪赛事活动提供了条件，可以带动冰雪旅游及相关产业的发展，这些都为冰雪经济发展注入了强劲的动力。”冯国有说。

更高效，未来场地的发展方向

2023 年，《全民健身场地设施提升行动工作方案（2023—2025 年）》印发，

面的校园廉洁文化之旅。大家漫步校园，参观廉政廊、清风亭、清莲池等校内廉景，欣赏廉洁文化作品展，沉浸在浓厚的廉洁氛围中。在教学楼里，六年级学生廉洁知识竞赛激烈进行，学校妇联将廉洁教育融入日常教学，通过主题班会、文化展览、知识竞赛等丰富多彩的活动，让“清廉”文化在校园落地生根，为学生营造风清气正的学习环境。

在谢家集区，还有这样一群令人钦佩的巾帼志愿者，她们由退休老党员组成。近日，她们齐聚谢家集区爱国主义教育基地王影纪念馆，参与沉浸式廉洁教育活动。志愿者马景梅告诉记者：“这次参观不仅是一次爱国主义教育，更坚定了我们在推动家庭教育家风建设、传播廉洁文化、服务群众等方面持续发力，不遗余力让廉洁清风润泽每一个角落的信心和决心。”

在多方支持下，现场建成了考古实验室、文物保护实验室、标本库房等在内的近 2 万平方米配套场所。宫希成表示，希望通过跨学科、多平台、多领域专家团队的共同协作，运用科技手段和新工具，为后续考古研究和文物保护工作的开展提供支撑。

相隔两千多年 还能“读”出什么？

“日月忽其不淹兮，春与秋其代序。”站在发掘现场，绵延了 2000 多年的“风沙”迎面而来，黄土之下，沉睡的文明正缓缓苏醒。武王墩考古队执行领队方玲表示，考古工作的核心在于保护和传承，将埋藏于地下的古代遗存发掘出土，将尘封的历史

健康宣教方面，采取“线上科普+线下义诊”双管齐下的方式，2024 年以来，医院累计开展“健康体检进社区、进学校、进机关、进企业、进市集”活动 20 余场，覆盖居民群众近万人次。活动现场，中医专家们凭借望、闻、问、切的传统诊断方式，耐心为每一位前来问诊的市民答疑解惑，细致诊断疾病，并依据个人体质与病情，提供专业的中医调理建议及个性化治疗方案，切实将体重管理理念融入大众日常生活，为守护市民健康贡献中医力量。

（本报通讯员 张 胜 王锦波）

传承岐黄智慧 助力科学减重

结合现代医学检测数据，为患者制定包含体质调理、针灸理疗、膳食指导、运动处方等多维度、个性化方案。譬如，针对痰湿体质患者，采用健脾祛湿方剂，并配合耳穴压豆疗法，内外兼修、辨证施治；对于肝郁气滞型肥胖人群，巧用疏肝理气药方，并结合情志疏导，从身心两方面入手，实现“一人一方”精准施治。市中医院内科张伟主任

首先，患者应避免摄入高脂肪、高胆固醇食物，例如油炸食品、肥肉、奶油等，以减少胆固醇结石的形成。其次，建议患者采用规律化的饮食方式，避免暴饮暴食，减少对胆囊的负担。最后，饮食应富含纤维，鼓励多食用蔬菜、水果和全谷物，这有助于保持胆囊的正常功能，并促进胆汁的正常分泌。

2、增加运动
适量的体育锻炼对胆囊结石的预防和治疗具有积极作用。适当的有氧运动可以帮助促进肠道蠕动，增强胆囊收缩功能，从而减少胆囊结石的发生。建议患者每天进行 30 分钟的有氧运动，如散步、慢跑、游泳等，有助于改善胆囊功能。

3、控制体重
肥胖是胆囊结石的重要危险因素，因此保持适宜的体重对预防胆囊结石至关重要。患者应通过合理的饮食和运动保持健康体重，避免过度肥胖。对于已发生肥胖的患者，应通过适当的减肥措施来降低胆囊结石的发生风险。

4、定期复查
对于无症状的胆囊结石患者，定期检查是十分必要的。定期影像学检查（如 B 超或 CT）能监控结石的变化情况，及时发现结石增大或新症状的出现。如结石体积增大或出现新症状，患者应尽早就医进行处理。

总而言之，胆囊结石是一种常见的消化系统疾病，合理的饮食管理、规律的生活方式以及适量的运动有助于降低其发生的风险。对于已有胆囊结石的患者，应根据症状的轻重选择合适的治疗方式和护理干预措施，如饮食调节、体重管理、定期复查等，这也能够有效改善患者的病情，促进早日康复。（作者单位系寿县人民医院）

“全民健身场地设施提升行动”正式启动。其主要内容是开展健身设施强基础、提质量、优服务、增效益四大行动，旨在推动城乡健身设施从“有”向“优”转变，实现质量提升、服务提升、效益提升。

针对我国体育场地设施未来发展方向，多位专家表示，当前我国体育场地设施建设的形势可喜，但仍需在提高场地设施效率、提升健身服务水平等方面持续发力。

原华南师范大学教授卢元镇表示，目前的体育场地基本可以满足群众需求，但光有场地是不够的，还要有科学健身指导，有配套设施服务，以服务群众健身需求为出发点，切实提升体育场地服务质量。冯国有建议说，体育场地设施建设应充分考虑人口老龄化的趋势，在体育设施开发和安装方面满足适老化的需求。王雪莉则表示，目前体育场地的智能化和标准化方面还需加强，场地的运营效率提升、运维和监管到位仍是未来发展中需要解决的问题。

王兵表示，目前我国体育场地设施仍存在总量与结构性矛盾并存、场馆“重建设轻运营”、部分设施使用率低、市场化造血能力弱等不足。从未来发展来看，一是要强化科学规划，重点补足群众健身“家门口”设施短板。二是要推动智慧化升级，依托数字化提升场馆运营效率。三是完善多元投入机制，激活社会资本活力。四是细化标准体系，按运动项目需求优化专业场馆供给。

“构建更高水平的全民健身公共服务体系，不断补齐健身设施短板，不断满足人民群众的健身需求，既契合当前我国经济社会发展需要及百姓体育消费习惯，更是践行以人民为中心的发展思想、满足人民对美好生活向往的必然要求。”邹新娟说。

（新华社北京 3 月 19 日电 记者 吴俊宽 王镜宇）

在谢家集区，还有这样一群令人钦佩的巾帼志愿者，她们由退休老党员组成。近日，她们齐聚谢家集区爱国主义教育基地王影纪念馆，参与沉浸式廉洁教育活动。志愿者马景梅告诉记者：“这次参观不仅是一次爱国主义教育，更坚定了我们在推动家庭教育家风建设、传播廉洁文化、服务群众等方面持续发力，不遗余力让廉洁清风润泽每一个角落的信心和决心。”

在多方支持下，现场建成了考古实验室、文物保护实验室、标本库房等在内的近 2 万平方米配套场所。宫希成表示，希望通过跨学科、多平台、多领域专家团队的共同协作，运用科技手段和新工具，为后续考古研究和文物保护工作的开展提供支撑。

相隔两千多年 还能“读”出什么？

“日月忽其不淹兮，春与秋其代序。”站在发掘现场，绵延了 2000 多年的“风沙”迎面而来，黄土之下，沉睡的文明正缓缓苏醒。武王墩考古队执行领队方玲表示，考古工作的核心在于保护和传承，将埋藏于地下的古代遗存发掘出土，将尘封的历史

健康宣教方面，采取“线上科普+线下义诊”双管齐下的方式，2024 年以来，医院累计开展“健康体检进社区、进学校、进机关、进企业、进市集”活动 20 余场，覆盖居民群众近万人次。活动现场，中医专家们凭借望、闻、问、切的传统诊断方式，耐心为每一位前来问诊的市民答疑解惑，细致诊断疾病，并依据个人体质与病情，提供专业的中医调理建议及个性化治疗方案，切实将体重管理理念融入大众日常生活，为守护市民健康贡献中医力量。

（本报通讯员 张 胜 王锦波）

传承岐黄智慧 助力科学减重

结合现代医学检测数据，为患者制定包含体质调理、针灸理疗、膳食指导、运动处方等多维度、个性化方案。譬如，针对痰湿体质患者，采用健脾祛湿方剂，并配合耳穴压豆疗法，内外兼修、辨证施治；对于肝郁气滞型肥胖人群，巧用疏肝理气药方，并结合情志疏导，从身心两方面入手，实现“一人一方”精准施治。市中医院内科张伟主任

首先，患者应避免摄入高脂肪、高胆固醇食物，例如油炸食品、肥肉、奶油等，以减少胆固醇结石的形成。其次，建议患者采用规律化的饮食方式，避免暴饮暴食，减少对胆囊的负担。最后，饮食应富含纤维，鼓励多食用蔬菜、水果和全谷物，这有助于保持胆囊的正常功能，并促进胆汁的正常分泌。

2、增加运动
适量的体育锻炼对胆囊结石的预防和治疗具有积极作用。适当的有氧运动可以帮助促进肠道蠕动，增强胆囊收缩功能，从而减少胆囊结石的发生。建议患者每天进行 30 分钟的有氧运动，如散步、慢跑、游泳等，有助于改善胆囊功能。

3、控制体重
肥胖是胆囊结石的重要危险因素，因此保持适宜的体重对预防胆囊结石至关重要。患者应通过合理的饮食和运动保持健康体重，避免过度肥胖。对于已发生肥胖的患者，应通过适当的减肥措施来降低胆囊结石的发生风险。

4、定期复查
对于无症状的胆囊结石患者，定期检查是十分必要的。定期影像学检查（如 B 超或 CT）能监控结石的变化情况，及时发现结石增大或新症状的出现。如结石体积增大或出现新症状，患者应尽早就医进行处理。

总而言之，胆囊结石是一种常见的消化系统疾病，合理的饮食管理、规律的生活方式以及适量的运动有助于降低其发生的风险。对于已有胆囊结石的患者，应根据症状的轻重选择合适的治疗方式和护理干预措施，如饮食调节、体重管理、定期复查等，这也能够有效改善患者的病情，促进早日康复。（作者单位系寿县人民医院）

“全民健身场地设施提升行动”正式启动。其主要内容是开展健身设施强基础、提质量、优服务、增效益四大行动，旨在推动城乡健身设施从“有”向“优”转变，实现质量提升、服务提升、效益提升。

针对我国体育场地设施未来发展方向，多位专家表示，当前我国体育场地设施建设的形势可喜，但仍需在提高场地设施效率、提升健身服务水平等方面持续发力。

原华南师范大学教授卢元镇表示，目前的体育场地基本可以满足群众需求，但光有场地是不够的，还要有科学健身指导，有配套设施服务，以服务群众健身需求为出发点，切实提升体育场地服务质量。冯国有建议说，体育场地设施建设应充分考虑人口老龄化的趋势，在体育设施开发和安装方面满足适老化的需求。王雪莉则表示，目前体育场地的智能化和标准化方面还需加强，场地的运营效率提升、运维和监管到位仍是未来发展中需要解决的问题。

王兵表示，目前我国体育场地设施仍存在总量与结构性矛盾并存、场馆“重建设轻运营”、部分设施使用率低、市场化造血能力弱等不足。从未来发展来看，一是要强化科学规划，重点补足群众健身“家门口”设施短板。二是要推动智慧化升级，依托数字化提升场馆运营效率。三是完善多元投入机制，激活社会资本活力。四是细化标准体系，按运动项目需求优化专业场馆供给。

“构建更高水平的全民健身公共服务体系，不断补齐健身设施短板，不断满足人民群众的健身需求，既契合当前我国经济社会发展需要及百姓体育消费习惯，更是践行以人民为中心的发展思想、满足人民对美好生活向往的必然要求。”邹新娟说。

（新华社北京 3 月 19 日电 记者 吴俊宽 王镜宇）

在谢家集区，还有这样一群令人钦佩的巾帼志愿者，她们由退休老党员组成。近日，她们齐聚谢家集区爱国主义教育基地王影纪念馆，参与沉浸式廉洁教育活动。志愿者马景梅告诉记者：“这次参观不仅是一次爱国主义教育，更坚定了我们在推动家庭教育家风建设、传播廉洁文化、服务群众等方面持续发力，不遗余力让廉洁清风润泽每一个角落的信心和决心。”

在多方支持下，现场建成了考古实验室、文物保护实验室、标本库房等在内的近 2 万平方米配套场所。宫希成表示，希望通过跨学科、多平台、多领域专家团队的共同协作，运用科技手段和新工具，为后续考古研究和文物保护工作的开展提供支撑。

相隔两千多年 还能“读”出什么？

“日月忽其不淹兮，春与秋其代序。”站在发掘现场，绵延了 2000 多年的“风沙”迎面而来，黄土之下，沉睡的文明正缓缓苏醒。武王墩考古队执行领队方玲表示，考古工作的核心在于保护和传承，将埋藏于地下的古代遗存发掘出土，将尘封的历史

健康宣教方面，采取“线上科普+线下义诊”双管齐下的方式，2024 年以来，医院累计开展“健康体检进社区、进学校、进机关、进企业、进市集”活动 20 余场，覆盖居民群众近万人次。活动现场，中医专家们凭借望、闻、问、切的传统诊断方式，耐心为每一位前来问诊的市民答疑解惑，细致诊断疾病，并依据个人体质与病情，提供专业的中医调理建议及个性化治疗方案，切实将体重管理理念融入大众日常生活，为守护市民健康贡献中医力量。

（本报通讯员 张 胜 王锦波）

传承岐黄智慧 助力科学减重

结合现代医学检测数据，为患者制定包含体质调理、针灸理疗、膳食指导、运动处方等多维度、个性化方案。譬如，针对痰湿体质患者，采用健脾祛湿方剂，并配合耳穴压豆疗法，内外兼修、辨证施治；对于肝郁气滞型肥胖人群，巧用疏肝理气药方，并结合情志疏导，从身心两方面入手，实现“一人一方”精准施治。市中医院内科张伟主任

首先，患者应避免摄入高脂肪、高胆固醇食物，例如油炸食品、肥肉、奶油等，以减少胆固醇结石的形成。其次，建议患者采用规律化的饮食方式，避免暴饮暴食，减少对胆囊的负担。最后，饮食应富含纤维，鼓励多食用蔬菜、水果和全谷物，这有助于保持胆囊的正常功能，并促进胆汁的正常分泌。

2、增加运动
适量的体育锻炼对胆囊结石的预防和治疗具有积极作用。适当的有氧运动可以帮助促进肠道蠕动，增强胆囊收缩功能，从而减少胆囊结石的发生。建议患者每天进行 30 分钟的有氧运动，如散步、慢跑、游泳等，有助于改善胆囊功能。

3、控制体重
肥胖是胆囊结石的重要危险因素，因此保持适宜的体重对预防胆囊结石至关重要。患者应通过合理的饮食和运动保持健康体重，避免过度肥胖。对于已发生肥胖的患者，应通过适当的减肥措施来降低胆囊结石的发生风险。

4、定期复查
对于无症状的胆囊结石患者，定期检查是十分必要的。定期影像学检查（如 B 超或 CT）能监控结石的变化情况，及时发现结石增大或新症状的出现。如结石体积增大或出现新症状，患者应尽早就医进行处理。

总而言之，胆囊结石是一种常见的消化系统疾病，合理的饮食管理、规律的生活方式以及适量的运动有助于降低其发生的风险。对于已有胆囊结石的患者，应根据症状的轻重选择合适的治疗方式和护理干预措施，如饮食调节、体重管理、定期复查等，这也能够有效改善患者的病情，促进早日康复。（作者单位系寿县人民医院）

“全民健身场地设施提升行动”正式启动。其主要内容是开展健身设施强基础、提质量、优服务、增效益四大行动，旨在推动城乡健身设施从“有”向“优”转变，实现质量提升、服务提升、效益提升。

针对我国体育场地设施未来发展方向，多位专家表示，当前我国体育场地设施建设的形势可喜，但仍需在提高场地设施效率、提升健身服务水平等方面持续发力。

原华南师范大学教授卢元镇表示，目前的体育场地基本可以满足群众需求，但光有场地是不够的，还要有科学健身指导，有配套设施服务，以服务群众健身需求为出发点，切实提升体育场地服务质量。冯国有建议说，体育场地设施建设应充分考虑人口老龄化的趋势，在体育设施开发和安装方面满足适老化的需求。王雪莉则表示，目前体育场地的智能化和标准化方面还需加强，场地的运营效率提升、运维和监管到位仍是未来发展中需要解决的问题。

王兵表示，目前我国体育场地设施仍存在总量与结构性矛盾并存、场馆“重建设轻运营”、部分设施使用率低、市场化造血能力弱等不足。从未来发展来看，一是要强化科学规划，重点补足群众健身“家门口”设施短板。二是要推动智慧化升级，依托数字化提升场馆运营效率。三是完善多元投入机制，激活社会资本活力。四是细化标准体系，按运动项目需求优化专业场馆供给。

“构建更高水平的全民健身公共服务体系，不断补齐健身设施短板，不断满足人民群众的健身需求，既契合当前我国经济社会发展需要及百姓体育消费习惯，更是践行以人民为中心的发展思想、满足人民对美好生活向往的必然要求。”邹新娟说。

（新华社北京 3 月 19 日电 记者 吴俊宽 王镜宇）

在谢家集区，还有这样一群令人钦佩的巾帼志愿者，她们由退休老党员组成。近日，她们齐聚谢家集区爱国主义教育基地王影纪念馆，参与沉浸式廉洁教育活动。志愿者马景梅告诉记者：“这次参观不仅是一次爱国主义教育，更坚定了我们在推动家庭教育家风建设、传播廉洁文化、服务群众等方面持续发力，不遗余力让廉洁清风润泽每一个角落的信心和决心。”

在多方支持下，现场建成了考古实验室、文物保护实验室、标本库房等在内的近 2 万平方米配套场所。宫希成表示，希望通过跨学科、多平台、多领域专家团队的共同协作，运用科技手段和新工具，为后续考古研究和文物保护工作的开展提供支撑。

相隔两千多年 还能“读”出什么？

“全民健身场地设施提升行动”正式启动。其主要内容是开展健身设施强基础、提质量、优服务、增效益四大行动，旨在推动城乡健身设施从“有”向“优”转变，实现质量提升、服务提升、效益提升。

针对我国体育场地设施未来发展方向，多位专家表示，当前我国体育场地设施建设的形势可喜，但仍需在提高场地设施效率、提升健身服务水平等方面持续发力。

原华南师范大学教授卢元镇表示，目前的体育场地基本可以满足群众需求，但光有场地是不够的，还要有科学健身指导，有配套设施服务，以服务群众健身需求为出发点，切实提升体育场地服务质量。冯国有建议说，体育场地设施建设应充分考虑人口老龄化的趋势，在体育设施开发和安装方面满足适老化的需求。王雪莉则表示，目前体育场地的智能化和标准化方面还需加强，场地的运营效率提升、运维和监管到位仍是未来发展中需要解决的问题。

王兵表示，目前我国体育场地设施仍存在总量与结构性矛盾并存、场馆“重建设轻运营”、部分设施使用率低、市场化造血能力弱等不足。从未来发展来看，一是要强化科学规划，重点补足群众健身“家门口”设施短板。二是要推动智慧化升级，依托数字化提升场馆运营效率。三是完善多元投入机制，激活社会资本活力。四是细化标准体系，按运动项目需求优化专业场馆供给。

“构建更高水平的全民健身公共服务体系，不断补齐健身设施短板，不断满足人民群众的健身需求，既契合当前我国经济社会发展需要及百姓体育消费习惯，更是践行以人民为中心的发展思想、满足人民对美好生活向往的必然要求。”邹新娟说。

（新华社北京 3 月 19 日电 记者 吴俊宽 王镜宇）

在谢家集区，还有这样一群令人钦佩的巾帼志愿者，她们由退休老党员组成。近日，她们齐聚谢家集区爱国主义教育基地王影纪念馆，参与沉浸式廉洁教育活动。志愿者马景梅告诉记者：“这次参观不仅是一次爱国主义教育，更坚定了我们在推动家庭教育家风建设、传播廉洁文化、服务群众等方面持续发力，不遗余力让廉洁清风润泽每一个角落的信心和决心。”

在多方支持下，现场建成了考古实验室、文物保护实验室、标本库房等在内的近 2 万平方米配套场所。宫希成表示，希望通过跨学科、多平台、多领域专家团队的共同协作，运用科技手段和新工具，为后续考古研究和文物保护工作的开展提供支撑。

相隔两千多年 还能“读”出什么？

“日月忽其不淹兮，春与秋其代序。”站在发掘现场，绵延了 2000 多年的“风沙”迎面而来，黄土之下，沉睡的文明正缓缓苏醒。武王墩考古队执行领队方玲表示，考古工作的核心在于保护和传承，将埋藏于地下的古代遗存发掘出土，将尘封的历史

健康宣教方面，采取“线上科普+线下义诊”双管齐下的方式，2024 年以来，医院累计开展“健康体检进社区、进学校、进机关、进企业、进市集”活动 20 余场，覆盖居民群众近万人次。活动现场，中医专家们凭借望、闻、问、切的传统诊断方式，耐心为每一位前来问诊的市民答疑解惑，细致诊断疾病，并依据个人体质与病情，提供专业的中医调理建议及个性化治疗方案，切实将体重管理理念融入大众日常生活，为守护市民健康贡献中医力量。

（本报通讯员 张 胜 王锦波）

传承岐黄智慧 助力科学减重

结合现代医学检测数据，为患者制定包含体质调理、针灸理疗、膳食指导、运动处方等多维度、个性化方案。譬如，针对痰湿体质患者，采用健脾祛湿方剂，并配合耳穴压豆疗法，内外兼修、辨证施治；对于肝郁气滞型肥胖人群，巧用疏肝理气药方，并结合情志疏导，从身心两方面入手，实现“一人一方”精准施治。市中医院内科张伟主任

首先，患者应避免摄入高脂肪、高胆固醇食物，例如油炸食品、肥肉、奶油等，以减少胆固醇结石的形成。其次，建议患者采用规律化的饮食方式，避免暴饮暴食，减少对胆囊的负担。最后，饮食应富含纤维，鼓励多食用蔬菜、水果和全谷物，这有助于保持胆囊的正常功能，并促进胆汁的正常分泌。

2、增加运动
适量的体育锻炼对胆囊结石的预防和治疗具有积极作用。适当的有氧运动可以帮助促进肠道蠕动，增强胆囊收缩功能，从而减少胆囊结石的发生。建议患者每天进行 30 分钟的有氧运动，如散步、慢跑、游泳等，有助于改善胆囊功能。

3、控制体重
肥胖是胆囊结石的重要危险因素，因此保持适宜的体重对预防胆囊结石至关重要。患者应通过合理的饮食和运动保持健康体重，避免过度肥胖。对于已发生肥胖的患者，应通过适当的减肥措施来降低胆囊结石的发生风险。

4、定期复查
对于无症状的胆囊结石患者，定期检查是十分必要的。定期影像学检查（如 B 超或 CT）能监控结石的变化情况，及时发现结石增大或新症状的出现。如结石体积增大或出现新症状，患者应尽早就医进行处理。

总而言之，胆囊结石是一种常见的消化系统疾病，合理的饮食管理、规律的生活方式以及适量的运动有助于降低其发生的风险。对于已有胆囊结石的患者，应根据症状的轻重选择合适的治疗方式和护理干预措施，如饮食调节、体重管理、定期复查等，这也能够有效改善患者的病情，促进早日康复。（作者单位系寿县人民医院）

“全民健身场地设施提升行动”正式启动。其主要内容是开展健身设施强基础、提质量、优服务、增效益四大行动，旨在推动城乡健身设施从“有”向“优”转变，实现质量提升、服务提升、效益提升。

针对我国体育场地设施未来发展方向，多位专家表示，当前我国体育场地设施建设的形势可喜，但仍需在提高场地设施效率、提升健身服务水平等方面持续发力。

原华南师范大学教授卢元镇表示，目前的体育场地基本可以满足群众需求，但光有场地是不够的，还要有科学健身指导，有配套设施服务，以服务群众健身需求为出发点，切实提升体育场地服务质量。冯国有建议说，体育场地设施建设应充分考虑人口老龄化的趋势，在体育设施开发和安装方面满足适老化的需求。王雪莉则表示，目前体育场地的智能化和标准化方面还需加强，场地的运营效率提升、运维和监管到位仍是未来发展中需要解决的问题。

王兵表示，目前我国体育场地设施仍存在总量与结构性矛盾并存、场馆“重建设轻运营”、部分设施使用率低、市场化造血能力弱等不足。从未来发展来看，一是要强化科学规划，重点补足群众健身“家门口”设施短板。二是要推动智慧化升级，依托数字化提升场馆运营效率。三是完善多元投入机制，激活社会资本活力。四是细化标准体系，按运动项目需求优化专业场馆供给。

“构建更高水平的全民健身公共服务体系，不断补齐健身设施短板，不断满足人民群众的健身需求，既契合当前我国经济社会发展需要及百姓体育消费习惯，更是践行以人民为中心的发展思想、满足人民对美好生活向往的必然要求。”邹新娟说。

（新华社北京 3 月 19 日电 记者 吴俊宽 王镜宇）

在谢家集区，还有这样一群令人钦佩的巾帼志愿者，她们由退休老党员组成。近日，她们齐聚谢家集区爱国主义教育基地王影纪念馆，参与沉浸式廉洁教育活动。志愿者马景梅告诉记者：“这次参观不仅是一次爱国主义教育，更坚定了我们在推动家庭教育家风建设、传播廉洁文化、服务群众等方面持续发力，不遗余力让廉洁清风润泽每一个角落的信心和决心。”

在多方支持下，现场建成了考古实验室、文物保护实验室、标本库房等在内的近 2 万平方米配套场所。宫希成表示，希望通过跨学科、多平台、多领域专家团队的共同协作，运用科技手段和新工具，为后续考古研究和文物保护工作的开展提供支撑。

相隔两千多年 还能“读”出什么？

“日月忽其不淹兮，春与秋其代序。”站在发掘现场，绵延了 2000 多年的“风沙”迎面而来，黄土之下，沉睡的文明正缓缓苏醒。武王墩考古队执行领队方玲表示，考古工作的核心在于保护和传承，将埋藏于地下的古代遗存发掘出土，将尘封的历史

健康宣教方面，采取“线上科普+线下义诊”双管齐下的方式，2024 年以来，医院累计开展“健康体检进社区、进学校、进机关、进企业、进市集”活动 20 余场，覆盖居民群众近万人次。活动现场，中医专家们凭借望、闻、问、切的传统诊断方式，耐心为每一位前来问诊的市民答疑解惑，细致诊断疾病，并依据个人体质与病情