健康教育专栏

健康体重核心信息

维持健康体重

各年龄段人群都应坚持天天运动，维持能量平衡、保持健康体重。体重过高或过低都会影响健康。

维持健康腰围

重视控制腰围，预防腹型肥胖，建议男性腰围不超过85厘米，女性不超过80厘米。

践行“健康一二一”理念

践行“日行一万步，吃动两平衡，健康一辈子”的健康一二一理念，通过合理饮食与科学运动即可保持健康体重。

食物多样规律饮食

能量摄入适量，建议平均每天，摄入12种以上食物，每周25种以上，鼓励摄入以复合碳水化合物、优质蛋白质为基础的低能量、低脂肪、低糖、低盐并富含微量元素和维生素的膳食。坚持规律饮食，切忌暴饮暴食。

定期测量体质指数(BMI)　BMI=体重(kg)/身高m^2

BMI指数		
18岁及以上成年人	＜18.5	体重过低
	18.5≤BMI＜24	体重正常
	24≤BMI＜28	超重
	BMI≥28	肥胖

坚持中等强度身体活动

推荐每周至少进行5天中等强度身体活动，累计150分钟以上；坚持日常身体活动，平均每天主动身体活动6000步；减少久坐时间，每小时起来动一动。

正确树立减重目标

超重肥胖者制定的减重目标不宜过高过快，减少脂肪类能量摄入，增加运动时间和强度，做好记录，以利于长期坚持。

老年人量力而行适宜运动

建议每周坚持至少进行3次平衡能力锻炼和预防跌倒能力的活动，适量进行增加肌肉训练，预防少肌症。

关注体重从儿童青少年开始

儿童肥胖治疗主要为饮食控制、行为修正和运动指导，饮食控制目的在于降低能量摄入，不宜过度节食。儿童应减少静坐时间，增加体力活动和运动锻炼时间。

将身体活动融入到日常生活中

上下班路上多步行、多骑车、少开车；工作时少乘电梯多走楼梯，时常做做伸展运动，减少久坐；居家时间多做家务、多散步，减少看电视、手机和其它屏幕时间。运动要多样化，把生活、娱乐、工作与运动锻炼相结合。

联办单位：遂昌县疾控中心

遂昌县防空警报试鸣通告

〔2021〕第2号

根据《中华人民共和国人民防空法》《浙江省人民防空办公室关于组织开展“9.18”防空警报试鸣的通知》（浙人防传〔2021〕22号）和《浙江省防空防灾警报试鸣制度》精神，为增强市民国防观念和防灾减灾意识，提高全社会防灾减灾和应急避险能力，报县政府批准，同意于9月18日在遂昌县城、各人防重点镇范围内试鸣防空警报。现将有关事项通告如下：

一、试鸣信号

预先警报（鸣36秒，停24秒，反复3遍，时间3分钟）、空袭警报（鸣6秒，停6秒，反复15遍，时间3分钟）、空袭解除警报（连续鸣响，时间3分钟）。

二、试鸣时间

试鸣时间定于2021年9月 18日10:00—10:23。其中，10:00—10:03为预先警报；10:10—10:13 为空袭警报；10:20—10:23为空袭解除警报。

三、试鸣形式

遂昌县城区、各人防重点镇范围内发放固定音响警报。

特此通告。

遂昌县人民防空办公室
2021年9月10日

计划检修预告

各有关用电客户：

因线路工作需要，以下线路需检修。

1、铁厂208线-下杭20806公变

计划检修时间：9月16日18时至19时。

检修范围：妙高街道-下杭村

2、铁厂208线-下杭20806公变1#出线开关

计划检修时间：9月16日7时至19时。

检修范围：妙高街道-下杭中石化加油站、下杭加油站周边用户

3、铁厂208线-下杭20806公变

计划检修时间：9月16日7时至8时。

检修范围：妙高街道-下杭村

特此预告。

国网浙江遂昌县供电公司
2021年9月8日

遂昌电大2021年秋季招生简章

经国家开放大学（中央电大）、浙江开放大学（省电大）批准，浙江开放大学遂昌分校（遂昌电大）2021年秋季继续面向社会招收国家开放大学（中央广播电视大学）开放教育专科、本科学生，现将招生有关事项简介如下：

一、招生计划

层次	招生专业	招生计划	学　制	发证学校
本科	土木工程	20	实行学分制，专科最低毕业总学分78学分，本科最低毕业总学分72学分。	国家开放大学
	学前教育	20		
	汉语言文学	20		
	会计学	20		
	行政管理	20		
专科	建设工程管理	20		
	会计	20		
	行政管理	20		

二、招生对象

专科：凡具有高中（含普高、职高、中专、技校）毕业及以上学历者。

本科（专科起点）：具有国民教育系列相同或相近专业高等专科（含专科）以上学历者。

三、毕业及颁证

实行学分制。学籍自注册入学起八年内有效。根据教育部有关要求，二年制本科（专科起点）、专科专业最短学习年限均为两年半。符合毕业要求的，准予毕业，颁发国家开放大学毕业证书。本科（专科起点）学生符合条件的可按规定申请国家开放大学或合作高校学位。

四、报名方法

报名时间：即日起至2021年9月10日。

报名办法：1.考生须本人到遂昌电大招生中心报名、现场拍照并确认学生基本信息。

2.考生报名时须交验身份证、毕业证原件，上交身份证、毕业证复印件各2份，1寸免冠照片1张，报本科还需提供学历证明复印件2份，学历证明须为“中国高等教育学生信息网”（http://www.chsi.com.cn/）下载的学历证书电子注册备案表件或“中国高等教育学历认证中心”出具的认证报告复印件。

五、联系方式

报名地点：遂昌电大行政楼一楼招生中心　地址：妙高街道上南门路4弄80号

联系电话：8178108　550371

监督电话：0571-89983030　2131189　8179118

浙江广播电视大学遂昌分校
2021年7月8日