新闻聚焦

门诊量约为去年5倍 多点开花！宁波基层减重门诊火出圈

记者 陈 敏

昨日上午，鄞州区东钱湖镇中心卫生院（钱湖医院）减重门诊又排起了队。一名半年减重15公斤的中年患者复查完，拉着医生说：“以前体检报告上那几项上升箭头，现在总算没有了。”

这样的场景在钱湖医院几乎天天上演：2025年全年减重门诊量304人次，2026年前十个月已超过1100人次，全年预计突破1600人次，约为去年5倍。

钱湖医院的场景并非孤例。北仑区戚家山街道社区卫生服务中心减重门诊的走廊里同样坐满了人，该中心自2023年10月开设减重门诊以来，累计管理1287人，总减重5003.8公斤。海曙区中医医院的“埋线减肥”门诊更是一号难求，不少人笑称“抢号比抢演唱会票还难”。从东钱湖到戚家山，从“埋线减肥”到体重管理小组，基层减重门诊在宁波多点开花。

2025年，宁波市居民健康素养水平达到46.13%，比上年提升2.06个百分点；更关键的是，健康生活方式与行为素养达到52.98%，一年提升8.74个百分点，是所有指标中进步最快的一项。

宁波人不仅知道要科学运动、要饮食清淡，而且在努力这样做。“以前只知道胖了不好，但具体怎么吃、怎么运动，心里没数。”一名刚参加完海曙区体重自我管理小组活动的阿姨拿着健康礼包说。这话戳中了很多人的痛点：意识上来了，缺的是有人拉一把、管一管。

家门口的减重门诊，做的正是把“拉一把”变成制度。

钱湖医院实行一人一档案、一周一随访、每月一分析：患者每周复诊，医生记录体重变化、跟踪指标、调整方案，三餐怎么吃、针该打多少、降糖药怎么调、血脂何时复查，都有人盯着；患者按情况分别进入生活干预群、减重针治疗群、肥胖合并糖尿病群等，每日打卡、接受在线指导，线下还可以参加减重操和中西医结合活动。

戚家山街道社区卫生服务中心把功夫下在“全程”二字上，医生、营养师、运动教练、心理咨询师组成一支协作团队，每天早晨五点半，医生还带着一群“减友”跑步5公里。

各家基层医院的减重门诊能“管得住”，离不开家门口的健康支持性环境。截至目前，仅鄞州一区就建成健康社区151个、健康主题公园3座、健康步道3条、健康小屋3间，培养健康生活方式指导员200余人，深入社区、单位、学校面对面指导；鄞州区部分社区服务站可提供身高、体重、腰围、血压等一站式自助检测服务，检测结果可实时同步传输至个人电子健康档案，由签约医生据此提供一对一健康指导。鄞州区第三医院开出8周科学减重训练营，面向BMI≥24的居民提供从评估、饮食指导到中医辅助的闭环服务；海曙区体重自我管理小组试点从3月起在石碶、南门、古林三家基层医疗机构铺开，规范招募、活动、监测、评估全流程。

记者了解到，钱湖医院减重门诊开设1年多，管理对象累计减重513.9公斤，总胆固醇好转率68%，胰岛素抵抗改善率66%；戚家山街道社区卫生服务中心1287名管理对象人均减重7%。



减重者正在测体重。（陈敏 摄）

举重赛场边的特殊观众

记者 龚旭琪 通讯员 覃丽凤

前日，2026世界举重锦标赛女子61公斤级决赛在宁波奥体中心体育馆进行。现场，记者见到了一群特殊的观众。他们来自宁波市第二少年儿童业余体育学校（简称二少体），是一群每天都要和杠铃打交道的小运动员。

这里是赛场，对他们来说，也是课堂。

“第一次看这么高级别的比赛，很开心，也很激动。”叶筱煜说。

出生于2013年的叶筱煜，已经练习举重4年。在刚刚结束的浙江省第十八届运动会上，她获得女子41公斤级铜牌，如今已经开始参加45公斤级的训练。

坐在世锦赛看台上，叶筱煜有许多东西想学。“想学习她的抓举支撑，还有挺举分腿时的稳定性。”叶筱煜说，以后她想像裴鑫依姐姐一样，站上世界级舞台。

侯李娜坐在观众席上，内心有一股“热血沸腾的感觉”。此前的省运会上，侯李娜参加了女子45公斤级比赛，获得银牌。练习举重5年的她，如今已经开始向53公斤级迈进。她说，举重是一项不断挑战极限的运动，既需要很强的爆发力，也离不开扎实的技术动作。

二少体举重教练唐德尚介绍，为了让年轻运动员近距离感受世界级赛事，他们特意组织了两辆大巴车，带去100多人。“场馆环境、灯光、音效，还有各方面的保障，都非常好。”唐德尚说，能够在家门口看到这样的世界级赛事，会给年轻运动员带来很大的鼓励。

唐德尚说，世界顶尖运动员在赛场上的技术稳定性、比赛表现，以及关键时刻敢于挑战的那股劲，都值得年轻运动员学习。

在几天前的男子70公斤级比赛中，由二少体培养输送的何保真以339公斤的总成绩获得铜牌。回忆起那场比赛，唐德尚说，自己在场边几乎喊哑了嗓子。赛后，他还特意问何保真有没有听见自己的喊声。“他说，整个赛场就听到我在喊。”唐德尚说，何保真在赛场上越来越自信，敢于展示自己、释放情绪。


小运动员现场观赛。（许天长 摄）

$PM_{2.5}$浓度同比下降16.4%

这个工业强区交出“蓝天答卷”

本报讯（记者冯瑄 通讯员彭雅丽 杜雨倩）记者昨日从市生态环境局北仑分局获悉，今年1月至9月，北仑区$PM_{2.5}$平均浓度降至17.8微克/立方米，同比下降16.4%，绝对值和改善幅度均列全市第一；全区规上工业能耗强度下降率同样位居全市首位。

“作为以石化、钢铁、能源为主导的临港工业大区，这份‘蓝天答卷’来之不易。”市生态环境局北仑分局相关负责人介绍，进入秋冬季，大气污染防控进入关键窗口期。

如何在稳住经济大盘的同时把天空“擦”得更蓝？

在宁波钢铁有限公司的高炉旁，冲渣水带着余温哗哗流出。过去，这份热量白白流失，如今它通过管道回收，替代了原本的烧煤。万华化学（宁波）有限公司的粗苯胺装置也做了类似改造，把余热导入锅炉补水系统。今年，北仑预计可减少碳排放20万吨以上。

政策资金的加持，进一步调动企业绿色转型积极性。北仑累计争取的中央预算内节能降碳资金、设备更新超长期特别国债补助合计超4亿元。全区26家全国碳市场重点企业全面落实碳减排责任，已谋划“十五五”期间相关项目100余个，预期减碳200万吨以上。宁波经济技术开发区（梅山片区）也成功入选全省首批零碳园区培育名单。

如果说减排是“做减法”，那么治污就是在“抠细节”。北仑在全省率先完成2台火电机组超低排放改造，完成42个挥发性有机液体储罐改造提升，大气绩效A级企业达19家，数量居全省第一。北仑矿石码头推进堆场防风抑尘网全合围工程，给整片矿石堆场罩上了一层“防尘罩”。

管住固定源、移动源，还需要智慧手段全天候兜底。“依托‘人防+技防’体系，我们将把秋冬季治气攻坚摆在更加突出位置。”这名负责人表示，下一步将加强污染天气应对，强化扬尘精细化管控，做好烟花爆竹等管控，持续巩固环境空气质量优势。

“象山柑橘”品牌价值达39.1亿元

本报讯（记者沈天舟 通讯员宋佳巍 夏超明）在近日举行的第十一届中国果业品牌大会上发布了《2026年果品品牌价值评估报告》，报告显示，“象山柑橘”品牌价值为39.1亿元，在2026年果品区域公用品牌价值榜单中居第38位，较2019年首次评估时增长了17.96亿元，品牌含金量持续提升。

“象山柑橘”是当地多个柑橘品种的总称，包含“红美人”“春香”“晴姬”等品类，其中“红美人”先后获得“全国名特优新农产品”“国家地理标志证明商标”等。象山有着“中国柑橘之乡”之称，目前全县柑橘栽培面积达11万亩，年均产量12万吨，种植规模位居全市第一、全省第三。

宁波市人大常委会 关于深化青年发展型城市建设的决定

（2026年10月29日宁波市第十六届人民代表大会常务委员会第三十七次会议通过）

为深化青年发展型城市建设，优化青年发展环境，激励广大青年在宁波建设具有全球竞争力、共同富裕先行的现代化滨海大都市中勇挑重担、拼搏奋斗，结合宁波实际，作出如下决定：

一、提高政治站位，打造青年发展高地

1.建设青年发展型城市必须坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，深入贯彻落实习近平总书记关于青年工作的重要思想、关于城市工作的重要论述，以及对浙江、对宁波工作重要指示精神，更加突出城市文化与青年特质相适应，更加突出城市产业与青年成长相适应，更加突出城市空间与青年需求相适应，更加突出城市服务与青年发展相适应，构建青年“进得来、留得下、住得安、能成业”的政策体系和服务体系，把宁波打造成为青年向往之城、青年集聚之城、青年发展之城、青年圆梦之城。

2.建设青年发展型城市必须坚持党管青年工作原则，完善党委领导、政府负责、社会协同、青年参与的工作格局。市、区（县、市）人民政府应当将青年优先发展理念融入城市发展战略，青年发展纳入本地区国民经济和社会发展规划，相关工作经费列入本级财政预算，推动相关重点工作纳入民生实事候选项目。

二、完善支持体系，促进青年就业创业

3.加大青年人才“引育留用”力度。市人民政府及相关部门应当实行更加务实高效的人才政策，营造良好人才发展生态。一体推进教育科技人才发展，推动创新链产业链资金链人才链深度融合。优化完善甬江人才工程，打响具有宁波特色的引才品牌。深化新时代产业工人队伍建设改革，推进卓越工程师、大国工匠、高技能人才培养，鼓励引导更多青年走技能成才之路。大力培育高端航运、数字化与供应链、跨境电商等开放型经济领域青年人才。实施“甬商青蓝接力工程”，构建全方位、多层次的新生代企业家培育体系。深化产教融合发展，推动在甬高校结合宁波特色产业优化学科专业布局。

4.完善青年就业服务。市、区（县、市）人民政府及相关部门应当强化青年就业全过程的政策支持，促进青年高质量充分就业。加强产业与就业协同，焕新升级传统产业、培育壮大新兴产业、前瞻布局未来产业，加快发展现代服务业，创造更多有利于青年实现价值的职业机会。大力发展数智就业，拓展就业创业领域人工智能应用场景。实施青年就业帮扶计划和职业技能提升行动，促进在甬高校毕业生和技能型人才充分就业。为青年提供更加便利可及的综合性公共就业服务，完善新就业形态从业青年权益保障机制。

5.激励青年创新创业。市、区（县、市）人民政府及相关部门应当探索“青年创业生命周期”一图导引，完善低成本创业支持机制，实施场地支持、开办便利、融资担保等政策扶持。落实“创业培训、创业服务、创业孵化、创业活动”四创联动支持机制，加大青年创业孵化平台建设力度，为青年创新创业提供一站式服务。加强一人公司（OPC）等新型创业模式支持，构建覆盖算力支撑、语料供给、场景对接、终端应用等全链条支持体系。积极引进和举办高能级创新创业大赛、青年技能大赛等赛事项目，提升青年创业能力。完善青年创新创业容错机制，让更多青年敢于创业、善于创业、成功创业。

6.培育发展青春经济。市、区（县、市）人民政府及相关部门应当聚焦青年就业创业、社交体验、自我提升等多元诉求，支持推动国潮文创、数字创意、户外休闲、轻创业孵化等业态联动发展，培育青春集市、特色青年街区等消费场景，丰富沉浸式、社交式、创意型青年消费供给。以满足青年成长发展需求为重点，打造具有原创性和市场影响力的青春经济品牌。

三、优化服务供给，提升城市惠青质效

7.优化青年安居服务。市、区（县、市）人民政府及相关部门应当将青年发展纳入城市国土空间规划，结合城市更新和未来社区（完整社区）建设，对新增青年友好型公共服务项目给予规划支持。完善休闲、社交、健身、消费等青年友好空间，打造青年发展型社区（街区、园区）。扩大保障性租赁住房供给，优化青年租购房支持机制，综合运用住房公积金提取等政策工具，提升青年对住房政策可及性与使用度。加快青年人才驿站提质扩面，鼓励有条件的区（县、市）放宽入住条件、降低续住费用。

8.加大青年婚恋生育支持。相关部门应当引导青年树立文明、健康、理性的婚恋观、生育观、家庭观，支持开展公益性交友联谊活动，为青年提供婚姻家庭辅导等专业服务。落实育儿补贴政策，优化生育休假等支持政策和激励机制，加快构建普惠托育服务体系，建设生育友好型社会。

9.强化青年成长支持。相关部门应当建立多层次、立体化的终身教育课程体系，做优“青年夜校”品牌，鼓励青年终身学习。深化实施“一人一技”职业技能培训行动，建设公共实训基地、企业实训基地、高技能人才培训基地，帮助青年实现技能更新。引导和支持企业完善青年人才薪酬激励、技能培训、岗位晋升等体系。

10.护航青年身心健康。相关部门应当引导青年树立健康管理理念，优化公共体育设施、优质体育产品和服务供给，提升青年体质健康水平。健全青年心理健康工作体系，完善心理服务网络，开展积极心理品质培养。加强网络空间健康文化培育，为青年营造清朗网络环境。健全困境、残疾青年群体关爱机制，加大帮扶力度，拓展关爱保障服务内容。

四、注重文化塑造，彰显城市青春活力

11.加强青年思想文化引领。坚持用党的创新理论武装、教育、引领青年，培育和践行社会主义核心价值观。突出青年视角，传承弘扬红色文化和海洋文化、阳明文化、藏书文化、商帮文化、慈孝文化等优秀本土文化，引导青年厚植家国情怀、拓宽国际视野，彰显诚信、务实、开放、创新的城市品格，铸就与现代化滨海大都市气质相适应的思想观念、文明风尚、行为规范。选树宣传新时代宁波青年先进典型，强化荣誉激励，引导青年向上向善、奋勇争先。

12.提升城市文化对青年的吸引力。市人民政府及相关部门应当加强青年发展型城市整体品牌形象塑造，构建具有宁波辨识度的宣传标识体系。提升文化馆、博物馆、美术馆、剧院、音乐厅等城市文化地标形象和服务水平，高标准建设覆盖全域的“15分钟品质文化生活圈”。培育青年群体喜闻乐见的赛事、演艺、电竞、动漫等活动，引进高层次专业文化展览展演，塑造充满朝气、富有活力的城市文化气质，吸引更多海内外青年认识宁波、选择宁波、扎根宁波。

五、搭建建功平台，激励青年担当作为

13.引领青年勇攀科技创新高峰。市、区（县、市）人民政府应当聚焦打造上海（长三角）国际科技创新中心关键支点，支持青年在“科创甬江2035”重点研发计划等重大科技任务和关键核心技术攻关中挑大梁、当主角。弘扬科学家精神，培养基础研究青年后备力量，激发更多青年投身基础研究。激励青年积极投身国家新型工业化示范区建设和新一代智能制造产业发展，找准新一代信息技术、新能源、新材料、智能网联新能源汽车、机器人、生物医药、高端装备、航空航天等新领域新赛道，实现产业发展与青年成长双向成就。

14.支持青年参与社会治理。相关部门应当充分践行全过程人民民主重大理念，丰富青年政治参与平台，积极扩大人大代表、政协委员和村社“两委”班子成员中的青年比例。鼓励青年入乡，投身强村富民、城乡融合发展实践。发挥青年在社区治理、平安建设、应急救援、生态保护中的积极作用，助力提升城市治理水平。深化青年志愿服务工作，加大青年志愿服务组织培育力度，提升青年志愿服务专业化水平。

15.扩大青年交流交往。相关部门应当健全开放多元、互联互通的青年交流机制，鼓励青年在长三角一体化、唱好杭甬“双城记”、协同发展宁波都市圈进程中深化跨区域交流合作。通过港澳台同乡社团、海外侨团、宁波甬港联谊会等平台，团结凝聚在甬港澳台侨青年，深化与港澳台和侨界青年交流交往。依托中东欧博览会、国际友好城市等平台，加强与世界各国青年交流，扩大宁波青年国际影响力。

六、强化协同联动，汇聚青年工作合力

16.市、区（县、市）人民政府及相关部门应当认真落实青年工作联席会议机制，加强上下联动、横向协同，统筹推进青年发展型城市建设。依托一体化智能化公共数据平台，贯通整合部门数据，建立健全与青年发展有关的统计指标体系。研究制定相关配套政策，强化惠青政策集成，支持有条件的地方探索成立青年发展专项基金，动员社会力量支持青年发展型城市建设。鼓励各区（县、市）结合实际差异化特色化推进青年发展型城市建设。

17.市、区（县、市）共青团牵头协调推进本行政区青年发展型城市建设，并会同相关单位建立青年发展型城市建设情况评价监测、定期发布等机制。人才、发展改革、经信、教育、科技、公安、民政、财政、人力社保、自然资源规划、住建、农业农村、商务、文广旅游、卫生健康、体育、统计、数据、工会、妇联等青年工作联席会议成员单位及相关单位依照各自职责做好具体工作。

18.市人大及其常委会应当加强对青年发展型城市建设的监督支持，通过组织执法检查、听取和审议专项工作报告、开展专题询问等方式，助推青年发展型城市建设。各级人大代表要认真履职，充分发挥密切联系群众的优势，广泛听取青年心声，积极建言献策。各级人大代表中的青年要发挥模范带头作用，积极“双岗建功”，带动广大青年投身青年发展型城市建设。