

从脚尖到舌尖，大学生体重管理有妙招



在安徽农业大学“体重管控”的课堂上，学生们使用健身器材锻炼身体。受访者供图

合肥师范学院“减重训练营”的学员们正开展低氧训练。受访者供图

9月26日，合肥工业大学屯溪路校区明园食堂“轻食减脂套餐”窗口前，学生们正在排队就餐。施露摄

■ 本报记者 施露

今年是国家卫生健康委提出实施“体重管理年”3年行动的开局之年。当“体重管理”热潮走进校园，安徽多所高校结合自身特色，从运动指导、科技助力到饮食调控多维度发力，为师生健康生活提供创新方案。近日，记者走访多所高校，探寻校园体重管理的“破题”之道。

“网红”选项课，掀起健身热

9月23日下午两点半，在安徽农业大学的健身房内，学生们正在有序地使用各类健身器材，这样活力四射的场景成为校园里新风景。“这门课太火爆了，抢课全靠朋友帮忙。”大二学生陈思忆边练边上肢力量，边回忆上学期抢课时的场景。

作为省内第一所开设“体重管控”课的高校，安徽农业大学今年秋季将这门课推向校园，迅速成为师生们津津乐道的“网红课”。“课程设置的初衷是为了响应‘体重管理年’活动实施方案的政策，同时也针对学生肥胖率上升的现实情况。”该校体育部主任尹维增介绍，课程自去年“体重管理年”活动方案出台后便着手规划，今年上半年以体育选项课形式推出，秋季新学期正式开课。该课程目前只面向大一、大二学生，共开设4个班。“这门课突破体育训练学的学科思维，融入了运动生理学、营养学等多学科知识。”提及开课的意义，尹维增认为让学生们养成健康生活习惯，才能有效实现“体重管理”。

“上课前15分钟讲解营养搭配、运动原理等理论知识，中间1个小时训练力量、核心以及有氧，最后15分钟做柔韧性、灵敏性、协调性训练及放松性练习。”体育部竞训中心主任黄晓俊说，课程还在探索阶段，后续会根据学生需求及训练情况灵活调整。

“边健身边拿学分”的模式收获学生们一致好评。“每周运动量有所增加”“课后会去跑步，锻炼身体”“有意识地改变爱喝饮料的习惯”“既可以减肥，又可以掌握器材的使用方法，也学会了制定健身计划”……多位同学向记者分享“课后感”时，认为在“迈开腿”的同时，又能在课堂上掌握科学健身知识。

低氧“黑科技”，减重效率高

在合肥师范学院，有个减重“黑科技”——低氧健身技术与低氧习服评估实验室。“该实验室主要研究不同海拔低氧环境对体重控制、心肺功能的影响，我们据此推出‘减重训练营’。”体育学院教师康亚志介绍，已开设了二期训练营，第一期是去年国庆后招募的，第二期是今年3月份招募的。

依托学校低氧实验室平台，让小众的低氧训练被更多人认识。“在训练的8周时间里，多数学员‘瘦身’10公斤左右，且普遍反馈低氧运动相对轻松，后期也有不少学员体重控制得不错。”康亚志说。

低氧训练为何高效？康亚志解释，在低氧环境下，人体用较低的运动强度就能达到较高的代谢水平。因此，相较于传统的运动模式，低氧训练减重的效

率会更高。

在模拟低氧环境中训练，平衡效果与舒适度很重要。体育学院运动康复系教师闻剑飞表示，低氧训练采用“间歇性低氧”方式，避免学员出现缺氧不适感，同时模拟高原环境的减重刺激效果。

在科学的训练指导下，学员杨梦远的减重“成绩单”十分惊艳。“从去年入营以来，体重从最初236斤下降到164斤。”聊起训练体验，正在读大二二年级的杨梦远感触颇多。“计算热量缺口、均衡搭配饮食，合理开展体育训练……这些良好的生活习惯成了我在我在生活的一部分。”她认为，掌握科学减重的“方法论”是最大的收获。

而曾经靠节食减肥的学员杨东峰，入营后成功减重50斤左右，实现了从“被动减重”到“主动掌控生活”的转变。“不再依赖‘饿肚子’‘疯狂有氧’等极端方式盲目减肥了，真正懂得‘怎么吃、怎么动’。”杨东峰说，经过系统训练后，自己找到了“健康生活模板”。

健康减脂餐，引领新“食”尚

“阿姨，打点秋葵和杂粮饭”“少点瘦肉，多点水煮虾”……9月29日上午11点半左右，合肥工业大学屯溪路校区明园食堂的减脂餐窗口前排起长队，队伍中不乏教职工们的身影。

窗口里，基围虾、鸡胸肉、秋葵、西兰花、玉米、山药等10多样菜品明码标价，13元套餐包含了两荤六素、米饭和酸奶，其中米饭和素菜还能免费添加。窗口大屏上贴心地标注了每道食材的

营养价值，一旁还摆放食盐等调味料供师生自行调配。“该校区于今年春季开设减脂餐窗口，目前合肥两个校区都有。”总部副部长陶余祥说，早在2018年，学校就推出过主打减盐、减糖、减油的“轻食”窗口，引导师生关注健康膳食。

“减脂餐窗口刚开的时候就吃，满足了自身健身饮食需求！”大四学生王汝珺表示学校食堂贴心地照顾到了减脂健身人群的需要。另一桌的女同学一边举着手机给减脂餐“打卡”记录，一边笑着说：“几乎每天都想吃，不仅健康，味道也很合我胃口。”明园食堂工作人员介绍，自减脂餐窗口开设以来，该窗口就餐人数占食堂就餐人数的1/10，基本覆盖校内师生的减脂饮食需求。

在校区内，随处可见合肥工业大学对健康饮食的坚守——每张餐桌张贴意见反馈二维码、食堂窗口前标有3分钟问题解决电话，邀请学生代表召开座谈会、校内学生组建协同治理团队……多种举措牢牢守护校园舌尖上的安全感和幸福感。

“邀请师生参与食堂治理工作，让‘吃在工大’成为学校与师生双向奔赴的选择。”陶余祥透露目前正在策划早起低价吃早餐的活动，希望将饮食与良好生活习惯结合，让健康成为校园新风尚。

从“体重管控”课、低氧“黑科技”助力学生“迈开腿”，到“减脂餐”窗口辅助师生“管住嘴”；从脚尖“爱动”到舌尖“会吃”，安徽多所高校针对“体重管理”频频出招，以多元举措破解体重管理难题，既帮师生养成良好习惯，也为校园健康文化注入新动能。

宠物经济带来新岗位

■ 安徽日报报业集团 全媒体记者 何雪峰

近日，记者走进位于萧县杨楼镇的安徽威旺宠物用品有限公司，只见30条生产线全速运转，缝纫声、裁剪声交织成欢快的乐章。

“进入9月，宠物消费进入旺季。最近又有15万单新款宠物用品要发货，公司全员干劲十足。”公司总经理袁长龙盯着电脑上实时更新的订单数据，高兴地说。

“我们每月都出新款，不仅畅销国内，还远销欧美。”袁长龙说，在拼多多、抖音等平台上，该公司宠物服饰和宠物玩具销量常年位居前三。他指着不远处的工地说，二期42亩扩建厂房正在打地基，投产后将生产更多品类的宠物用品，预计年产值3亿元。

宠物经济升温带来了“新饭碗”。绣花车间里，杨楼镇农民马恬恬正在检查宠物服饰的绣工。

“2019年进厂后，我从缝纫工一路升为管理员，月收入从3000多元涨到6000多元。”马恬恬告诉记者。

为扩大产能，该公司部分宠物用品手工活由村民领回家，制出成品后交回厂里。“干农活、做家务、挣工资两不误。”务工农民张庆保说。

同样生意火爆的还有位于萧县王寨镇的美邦宠物笼具有限公司。

“这700多套宠物笼全部发往海外，每套价格约合人民币800元。”总经理孙玉敏拿起一款自动上锁宠物笼介绍，“这是我们自主研发的专利产品，宠物一进去就自动关门，折叠后方便携带。”

孙玉敏告诉记者，在政府的帮扶下，该公司宠物笼具年出口产值500多万元，已带动40多名留守妇女和弱劳动力就业。“企业和我们村合作共建，村集体每年至少获得6万元收益，越来越多的村民实现家门口就业。”王寨镇齐庄村党总支书记张庆海说，村里掘金宠物经济，走出一条“产业带动、共同富裕”新路子。

“新消费趋势下，宠物经济已成为新兴产业增长点，市场潜力不容小觑。”萧县农业农村局相关负责人说，该县精准把握机遇，依托农业、电商等领域的优势，大力推动宠物产业全链条布局，绘制产业振兴、城乡融合新画卷。

“一票通享”带火全域旅游



10月2日，夜幕下的明光市新体育中心璀璨夺目。19时18分，璀璨的灯光秀划破夜空，伴随着开场舞蹈的动感节拍，“庆国庆迎中秋”群星演唱会正式拉开帷幕。

演唱会现场，节目精彩纷呈。更却才仁一曲《北京的金山上》引发全场合唱，李晓杰的《朋友的酒》《把酒倒满》用欢快的节奏将气氛推向高潮，台下观众纷纷跟唱……

无人机编队在夜空组成“嘉山秀水·自在明光”等字样，随后绽放的烟花秀让现场欢呼声此起彼伏。这场集结了屠洪刚、王琪、李晓杰等6位实力唱将的视听盛宴，不仅让现场万名观众沉醉其中，更以“演艺+文旅”的深度融合模式，成为激活双节消费市场的“强引擎”。

“专门从南京开车过来，看完演唱会还打算在明光玩两天，已经订好了酒店，明天去九道湾公园转转。”来自江苏南京的游客张勇手持演唱会门票，兴奋地向记者分享行程，“演唱会门票不仅是一张入场券，更是开启明光之旅的金钥匙。我们沿着票根推荐路线游玩，既省心又实惠。”

据悉，明光市本次推出“演唱会+住宿”“演唱会+景区”等8条主题旅游线路，方便长三角地区观众一站式游玩。像张先生这样因演唱会而来的外地游客不在少数，他们的到来为明光市文旅消费市场注入强劲活力。

活动主办方——明光酒业创新推出“品明光美酒 赠演唱会门票”联动机制，消费者通过购买“明光”“明绿

液”等指定产品即有机会获取门票。

在舞台之外，消费热潮已悄然蔓延至城市各个角落。拥有演唱会门票的观众可凭票根享受静港营地消费8.5折、南崇开元大酒店住宿8.5折、凤阳大明旅游发展(集团)有限公司旗下景点门票5折优惠等，这种跨场景消费联动预计将带动景区游客量增长11%，酒店(民宿)入住率提升至80%以上。明光市文旅局相关负责人表示：“我们正将演唱会票根打造为城市消费‘通行证’，通过整合景区、酒店、餐饮等50余家商户资源，实现‘一票通享、全城联动’的消费新体验。”

这种以产品带动体验、以票根衔接场景的模式，不仅丰富了消费者的文旅体验，也实现了品牌传播与经济效益的双重提升。

当屠洪刚的《精忠报国》歌声响起，全场观众激情合唱，演唱会在激昂的旋律中落下帷幕。而此时，街角的烧烤店依旧座无虚席，南崇开元大酒店的前台仍有游客办理入住，这场演唱会带来的消费活力还在持续释放。

数据显示，本次演唱会直播在线人数超过36万，点赞人数54.5万人次，预计当天带动明光市相关消费额400万元，成为当地深化农商旅文体多业态融合的成功实践。

“未来，我们将继续探索‘大型活动+全域消费’的发展模式，通过更多优质文旅活动吸引客流、留住客流，让‘嘉山秀水·自在明光’的城市品牌深入人心，推动消费市场持续升级。”明光市文旅局负责人表示。(史悦 邓亚梅)

桐城范岗镇铁铺村践行“民情日志”工作法——小日志记民生，实举措解民忧

今年以来，桐城市范岗镇铁铺村“两委”认真践行“民情日志”一线工作法，用手中的“小日志”记录民生期盼，用实际行动解决村民的“急难愁盼”。

“小日志”记满“真需求”

翻开该村党总支委员汪云的日志本，满满的民生需求映入眼帘：马庄组五保户李培书大爷家的屋顶有一处漏雨，需尽快找人上门检修；姚庄组的翟桂兰奶奶近几天头晕、脸色不好，她的子女都在外地，得多上门走访关注；脱贫户罗青青家的孩子今年9月份念技校，要及时为该企业申办“雨露计划”教育补助……这些翔实细致的记录，正是她踏踏实实“进社区、上门问需”的真实写照。

踏进百家门，方知百家情。该村“两委”主动深入田间地头、村民家中，利用随身携带的笔和日志本，记录每一户村民家里的详细情况，写下群众生产生活中的所需所盼。同时，将村民当面说的、墙角默默“喊”的问题全都记下

来。这种用铁脚板“走出来”的民情收集模式，不仅让乡村治理有了明确靶向，也让村民们感受到“有人听、有人管”的温暖。

“以前觉得村干部都是村民有事找上门就给办下，要是没有村民去办事，就待在办公室里。现在经常见他们拿着小本本在村民组转，在地里转，时不时地聊上几句，嘘寒问暖关心得很。”村民邱桂琴一边择菜，一边乐呵呵地与邻居们聊着天。

“小日志”促成“大实事”

“光记诉求不够，还得有‘量身定制’的解决办法……”该村党总支书记高庆说这样要求“两委”。一件件急事难事在“记录—跟进—解决—反馈”的闭环中落实解决。

“五保户黄承琪老爷爷精神大不如前了，最近还老是一个人住镇区跑。这周只要有时间我就上门查看。还要跟周边党员、村民打个招呼，帮忙一起留

心照看，防止老人走失。”“前天走访时，困境儿童王文秀特别想要一个书包和一些文具。我昨天已经和镇妇联及范岗商会联系对接好，周一就可以为孩子实现‘小心愿’。”“昨天黄庄队长反映组内主干道两边树木长势茂盛，遮挡行车视线，今天我已经安排保洁员修剪清理了。”在每周召开的民情分析会上，该村“两委”按照要求，梳理总结上一周民情日志上记录的群众诉求情况，汇报每个诉求的办理情况、存在问题等。

在日志反馈的群众需求中，对于小问题小麻烦，现场解决；对于难度不大的，按照职责分工，限时解决；对于较难解决的，由“两委”一起商议，协调解决；对于复杂、短期内无法解决的，由包组干部耐心解释说明，并及时上报上级有关部门帮助解决，力争将一个“群众需求”落实为一件件“民生实事”。

“小日志”凝聚“干群心”

“小日志发挥了大作用，一件烦心

事，就这样解决了！”提起民情日志，76岁的老党员吴道平赞不绝口。

原来，一个星期前，包组干部叶青春从吴老口中得知盛元新村小区10多盏路灯不亮，群众夜间出行受影响时，便立马将此问题记在日志本上，并实地查看路灯的损坏情况，承诺尽快联系专业维修队，对故障路灯进行维修。

一周后，叶青春陪同维修师傅对路灯、接线箱进行全面细致地检查、维护、更换，对存在的安全隐患及时检修。经过维修更换，昏暗的道路重新亮堂起来，村民回家的心也瞬间有了安全感。

“小日志”解决的不只是“路灯事”，还有为种植大户解决旱季灌溉用水难题、为困难群众申请最低生活保障、为儿童突发重病的家庭筹集爱心善款……在一次次真心解民忧的行动中，党群干群关系更加密切，村民们好评也不断涌现。

(王琴琴)

科技赋能，“中国饭碗”多装安徽粮

■ 安徽日报报业集团 全媒体记者 汪永安

作为农业大省，“十四五”期间我省充分发挥科技在生产过程中的重要作用，全力为“中国饭碗”增“皖”粮。2024年，安徽粮食总产量达836.9亿斤，同比增长0.8%；油料产量189.5万吨，同比增长0.3%……这一年，全省农业科技贡献率达67%。藏粮于技，成为牵引江淮粮仓建设的重要动力。

淮阳县张兴森家庭农场每年都会根据省农科院的推荐和建议，示范种植十几个小麦新品种，并根据面积情况，来年选择两三个品种进行大面积种植；同时，他们还应用了省农科院研制的小麦高质量机械耕播、小麦高效施肥及轻简化栽培等农业主推技术，在耕整地、播种、施肥、防控等环节大大节约了成

本。今年夏收期间，这个家庭农场再次创造了当地的高产纪录。

近年来，安徽小麦单产与总产均大幅提升。省农科院作物研究所杜世州博士介绍，2025年406.7公斤/亩的单产，是仅次于2024年407.7公斤/亩的历史第二高产。“今年气候条件不佳，仍获此佳绩，除新品种应用外，高产栽培技术的提升与推广功不可没。”杜世州说。

水稻是安徽的主要粮食作物之一，常年播种面积3750万亩左右，居全国第四位，占全国水稻面积的8.6%。近年来，安徽省稻米产业围绕“构建绿色全产业链、实现绿色高质量发展”的目标，持续推动品种选育、智能农机、轻简栽培等方面协同创新，大力支持种植大户、合作社参与示范建设，“以点带面”有效提升绿色高质高效生产技术到位率。

在芜湖中联重科峨嵋智慧农场，水稻生长季节已看不见农民穿梭忙碌的身影。

水位仪和土壤墒情仪让需水状况一目了然，全天候探头让水稻长势清晰可见，虫情测报灯让病虫害情况无所遁形……“这些数据都会在App上实时展示。”中联智慧农业股份有限公司负责人介绍，不出家门，田间景象便尽在掌握。

近年来，安徽深入实施“数字皖农”行动，通过支持研发农业垂直大模型、拓展“人工智能”应用场景、打造农业产业互联网等，持续推进大数据、物联网、人工智能、机器人等运用。2024年，农业生产信息化率达51.2%，居全国前列。

种业是农业发展的命脉，近年来，我省建设完善资源保存共享体系，让种子和遗传资源得到有效保护和高效使用。同时聚焦粮食安全、单产提升等重要行动的品种需求。2024年，安徽通过国审的主要农作物品种193个，居全国第二位；累计建设完善91个省级保种单位，并组织省级以上农作物种质资源保护单

位汇交资源数量4.6万份，入选国家优异种质资源总数居全国第三位。

“十四五”以来，省农科院培育出水稻“徽两优985”、小麦“安科1803”“荃麦725”等优良粮作物品种，选育“徽薯1号”“徽棉1号”“桑梓1号”“皖茶4号”等经济作物品种，广泛应用于生产。水稻“徽两优985”入选2025年度超级稻确认品种，为我省唯一入选品种。

同时，“江淮地区软质小麦轻简化丰产栽培技术”“鲜食玉米丰产高效栽培技术”“淮北平原夏大豆密播抗逆优质高产栽培技术”等主推技术在省内推广面积不断增加，创造了一批高产典型。“皖垦麦22”实收亩产913.18公斤，实现我省自育小麦品种突破900公斤目标；“皖豆37”实收亩产301.7公斤，获全国大豆高产竞赛“金豆王”称号；杂交芝麻“皖芝27号”亩产208.7公斤，刷新我省芝麻单产纪录。

(▷ 上接1版)

安徽碳鑫科技有限公司是淮北矿业集团子公司，拥有全球规模最大的乙醇生产装置，继去年2月28日产出第一桶优质乙醇后，今年6月29日又产出第一桶合格乙基胺。

“传统产业转型升级并不意味着放弃原有资源禀赋，而是要重新审视优势，通过结构调整和现代技术赋能实现破局。”淮北矿业集团相关负责人介绍，除碳鑫科技向乙醇、乙基胺等下游产业链延伸外，临涣焦化公司3万吨/年碳酸酯项目首批产出的电子级碳酸二甲酯纯度达99.99%以上，焦炉煤气分质深度利用项目完成设备调试，预计明年投产后可形成“煤—焦—化”闭环。

淮北市依托煤炭传统产业，培育新兴产业，聚集产业链节点，成立产业基金，以“链式思维”靶向双招双引，以优质项目延链补链强链，先进高分子结构材料产业链已集聚规上工业企业48家，全产业链年产值达240亿元。

“先进高分子结构材料是园区主导产业，但炼焦、火电等传统产业仍占比较高。”淮北临涣化工园区管委会主任李响说，推动园区产业转型升级是一场持久战，须坚持不懈全面打通下游产业链节点，增强产业链整体

协作水平和抗风险韧性。

对此，中国石油和化学工业规划院石油化处处长、正高级工程师魏琦在接受记者采访时认为，步入“十五五”，淮北临涣化工园区应在“高端化、精细化、绿色化”等方向重点发力，纵向延伸高附加值产业链，以现有甲醇、乙醇为核心，向下游拓展至特种共聚聚酯单体、新能源电池材料、特种工程塑料等高附加值领域；横向强化产业集群协同，推动园区内企业物料循环与耦合发展，吸引电子化学品、功能助剂、高端药物中间体等细分领域龙头企业。

“应坚持创新与绿色双轮驱动，深化与中国科学院大连化物所等机构合作，攻关氢甲醚化、羰基化衍生技术；推进二氧化碳捕集与资源化利用，打造绿色低碳标杆园区，通过延链补链、创新协同与绿色转型，建设全国领先的先进高分子材料与精细化工产业基地。”魏琦建议。

眼下，淮北市正围绕铝基高端金属材料及汽车零部件、先进高分子结构材料、绿色食品、高端装备制造及其他新材料(高岭土)四大优势产业，准确研判科技发展趋势和产业发展动向，突出招大引强，精准延链补链强链，加快推动优势产业聚链成群、集群成势。