

健康体重 一起行动

我市举办减重减脂比赛活动

□魏轩



图为活动现场

7月3日下午,我市在盐都区盐龙体育公园举办盐城市减重减脂比赛健步走活动。本次活动由盐城市卫健委、盐城市体育局、盐城市总工会主办,盐城市疾控中心、盐都区卫健委、盐都区疾控中心承办,旨在倡导和推进健康文明生活方式,践行体重管理行动,提升全民体重管理意识和技能。

市卫健委、市体育局、市总工会、市疾控中心等相关部门负责同志参加活动。亭湖区、盐都区、盐城经开区和盐南高新区减重减脂比赛参赛人员组成4支健走方队共200余人参加了活动。

活动现场,亭湖区代表队带来了青春靓丽的“燃烧我的卡路里”健身操,盐都区代表队带来了热情

洋溢的广场舞表演,动员广大市民积极参与运动锻炼,关注健康体重,塑造健康体魄。热身结束后,健走队员们在引导员带领下从公园西门出发,沿着精心规划的2公里生态路线开展实地健走,队员们饱满的精神面貌、矫健的步伐成为公园亮丽的风景线。

近年来,我市积极践行全民健康生活方式行动,自2016年以来,积极组织相关单位和人员参加国家“万步有约”健走激励大赛活动。目前,大赛已覆盖我市5个县区(累计20次县区),累计约有505家机关企事业单位和7502人次参赛。今年,国家第十届“万步有约”健走激励大赛我市有5个县区224个单位共计1986人参加。向全社会传播健康生活理念,改善职业人群健康状况。

下一步,我市将继续推动全民健康和体重管理深度融合,积极倡导文明健康生活方式,持续营造全民参与与体重管理的浓厚氛围。

品读经典 文化润院

市中医院开展国学沙龙系列活动

□张议文

为进一步深化医院青年职工的思想道德建设,传承中华优秀传统文化,市中医院近日专门组织开展2025年国学沙龙系列活动。此次国学沙龙特邀该院关工委主任胡文俊,为青年职工带来了一场题为《问道国学——百姓日用即道》的专题讲座。

活动现场,该院党委办公室主任皋忠岚提出,王艮作为泰州学派的代表人物,其“百姓日用即道”论、“良知天然”论、“孝悌为本”论等思想,打破了传统儒学的精英化倾向,

彰显了中华文化“接地气、惠民生”的实践品格。希望参加本次国学沙龙活动的医院青年职工要以文化自信筑牢精神根基,从王艮“知行合一”的思想中,感悟国学对日常生活的指导意义;要以本土先贤激励担当作为,学习王艮“草根出身却心系天下”的家国情怀,立足岗位建功立业;要以创新思维推动文化传承,将“百姓日用即道”的智慧融入科研、管理与临床服务中,为医院高质量发展注入文化动能。

“作为新一代中医人,我们肩

负铭记初心、守望传统、传承创新中医药事业的重任。”胡文俊鼓励青年职工从王艮思想(泰州学派)的核心内涵中汲取奋发进取、领异标新、为民请命、仁爱孝慈的正能量,以一以贯之的执着,努力追求文化气度的高颜值、学业精进的高学分、务实干事的高效率、待人接物的高情商、服务健康的高德才、开拓创新的高业绩。

据悉,该院入党积极分子、发展对象、团员、青年职工代表等30余人参加活动。



我市2025年度住房公积金结息工作顺利完成

6月30日,我市住房公积金2025年度结息工作顺利完成。共向2.1万个缴存单位107.37万名缴存人员结息4.35亿元,人均结息405元。结息金额较去年增加0.47亿元,增长12.11%。人均结息较去年增加47元,增长13.1%。结息金额、人均结息再创历史新高。

本次结息年度自2024年7月1日至2025年6月30日。按照一年期定期存款基准利率1.5%计息,利息均已计入个人住房公积金账户内,免缴个人所得税。

缴存人可以通过盐城公积金网上营业厅、微信公众号、我的盐城App、全国公积金公共服务平台、江苏政务服务App、江苏政务服务网、12329服务热线等线上渠道查询结息情况,也可以持身份证到盐城公积金各服务大厅、公积金缴存银行及农商银行STM机查询。

袁平

住房公积金政策“快问快答”

问:请问自己缴存住房公积金最低每月交多少?补贴是多少?

答:灵活就业人员缴存公积金的,每月最低缴存额为380元。从2024年7月1日到2027年6月30日,对自愿参加住房公积金制度的灵活就业人员,按其账户缴存余额,除依照中国人民银行规定的住房公积金存款利率计息外,给予1%的缴存补贴,于每年的6月30日计发。

健康新力量 科普好声音

第一届盐城健康科普秀火热进行

主办单位:盐城市科学技术协会 盐城市卫生健康委员会 盐阜大众报业集团
 承办单位:盐城市卫生健康促进中心 盐城市医学会 盐阜大众报文化传媒公司
 媒体支持:学习强国盐城学习平台 盐阜大众报 盐城晚报 盐城新闻网 我言新闻客户端 登瀛观察 官微 众识健康科普官微