

预防糖尿病要养成健康生活方式

市疾控中心发布健康提示

本报讯（记者 高燕）11月14日是联合国糖尿病日，我市卫健系统通过线上、线下等方式开展宣传活动。市疾控中心也发布最新健康提示，提醒市民预防糖尿病要养成健康生活方式，通过合理膳食、适度运动、控制体重等方式，来降低糖尿病发生的风险。

糖尿病是一种常见的内分泌代谢疾病，由胰岛素分泌和（或）作用缺陷引起。糖尿病的可怕之处在于它会危害眼、心、脑、肾、血管、神经等全身多器官，引起各种严重的并发症，包括脑卒中、心肌梗死、视网膜病变、糖尿病肾病、糖尿病足等，导致患者残疾或过

早死亡。

市疾控中心提醒：糖尿病分为1型糖尿病、2型糖尿病、妊娠糖尿病及其他特殊类型的糖尿病，在糖尿病临床患者中2型糖尿病占多数。糖尿病的表现多种多样，不是所有的糖尿病患者都会表现出典型症状。年龄≥40岁；超重与肥胖；高血压；血脂异常；静坐生活方式；糖尿病家族史；妊娠糖尿病史；巨大儿（出生体重≥4Kg）生育史，具备任一因素都是糖尿病高危人群。

预防糖尿病要先从健康生活方式开始，日常生活中要管住嘴迈开腿，保持合理膳食、经常运动；健康人群从40岁

开始每年检测1次空腹血糖，糖尿病前期人群建议每半年检测1次空腹血糖或餐后2小时血糖；通过饮食控制和运动，使超重肥胖者体重指数达到或接近24，或体重至少下降7%，这样可使糖尿病前期人群发生糖尿病的风险下降35—58%。

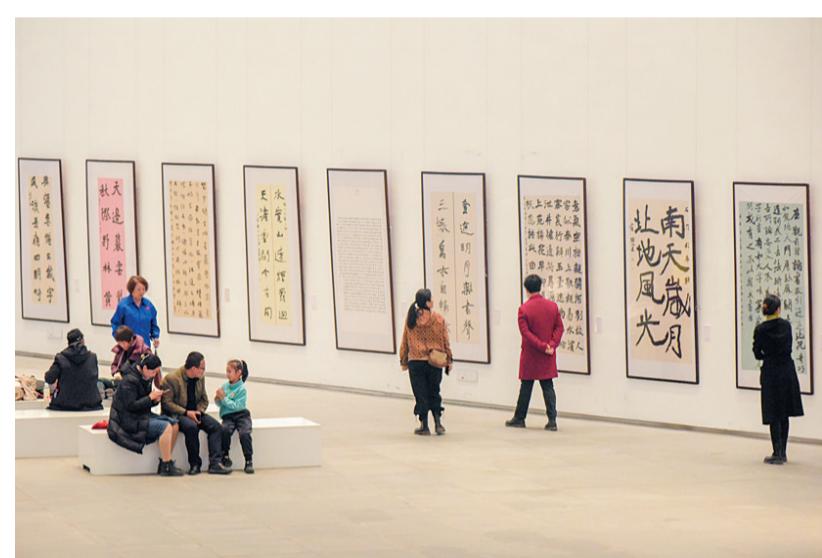
此外，糖尿病患者要加强自我健康管理，定期监测血糖和血脂，控制饮食，科学运动，戒烟限酒，遵医嘱用药，定期进行并发症检查，做好自己健康的第一责任人，切不可自行停药或换药，不要盲目相信非法广告，不能用保健品、保健理疗或食疗替代降糖药治疗。

张枚同获中国煤矿文学终身成就奖

本报讯（记者 崔莉英）近日，“徐矿杯”第八届全国煤矿文学乌金奖在江苏徐州揭晓，我市词作家、作家张枚同荣膺中国煤矿文学终身成就奖。

全国煤矿文学乌金奖是全国煤炭行业文学创作的最高奖项，每5年一届，自1984年创办至今已连续举办了8届。本届乌金奖评选活动自今年2月启动以来，共征集到5年来在省部级以上报刊或出版社正式发表、出版的煤矿题材文学作品300多部（篇）。经初评、终评，共评出获奖作品41部（篇）、提名奖作品31部（篇），7人获“中国煤矿文学终身成就奖”。

张枚同为中国作协会员、中国音协会员，国家一级文学创作员，主要歌曲作品有《年轻的朋友来相会》《我是个采煤的黑小伙》等，著有中短篇小说集《拉骆驼的女人》（合作）、《隐身者在夏天》（合作）、报告文学《人间有大同》等，曾获全国优秀群众歌曲奖、赵树理文学奖、乌金奖等多种奖项。



12日，市美术馆内，市民、游客正在观看第二届全国魏碑书法双年展。

如今，丰富多彩的文化活动已成为市民、游客感受别样生活、提高生活品质的重要方式，每逢周末，我市美术馆、博物馆等公共文化场馆吸引观众纷至沓来。

本报记者 于宏 摄

冰雪燃情 角逐冬景 超20万元奖池等您开启 首届全国“情暖冬季 镜美大同”摄影展征稿启事

为了深入贯彻落实党的二十大精神和习近平文化思想，以全国各地的冬季风光、冬季人文、冰雪运动等内容为拍摄主题，表达“千里冰封，万里雪飘”的山河壮美和家国情怀，以“各美其美、美人之美、美美与共”的胸怀讲好中国“冬景故事”，突出展现山西省大同市的独特冬季魅力，提升大同冬季旅游品质和内涵，特举办首届全国“情暖冬季 镜美大同”摄影展，现面向全社会征集作品。

一、组织机构

主办单位：中共大同市委宣传部
承办单位：人民摄影报社

大同市文学艺术界联合会
大同日报社

协办单位：大同市美术馆
大同市摄影家协会

二、征集时间

自公告之日起至2023年12月22日。

三、题材组别

1.“冬览华夏”组

表现全国各地（除山西省大同市外）的冬季风光、人文、冰雪运动等题材，生动呈现冬季风光的艺术美感和人们在冬季环境中的生产生活场景，反映人与冬季环境和谐相融的情感和意境。

2.“大同冬韵”组

表现古都大同具有文化底蕴和地域

特色的冬季风光和人文作品，还有表现地方特色美食、文化传承等方面的民俗作品，以及反映社会经济各方面蓬勃发展等内容的作品均可参赛，要求拍摄地点必须在山西省大同市行政区域内。

四、投稿要求

投稿作品为电子版，JPG格式，每幅作品文件大小5MB—10MB。黑白、彩色，单幅、组照均可，组照（3—6）幅为一件作品，组照应按照图片顺序编号。每位作者限投6幅（组）作品。

艺术类作品，允许进行适当的后期加工制作，但冰雪效果必须为真实拍摄，不能进行拼接或叠加，不能违反自然和事物规律；纪实类作品，要求必须为真实拍摄，不能进行拼接或叠加，不能违反自然和事物规律，只能进行适当的剪裁和调光、色调处理。

所有报送作品均需主题鲜明、内容健康，蕴含思想性、注重艺术性。作品内容要符合社会主义核心价值观，不得违反法律法规，不得涉及国家秘密、工作秘密，不得违背公序良俗、道德规范，不得误导公众认知，不得剽窃抄袭，不得含有色情、暴力、种族与宗教歧视、封建迷信等国家法律法规明令禁止的内容。

五、奖项设置

“冬览华夏”组设：

金奖2名，奖金各10000元；
银奖5名，奖金各5000元；
铜奖8名，奖金各3000元；
入围奖100名，奖金各200元。

“大同冬韵”组设：

金奖2名，奖金各10000元；
银奖5名，奖金各5000元；
铜奖8名，奖金各3000元；
优秀奖70名，奖金各500元；
入围奖100名，奖金各200元。

所有奖项均颁发证书。奖金金额均为税前，个人所得税由主办方代扣代缴。

六、投稿方式

本次大赛采取网上投稿，请登录人民摄影网（www.51peoplephoto.com）首页，点击影展频道，进入“情暖冬季 镜美大同”摄影展专区，根据页面提示，注册并填写相关信息、上传参展作品。本次大展只收电子文件，文件格式要求为JPG（每幅5MB—10MB）。每幅图片须有唯一的标题，不接受“未标题”或“无题”作品，组照中的所有图片均须有唯一的标题。不允许在图片上出现标题和作者的任何信息，也不允许在作品标题中出现作者名字等相关信息。

投稿咨询电话：0351-4299260，联系人：李毅；
13623424998，联系人：纪萍。

平城区 残疾人体育健身5个示范点启用

本报讯（记者 邱东芳）近日，伴随着开源街道民富社区、振华街道新世纪社区等5个残疾人体育健身示范点投入使用，平城区残障人士在家门口即可享受体育健身乐趣，这不仅满足了残障人士对体育健身的需求，也必将有助于促进他们更好地融入社会。

“以后就可以在家门口进行体育锻炼了。”“这个器材对我腿部的肌肉恢复很有好处！”在民富社区，残疾居民高兴地说。连日来，工作人员对社区残障人士进行体质监测，据此帮助他们制定科学健身计划，并由体育指导员提供专业指导，越来越多的残疾人爱上了体育运动。

据了解，平城区残联为白登山街道御华社区、开源街道民富社区、振华街道新世纪社区等5个残疾人体育健身示范点配置了十多种健身器材，并聘请体育健身指导员现场讲解器材的使用方法和操作要领，纠正常见使用误区，引导残疾居民运用正确科学的方法进行训练，目前，示范点已经正式启动运行。这些示范点开展体育健身康复活动，推动残疾人体育进社区、进家庭，普及适合残疾人参加的体育健身项目和基层残疾人群众性体育活动，为残疾朋友提供健身指导服务，有力地丰富了其体育文化生活。下一步，平城区残联还依托示范点开展各种扶残助残活动，推动残疾人体育健身康复服务做细、做精、做实，真正将残疾人社会保障制度和关爱服务体系落到实处。

各个社区也充分发挥残疾人体育健身示范点的作用，鼓舞残疾人群树立信心，养成定期运动的健身习惯，不断提升身心健康水平，同时也号召更多的人了解并关注残疾人群体，人人奉献一份爱心，共同构建和谐、暖心的社区环境。

七、获奖作品公示及展出

评选结果将在人民摄影网（www.51peoplephoto.com）和大同日报融媒体微信公众号进行公示，为期一周。公示期间设立专用信箱，受理实名举报。

获奖作品将在大同市美术馆举办线下展出，并在《人民摄影》报刊专版选登，人民摄影报社新媒体同步刊发。

八、注意事项

1.所有参展作品必须为作者本人的原创作品，必须依法独立拥有作品的著作权，严禁剽窃、抄袭。

2.如主办方需要，参赛者应向主办方提供含有拍摄机型、拍摄时间、相关参数等完整数据的原始作品或适用于展品制作的大文件作品，如无法提供则视为放弃获奖资格。

3.投稿作品所涉及著作权、版权、肖像权、名誉权等法律责任由投稿者本人承担，主办单位不承担任何连带责任。

4.主办方对获奖作品享有编辑、使用、公开展映等权利。主办方将入选作品用于非商业用途（包括用于户外、展览、印刷品、媒体、网络等）宣传，不再向作者取得授权，不再另外支付费用。

5.本次摄影展不收参展费、不退稿。

6.本次摄影展解释权归主办方所有，凡投稿即视为同意并遵守所有规定。