

# 快来自给你身边的“燃热先锋”投票吧

2024年度暖心服务先锋集体/个人、支持行业发展先进单位征集活动上线

早报4月21日讯 在过去的2024—2025供热季,为了让广大市民朋友感受到春天般的温暖,有这样一群人,无论白天黑夜,行走在城市的大街小巷中,坚守在平凡岗位上,默默将暖流送进千家万户,他们就是“燃热人”。随着2024—2025供热季的结束,岛城万余名燃热人已经投入到新一年的老旧管网改造施工当中,为保证供热安全稳定运行和用户用热效果不遗余力地贡献力量。

为严格贯彻落实市委、市政府关于深化作风能力优化营商环境有关要求,大力弘扬劳模精神、劳动精神、工匠精神,充分发挥典型示范引领作用,积极营造立足本职、爱岗敬业、争先创优的浓厚氛围,今年2月,在青岛市城市管理局指导下,青岛市燃气热力协会联合青岛早报组织开展2024—2025年度“暖心服务先锋集体”“暖心服务先锋个人”“支持行业发展先进单位”征集、展示、发布活动。

活动旨在弘扬先进,发挥模范带头作用,引导行业从业者勇做燃气与热力事业发展的示范者和排头兵,进一步挖掘行业服务、保障中涌现出的“服务意识强、业务技能高、工作成果好”的先进集体和先进个人,树立全市行业良好形象和风采,打造更为和谐的行业环境,为奋力推进中国式现代化青岛实践贡献坚实力量。

此次征集活动共设置集体类、个人类、保障类三大类别,征集对象为青岛全市辖区内在燃气与热力行业服务、保障等工作中涌现出的先进集体和个人。其中,集体类分为暖心服务先锋集体(燃气)(面向燃气企业的班组或团体)、暖心服务先锋集体(供热)(面向热力企业的班组或团体)两个奖项,个人类分为暖心服务先锋个人(燃气)(面向燃气企业)、暖心服务先锋个人(供热)(面向热力企业)两个奖项,保障类为支持行业发展先进单位(面向施工、供货、服务等企业)。

活动启动至今,经过前期推选,全市共有青岛即热集团有限公司和平三区服务工区等29个暖心服务先锋集体、盛瑞城等29名暖心服务先锋个人、青岛兴东工程有限公司等6家支持行业发展先进单位入围候选名单。

自即日起,市燃气热力协会和青岛早报将利用全媒体平台集中展示候选集体/候选人的先进事迹,并在“青岛早报”微信公众号开放投票入口。快来为你心仪的先锋集体/先锋个人投票吧!

投票结束后,评选委员会对参评个人和集体综合评比,产生2024—2025年度“暖心服务先锋集体”“暖心服务先锋个人”“支持行业发展先进单位”。评选结果出炉后,将由青岛早报全媒体平台公布,评选委员会将对获奖个人及集体进行表彰。

(青岛早报/观海新闻记者 郭念礼)



岛城“燃热人”默默守护千家万户。资料图片

## / 投票须知 /

投票时间:2025年4月22日9:00—4月27日9:00

投票规则:活动期间,每人每天一次投票机会,每次投票可多选。

投票方式:方式一:关注“青岛早报”微信公众号(qingdaozaoobao)在菜单栏点击“燃热先锋”进入投票页面,进行投票。方式二:识别右侧二维码,进入投票页面,进行投票。



# 聚焦“体重管理” 中医辩证 科学“享”瘦

青岛市海慈中医医疗集团体重管理中心:中西医协同为减重注入新智慧

## 治未病科: 体质辨识“对症下药”

治未病科主任曲宪双介绍,现在的市民大多脾胃运化失司,膏脂堆积成痰湿,形成“形盛气衰”的体质,临床常见痰湿壅盛型肥胖者。而肝郁气滞型肥胖者表现为腰腹脂肪堆积如铠甲,伴见情绪波动、月经失调。在中医减重中,体质辨识是核心前提和关键环节,直接决定了调理方向的精准性。治未病科通过体质辨识“对症下药”,个体化辨证,结合体质调整方案,避免单一“减肥”。集团本部治未病科秉承“未病先防,既病防变,瘥后防复”的理念,突出传统中医特色,针对肥胖病患者采用中药内调与针灸、穴位埋线、耳穴、脐灸外治相结合的综合治疗方法,以达到科学减重的目的。

## 针推康复中心: 中医理论+现代医学 调整体态

如今,针灸疗法受到不少追求高质量健康生活人士的青睐。集团针推康复中心主任苏莉介绍,科室的“减肥门诊”是市级中医特色专病专技门诊,已经有10余年的临床经验,疗效显著。针刺通过迷走神经传导影响下丘脑摄食中枢,使饥饿感评分降低30—50%。调节肠道菌群,促进短链脂肪酸(SCFAs)产生。提高胰岛素敏感性,改善糖脂代谢。激活棕色脂肪,增加产热消耗。降低

为积极响应国家卫生健康委员会“体重管理年”行动号召,助力市民科学管理体重,青岛市海慈中医医疗集团体重管理中心,自4月19日以后长期开展体重管理专家团队诊疗工作和多学科(MDT)门诊工作,由治未病科和针灸科团队领衔,整合康复科、内分泌科、营养科等资源,提供专业的医疗服务。在体重管理中心,市民络绎不绝地前来咨询,进行体质评估,专家团队为市民制定个性化减重方案。

TNF- $\alpha$ 、IL-6等促炎因子,改善慢性低度炎症状态,对胰岛素抵抗型肥胖尤为关键。

中心团队遵循整体观念,个体化的辨证论治,通穴位埋线、毫针、揿针、耳穴贴压、脐灸和拔罐等特色外治疗法,结合中药内服、营养指导、运动处方、代饮茶、体态调整等诊疗方法,将体质调理贯穿治疗全程,实现从“减脂”到“调质”的跨越。针推康复中心还配有经验丰富的体态康复团队,运用“姿势解密技术”“施罗斯技术”和“运动康复技术”相结合的方式对体重因素所致的骨盆前倾、脊柱侧弯等体态异常进行矫治,实现全方位健康态。

## 内分泌科: “内外兼修”破解肥胖难题

内分泌科主任李光善团队对肥胖中西医结合诊治积累了丰富的经验,通过



综合评估患者的饮食习惯、生活方式、疾病情况、用药现状、家族遗传、运动模式、睡眠习惯、心理状态、代谢状况以及减重意愿等,制定包含行为心理干预、运动干预、药物治疗等在内的综合性治疗方案。同时,使患者能够明确减重目标、了解生活方式的不足之处及潜在的健康风险,通过随访管理,密切监测与评估患者的减重速率、减重程度以及相关疾病改善情况,帮助患者建立良好的生活方式,以提高健康意识和自我管理能力,实现理想体重的长期维持。

集团内分泌科是山东省中医药临床重点专科,拥有中西医结合治疗特色的内分泌科,在青岛市乃至省内有较高的影响力。

## 营养科: 制定个性化减肥膳食

制定个性化减肥膳食营养科主任滕春媛介绍,临床营养治疗是肥胖症综合治疗的基础疗法,通过个体化营养筛查、营养状况评定、营养诊断、根据患者的代谢状态、生活方式和口味偏好制定个性化饮食计划并提供营养治疗方案。集团营养科的工作内容涵盖了多个方面,包括营养评估与治疗、饮食指导与管理、慢病预防与调理、营养教育与培训、营养支持与多学科合作等,旨在确保患者在治疗期间能够获得足够的营养,促进患者的康复,并提高公众的营养健康知识。

中医减肥在于“减废”,第一步就要健脾祛湿,打开身体的排废孔,把风寒湿邪统统排出体外。具体做到吃饭七分饱,再以口服中药等方法来改善脾胃功能。第二步需要疏通气机,相当于疏通身体内的所有管道。这时,中医师会根据对个体的精细辨证,选择中医针灸以及穴位埋线,还有拔罐、走罐、点穴推拿等方法疏通经络,化堵祛瘀。

青岛市海慈医疗集团持续优化体重管理中心服务体系,扩大多学科协作模式的覆盖范围,努力打造“医疗+健身+营养”一体化的健康管理生态圈,为市民提供全方位、全周期的体重管理服务,真正助力市民实现健康享“瘦”人生。

青岛早报/观海新闻记者 徐小钦