

九秩耕耘育苗 雪域幼教绽芳华

州幼儿园九十载坚守见证学前教育变迁

本报讯 一张拍摄于1936年的黑白合影，定格初代幼教人的初心。土坯房前，孩童与老师紧紧相依，欢庆“六一”。90年后的今天，这张泛黄老照片静静陈列在活动“时光长廊”。与新一代甘孜孩童的明媚笑脸隔空对望，诉说着这所幼儿园九十载的坚守与变迁。

5月29日，州幼儿园举办“九秩薪火·童心筑梦”建园90周年教育成果展暨第77个“六一”国际儿童节庆祝活动。本次活动设置的“时光长廊”串联起幼儿园90年发展脉络，九秩办园变迁在这里徐徐铺展。从初创时期的简陋教具、老式钢琴，到如今宽敞明亮的智能化教室；从黑白影像里挤在土坯房专注听课的小小身影，到多功能室里丰富多彩的互动探究场景，一张张新旧对比照片、一件件带着岁月痕迹的老物件，清晰勾勒出园所从筚路蓝缕初到蓬勃发展的轨迹。

州幼儿园园长杨波表示，幼儿园始终秉持“生活即教育、行动即成长”的理念，将民族团结教育深度融入日常保教环节，各民族孩子在朝夕相伴中像石榴籽一样紧紧

抱在一起，共同茁壮成长。

90年来，从初创时的狭小院落，成长为占地2531平方米、建筑面积5290平方米的现代化公办园所；教职工从寥寥数人壮大为76人、学历达标率100%的专业教师队伍；在园幼儿从10余人增至527人，涵盖多个民族。作为四川省首批省级示范性幼儿园，该园先后获评“中国幼儿教育团体会员单位”“四川省‘立德树人’优秀案例实践学校”“四川省警校共育先进集体”等多项荣誉。

这份各民族交融成长的办学特色在本次庆典的文艺汇演中得到鲜活展现。整场汇演中，锅庄韵律与民族童谣贯穿始终，生动呈现各民族孩子交融成长的园所风貌。

站在新的起点，州幼儿园将继续切实履行“四城十扣，四季同行”纽扣行动，坚持立德树人根本任务，把育人要求细化落实到每一个日常保教环节，帮助每一个孩子扣好人生第一粒扣子。

全媒体记者 李梦玉
见习记者 陈思亚 泽桑

发胖不是“懒”，也不是“馋”：
一次说清肥胖的底层原因

你是否也曾听过这样的评价：“你胖就是因为管不住嘴，迈不开腿”？

长久以来，肥胖被简单归结为一种“性格缺陷”或“意志力失败”。但以现代医学和生物学看来，这种观点既粗暴又错误。肥胖是一种复杂的、多因素导致的慢性代谢性疾病，而不仅仅是体重秤上的数字。

今天，我们抛开偏见，从科学角度看看，身体是如何一步步囤积脂肪的。

一、能量的天平：最简单的公式，最复杂的过程

肥胖的基础原理确实符合热力学定律：长期摄入总热量>消耗总热量。

但这就好像说“飞机能飞是因为升力大于重力”一原理没错，却无法解释飞行员如何操控，以及为何会坠机。真正的问题是：是什么力量，在持续推动着“摄入”增加和“消耗”减少？

二、身体内部的博弈：被劫持的调节系统

我们的身体有一套精密的能量调节系统，但在某些情况下，这套系统会被“策反”。

1. 激素失衡：胰岛素和瘦素抵抗

·胰岛素：它的核心任务是降血糖。当我们长期大量摄入精制碳水（米面糖等），血糖频繁飙升，胰岛素不得不大量分泌。高水平的胰岛素会强力抑制脂肪分解，并促进脂肪合成。这就像把身体锁定在储能模式，你自然会发胖。

·瘦素：由脂肪细胞分泌的“食欲抑制剂”，负责向大脑报告“能量已充足”。但很多人是因为吃胖了，导致瘦素分泌过多，大脑反而对信号不再敏感，这叫瘦素抵抗。大脑收不到“饱了”的信号，误以为身体在挨饿，于是持续让你感到饥肠辘辘。

2.“调定点”理论：身体在死守一个体重

身体倾向于维持一个它认为“正常”的体重范围，即调定点。一旦减肥，身体会不惜一切代价恢复体重：降低代谢、增加吸收效率，并让饥饿感飙升。这就是为什么单纯靠意志力节食，最终极易反弹——你在对抗千万年进化出的生存本能。

三、协同作案的现代环境：一场无可逃脱的“致胖围剿”环境，是激活肥胖基因的扳机。

·精加工的“超美味食物”：现代食品工业精心设计的糖、盐、脂肪组合，能精准击中大脑的“快乐点”，有研究认为这类食物的成瘾机制与毒品相似，它强力劫持了

我们的奖赏系统和天然饱腹感。

·无处可逃的糖：糖不仅存在于甜食中，还隐藏在酱料、面包、酸奶、肉脯等所有你想不到的地方。

·被设计掉的活动消耗：需要体力的事越来越少，久坐成了默认状态。活动能量消耗减少，而食物高度易得，形成了巨大的能量盈余。

·睡眠剥夺与压力：这会升高皮质醇水平。皮质醇不仅刺激食欲，尤其是对高热量食物的渴望，还会直接促使腹部脂肪堆积。

·肠道菌群：不健康的饮食会改变肠道菌群结构，某些“胖菌”能更高效地从食物中榨取热量，并通过代谢产物影响食欲。

四、刻在基因里的“节俭”：为什么你比朋友容易胖？

有人似乎怎么吃都不胖，而你“喝水都长肉”。这涉及遗传和表现遗传。

·多基因影响：已有数百个基因被发现与体重相关，它们共同决定了你的基础代谢率、脂肪分布以及食欲强弱。我们每个人都携带着不同的“肥胖易感基因”。

·节俭基因假说：在漫长的饥荒历史中，能高效储存脂肪的个体更容易存活。这些曾经的“生存优势基因”，在食物丰裕时代变成了肥胖的元凶。

·表观遗传：母亲孕期的营养、压力状况，会通过化学开关影响胎儿基因表达。出生前，你的肥胖风险可能就被部分设定了。

五、如何看待肥胖？科学管理，拒绝羞辱

理解以上原因，你会明白：

1. 肥胖是一种病，不是一种罪。它需要科学的综合管理，而不是简单归咎于人品。

2. 自责是最大的敌人。体重的反复不是因为你不努力，而可能只是采用了违背身体规律的错误方法。

3. 解决方案在于系统调整，而非局部突击。关键是改善饮食质量（如减少精制碳水、增加蛋白质和膳食纤维）、管理压力、保证睡眠、增加日常活动，而这一切需要建立在长期可持续、善待自己的基础上。

如果你正为此困扰，请寻求专业内分泌科医生或注册营养师的帮助。记住，你的价值从不取决于体重秤上的数字。

甘孜州疾控中心 冯芳



健康素养
州疾控中心主办
https://www.gzzcdc.cn/
健康热线:0836-2838171

“从泸定桥到幸福桥，这条路我们走了90年”

我州开展纪念红军长征胜利90周年系列活动

历史在时序更替中前行，信仰在岁月轮回中笃定。

1935年5月29日，红一方面军第一军团第2师第4团二十二勇士“飞夺泸定桥”的壮举，在大渡河上写下了“惊、险、奇、绝”的战争奇迹。91年后的2026年5月29日，在这个承载着特殊记忆的日子，“红军桥·中国路”甘孜州纪念红军长征胜利90周年群众文化惠民演出在泸定启幕。

今年是红军长征胜利90周年，也是“十五五”开局之年。从重走长征路的铿锵脚步，到百米长卷的丹青抒怀，再到文艺演出的深情回望，甘孜州以此为契机，将历史的厚度转化为新时代奋进的力度，在圣洁高原奏响了“弘扬长征精神，赓续红色血脉”的时代强音。

桥连古今 历史与现实在歌声中交汇

大渡河畔，泸定桥头，夜幕下的泸定桥广场红旗招展、群情激昂。5月29日晚，由四川省文联与甘孜州联合主办的“红军桥·中国路”甘孜州纪念红军长征胜利90周年群众文化惠民演出，以一场接地气、有温度的艺术盛宴，致敬峥嵘岁月。

演出紧扣“桥”的核心意象，从“英雄之桥”的战火纷飞，到“团结桥”的汉藏同心，再到“幸福桥”的筑梦高原，全景式展现了长征精神的传承。舞台上，舞蹈《飞夺泸定桥》再现了当年22名勇士的英勇无畏，情景歌舞《我心中的北斗星》唱出了各族人民对党的深情厚谊。

台上是历史的回响，台下是现实的感动。“以艺术为载体讲好长征故事，就是要让红色文化扎根基层、温润人心。”现场观众纷纷表示，精彩的表演让人仿佛重回那段艰苦卓绝的岁月，也真切感受到新时代甘孜日新月异的变化。这场演出深挖泸定桥红色地标内涵，融合甘孜红色文化、民族文化与民俗文化，生动诠释了长征精神在新时代的传承与延续，推动红色文化与文旅融合发展深度融合。

丹青传情 红色基因在接续中鲜活

精神的传承，既需要宏大的叙事，也需要润物无声的浸润。

5月28日，在泸定桥小学，90名学生齐聚大渡河畔，用手画笔接续百米长卷。这是一堂“行走的思政课”。在红军飞夺泸定桥纪念馆馆长王菲菲老师的深情讲述后，孩子们将听到的故事化为斑斓色彩。学生康贝维创作了《同心共筑中国梦》，画面上身着各族服饰的孩子手拉手，石榴籽饱满红润。她说：“老师给我们讲，长征路上红军和各族百姓都是一家人，我想

大家秉持公平竞争、团结互助的体育精神全力以赴；赛场下观众喝彩声此起彼伏，营造出浓厚热烈的竞赛氛围，全方位展现我州干部职工朝气蓬勃、实干奋进的精神风貌。

本次比赛各组别名次全部出炉：女子组前三分别为州农牧农村局、雅江县、贡嘎海棠队；男子职工组冠军季军归州应急管理局、州教育和体育局、州林业和草原局代表队；男子县级组前三名由雅江县、丹巴县、康定市代表队斩获。闭幕会上，组委会为获奖队伍颁发奖杯，并对优秀裁判员、教练员及运动员予以表彰。

此次活动以赛聚力、以体育人，有效丰富干部职工业余文化生活，纵深推进全民健身工作，同时筛选优质篮球人才备战省级赛事，为推动我州体育事业健康高质量发展注入强劲活力。

全媒体记者 黄炼



重走长征路活动。

访桂花坪激战遗址。

脚下的山路依旧崎岖，历史的记忆愈发清晰，参与人员在徒步中体悟长征艰辛。“走完这段路，才真正读懂红军昼夜奔袭的拼劲。”泸定县综合应急救援大队队员唐渊感慨道。如今的柏秧坪村，红色遗址与温泉民宿相映成趣，红色资源串联起旅游线路，让红色故事有了鲜活的载体。

燕子沟镇干部袁海慧指着不远处的民宿说：“以前下乡看的是产业，今天重走长征路，才深切感受到脚下这片土地的分量。如今游客住到这里涌，我们要做的，就是让绿水青山真正变成金山银山。”

不仅是本地干部群众，这场红色之旅还迎来了一场跨越山海的“双向奔赴”。海军甘孜舰官兵代表跨越千里，与泸定县“飞夺泸定桥”民兵应急连一同踏上征程。在红军飞夺泸定桥纪念馆前敬献鲜花，在摇晃的铁索桥上聆听微党课。从雪域高原到万里海疆，“舰舰共建”在红色根脉的滋养下更加牢固，官兵们表示，要将军民团结的鱼儿水深情转化为保卫祖国的钢铁力量。

征途如虹 一座红色小城的新时代答卷

活动的深意，远不止于纪念，更在于将红色基因转化为高质量发展的生动实践。在泸定，长征精神早已从历史叙事融入城市肌理，一条“红色生长链”正不断延伸。

在泸定桥西岸，64岁的王其学已守护这座国宝级文物40余年。从1983年第一次踏上修桥工地，他见证的不只是铁索在自己手中一次次焕新，



舞蹈《飞夺泸定桥》。

画出今天我们这个大家庭团结的样子。”

笔触流转间，从长征马灯到神舟飞天，从草鞋山路到高铁通途，沧桑巨变尽收眼底。参与活动的一级美术师裴宏波感慨道：“能够用笔墨致敬这段历史，是我作为艺术工作者的光荣。希望长征精神能如这幅长卷一样，走进每个人心里，一代代传下去。”

这种传承，在泸定桥小学120周年校庆的歌声中同样回响。这所毗邻泸定桥的百年老校，将红色基因融入教书育人全过程。校庆典礼上，五年级学生吕梓宸自豪地说：“泸定桥的红色故事滋养着我们，英雄精神时刻鼓舞着我们，我们一定努力进取，不负韶华。”

征途如虹 一座红色小城的新时代答卷

活动的深意，远不止于纪念，更在于将红色基因转化为高质量发展的生动实践。在泸定，长征精神早已从历史叙事融入城市肌理，一条“红色生长链”正不断延伸。

在泸定桥西岸，64岁的王其学已守护这座国宝级文物40余年。从1983年第一次踏上修桥工地，他见证的不只是铁索在自己手中一次次焕新，

更是这座桥的“家族”在不断壮大。以泸定桥为原点，纪念馆、舞台剧、全息互动空间层层展开，让“泸定桥”三个字变得前所未有的丰富与鲜活。

据统计，2025年全县累计接待游客570余万人次，实现旅游综合收入超60亿元。泸定县文广旅局副局长钱静深有感触地说：“我们保护红色遗址，活化红色资源，用为民服务的初心传递温度，就是为了让长征精神在岗位上落地生根、代代相传。”

铁索寒江依旧，长征步履不停。曾几何时，外界对泸定的认知仅停留在“就是有座桥的地方”，而如今，这座英雄之城早已走出地图上薄弱的坐标，以满城红光照亮属于自己的新征程。

站在新的历史节点回望，从飞夺泸定桥的“铁索寒”，到红色文旅的“薪火传”，泸定的蝶变正是甘孜大地传承长征精神的生动缩影。而在长征精神的感召下，甘孜各族儿女正把对历史的缅怀转化为实干担当，在新时代的长征路上续写着“红色甘孜”无愧于历史、无愧于时代的新华章。

全媒体记者 甘超
见习记者 陈雨
泸定县融媒体中心 文/图

四川“工BA”甘孜选拔赛暨“贡嘎杯”
职工篮球联赛圆满闭幕

本报讯 历经8天紧张激烈的比拼，2026年四川“工BA”甘孜选拔赛暨“贡嘎杯”全民健身职工篮球联赛于近日圆满收官。

比赛期间，各参赛队伍斗志昂扬、奋勇争先。赛场上队员们配合默契、攻防有序，突破、传球、投篮等精彩动作接连呈

现，大家秉持公平竞争、团结互助的体育精神全力以赴；赛场下观众喝彩声此起彼伏，营造出浓厚热烈的竞赛氛围，全方位展现我州干部职工朝气蓬勃、实干奋进的精神风貌。

本次比赛各组别名次全部出炉：女子组前三分别为州农牧农村局、雅江县、贡嘎海棠队；男子职工组冠军季军归州应急管理局、州教育和体育局、州林业和草原局代表队；男子县级组前三名由雅江县、丹巴县、康定市代表队斩获。闭幕会上，组委会为获奖队伍颁发奖杯，并对优秀裁判员、教练员及运动员予以表彰。

此次活动以赛聚力、以体育人，有效丰富干部职工业余文化生活，纵深推进全民健身工作，同时筛选优质篮球人才备战省级赛事，为推动我州体育事业健康高质量发展注入强劲活力。

德格县第五届“善地杯”篮球联谊赛激情开赛

5月25日，德格县2026年“三大球”品牌赛事暨第五届“善地杯”篮球联谊赛在康巴文都民族团结广场正式开赛，本次比赛为期7天。各族群众齐聚广场，共享体育盛宴。

赛事践行全民健身理念，

有机融合萨本本土文化，是该县打造特色体育品牌、推动体旅深度融合的重要抓手，同时搭建起各族群众沟通交流平台，持续促进民族交往交融，凝聚全县干事创业强大合力。开幕式上，12支来自各行各业的

代表队依次入场，队员精神风貌昂扬。全体人员齐唱国歌，运动员、裁判员代表进行宣誓。仪式期间，本土特色文艺节目精彩上演，现场氛围热烈。

揭幕战由教体队对阵省州县属企事业单位代表队，

双方激烈对抗，精彩不断。最终，教体队以59:51斩获首胜。此次赛事以篮球聚民心、凝合力，引导干部群众将赛场拼搏精神转化为实干动能，助力现代化新德格建设。

德格县融媒体中心