

控制饮食、坚持运动，泰山学院教授上演现实版“热辣滚烫”

一年减掉“半个自己”

□记者 张振男 杨丽宁 通讯员 刘辉

再次见到金坡时，同事姜晓冉十分惊讶：曾经比自己重100多公斤、一顿晚饭能吃4个煎饼果子的“大胖子”，竟瘦到了之前体型的近一半。只有金坡的家人、朋友以及每一个得知其减肥故事的人，才知道金坡为此付出了怎样的努力。

从160公斤瘦到90公斤，在一年多的时间里减重70公斤，这件事一般人想都不敢想的事，泰山学院泰山研究院教授金坡却做到了，甚至比电影更加“热辣滚烫”。

以更健康的状态拥抱生活

戴着一副黑色边框眼镜，说起话来总是带着笑意，语气温润从容，这是金坡给人的第一印象。与减肥之前相比，现在的金坡瘦得十分明显，两个女儿最喜欢趴在上面玩耍的“大肚子”已经消失不见，脸也足足小了一圈。

“以前的衣服我现在穿着都不合适了，需要重新买，我现在身上穿的这件就是前几天刚买的。”金坡指着身上的衣服说。

金坡说自己从小就胃口好，吸收好，身材偏胖，但是没有胖得很离谱。2009年从泰山学院本科毕业时，他的体重近95公斤；2015年从上海师范大学研究生毕业，回到泰山学院任教时体重在100公斤左右。工作、结婚、生子，“人生大事”一一完成，然而就是在这10年的时间里，金坡的体重涨到了160公斤。

看着金坡一点点胖起来，身边有越来越多的人建议他减重。“大家觉得肥胖会引起一些疾病，同时我也看到有同学、亲友的健康因肥胖‘崩盘’，甚至有人丢掉了性命，从此我就发誓一定要减重。”金坡说，自此，他下定决心，要以更健康的状态



■金坡减重前后对比。 本人供图

拥抱生活。

坚持控制饮食和保持运动

谈及减肥技巧，金坡说，除了管住嘴、迈开腿和坚持，并没有所谓的技巧。“我没有听从从别人的建议，拒绝切胃、抽脂、打针、吃药、针灸、拔罐、埋线等，就只是控制饮食和坚持运动。”

考虑到从前每年减掉十多公斤，但到了春节就会反弹的情况，2024年开春时，金坡制定了“运动减肥每日计划”。起初，他的运动方式以走路为主，每天走1万多步，后来每天走2万多步，到了今年元旦后一般每天走3万步，偶尔走4万步。随着体重的下降，金坡的运动方式也开始变得多样，在走路的基础上增加了打羽毛球、跳绳、跑步等。

“刚开始我走不了几步便气喘吁吁，即便这样也咬牙坚持，循序渐



进地增加运动强度。”金坡说，除了运动，在饮食方面，他也狠下心来，将每日必吃的面条改成了煎饼卷生菜，吃鸡蛋、牛肉、蔬果，坚持喝牛奶补充蛋白质，同时注意低油低盐低糖、少聚餐、不饮酒，坚持健康的生活方式。

在日常作息方面，金坡十分注重平衡生活与健康。他把运动融入日常作息，为锻炼身体，每天步行去公交站乘坐公交车，在课间、做讲座的时候也不放弃来回走动的机会。尽管减肥的过程很辛苦，但体重秤上的数字变化、日常生活中身体因减重而轻快的感觉，都在驱动着金坡将减肥坚持到底。

“体重管理年”高校师生在行动

现在，金坡不仅自己在减肥，也带动身边的人减肥。“平时我看到有学生、朋友不注意管理自己的体重时，就会给

他们讲讲肥胖的危害，说一下自己总结的减肥经验。希望能带动大家一块儿减肥。”金坡说。

“好热血，我‘燃’起来了”“太牛了，我也要开始减肥了”“我们要是有这样的毅力，不管做什么都会成功的”……金坡的减肥经历引发了学校师生的强烈反响，更有学生在得知这件事后，马上到操场跑了5公里。

今年，“健康体重管理”“国家喊你减肥”成为社会热议的话题。国家卫生健康委向公众发布《体重管理指导原则（2024年版）》指出，有研究预测，如果得不到有效遏制，2030年我国成人超重肥胖率将达到70.5%，儿童超重肥胖率将达到31.8%。

泰山学院积极号召师生“动”起来，通过体育课、社团活动等形式，引导学生走出宿舍、积极锻炼，保持健康的生活方式。“金坡的故事对学校师生来说，有很大的激励作用，我们希望他的经历能够帮助每一名正在减肥或者准备减肥的师生。”泰山学院相关负责人说。

金坡现在的体重是89公斤，但这还不是他的最终目标，他打算继续坚持、学习健身，让自己拥有更加健康的体魄。



泰山区徐家楼街道在泰汶吾悦广场开展诚信理念宣传活动

打造安全透明消费环境

扬诚信美德 树文明风尚

本报4月28日讯（记者 杨玉洁 通讯员 徐静）近日，泰山区徐家楼街道在泰汶吾悦广场开展诚信理念宣传活动，向商户发起诚信经营倡议，为消费者打造安全、透明的“五一”假期消费环境。

活动现场，徐家楼街道栗家庄村工作人员为商户发放《诚信经营倡议书》，引导商户强化诚信意识、遵守法律法规、保障产品质量、履行服务承诺、恪守商业道德、坚持信息公开、主动接受监督，全面贯彻诚信经营理念。商户代表逐条诵读《诚信经营承诺书》细则，承诺将以“货真价实、服务优质、维权畅通”为准则，把诚信理念贯穿商品采购、销售、服务等各个环节。泰汶吾悦广场相关负责人表示，将设置“诚信经营咨询台”及“诚



■工作人员为商户发放《诚信经营倡议书》。 通讯员供图

信经营承诺墙”，组织商户签名公示，公开举报电话，鼓励消费者监督反馈，打造“商户自律+社会监督”的共

治格局。此次宣传活动，工作人员共走访商户33家，发放宣传资料120余份。

实施“四动”工作机制 推动党校特色科研

□通讯员 张雪莹

党校之声

科研工作是党校发展的基础支撑，对于提高教学质量、推进党的理论创新、服务党委决策起着至关重要的作用。为学习贯彻习近平总书记关于党校工作的重要论述，深入践行“为党育才、为党献策”初心，落实“有组织科研”“务实做科研”工作要求，泰安市委党校以“四动”工作机制为抓手，准确把握党校科研的地位、定位、方位、站位，切实找准党校科研工作的出发点、切入点、着力点、结合点，深化认识、健全制度、多措并举，推动党校科研工作创新发展。

●实施课题带动，推动教研咨一体化发展

“课题带动”模式的核心在于以问题为导向、以实效为目标，推动教学、科研、咨政三者同谋划、同落实。泰安市委党校以课题研究为核心纽带，将教学培训、理论研究和决策咨询有机结合起来，实现“教学出题目、科研做文章、成果进课堂、咨政进决策”的良性循环。

泰安市委党校通过干部教育培训

课堂发现现实问题，将学员工作实践的困惑、经验、挑战直接转化为研究课题，经过系统科研形成理论解释或解决方案，再将科研成果转化为教学资源，使课程内容兼具理论深刻性与实践鲜活性，实现“研以致教”；将科研形成的对策建议转化为党委、政府决策参考，实现“研以致用”。问题从实践中来，答案到实践中寻，成效由实践检验，“课题带动”模式的实施，实现了“教学激活科研，科研支撑决策，决策反哺教学”的螺旋式上升。

●实施四方联动，充分发挥党校科研优势

实施省委党校主导的“党校+党校”“党校+县（市、区）”的省、市、县党校三级联动。泰安市委党校鼓励教师积极参与省委党校专家教授的科研攻关活动，深入各县（市、区）了解一线情况，掌握一手资料，支持各课题组在群策群力、深入研究分析的基础上形成高质量调研报告。

实施“党校+部门”联动。泰安市委党校积极与市委政研室、政府研究室、人大、政协、组织部、妇联等部门单位成立联合攻关组，有针对性地完

成部门委托调研项目。

实施“党校+高校”联动。泰安市

委党校积极与山东农业大学、山东科技大学等驻泰高校建立科研咨政合作机制，运用学科优势联合攻关。

实施“教师+学员”联动。自2017年以来，泰安市委党校重点在中青年干部班开展了“课题攻关”活动，整合党校教师的理论资源和学员的实践资源，实现优势互补，使研究成果既具有学术深度，又具备实践指导价值，大大提升了科研成果转化效能。

●实施典型拉动，发挥传帮带作用

近年来，泰安市委党校涌现出一批科研带头人，其中既有经验丰富的老教师，也有崭露头角的“新生代”。

泰安市委党校一方面通过举办专题讲座和媒体宣传的形式，请科研带头人介绍做法和经验，将科研方法、写作技巧、课题申报经验等传授给青年教师，通过良好的示范效应带动全校科研积极性，营造浓厚的学术研究氛围；另一方面鼓励以科研带头人为核心组建科研团队，带领青年教师参与重要课题研究。科研带头人凭借深厚的理论储备和丰富的研究经验为团队树立学术标杆，引领正确的研究方向，通过指导课题设计、研究方法、成果撰写等环节，确保科研工作的规范性和学术性，培养

“明码标价，向顾客提供真实、准确、完整的商品信息是我们商户的责任和义务。不隐瞒关键信息，不误导消费者，我们的生意才能长长久久。”一名商户说。

作为区域消费地标，泰汶吾悦广场即将迎来“五一”假期客流高峰，诚信经营是守护消费者权益与提升商圈竞争力的关键。徐家楼街道将以规范化承诺推动区域内商户自律经营，让消费者敢消费、愿消费、乐消费。

“此次活动以泰汶吾悦广场为核心，以诚信经营为支点，推动构建辐射周边的商圈诚信体系，形成‘商户受认可、违规必淘汰’的良性生态，助力泰汶吾悦广场成为‘诚信消费试验田’。”徐家楼街道相关负责人说，此次活动为街道经济发展注入“信用动能”，让泰汶吾悦广场的每一笔消费，都成为传递信任的纽带。

e线 播报

泰山区“企校订单式培训班”开班 促进高校毕业生高质量就业

本报4月28日讯（记者 杨文洁）近日，泰山区人力资源和社会保障局联合岱银集团启动泰山区2025年服装制版师“企校订单式培训班”，进一步深化产教融合，促进高校毕业生高质量就业。

培训班采用“政府搭台、校企联动、精准输送”模式，面向驻泰高校应届毕业生等重点群体开展精准化培训，旨在破解应届毕业

生“就业难”与企业“招工难”的结构性矛盾，实现人才培养与产业需求的无缝对接。

本次培训突出“实用、实效、实战”特色，采用“实战化”特色

课程体系，由企业技术骨干结合实际用工需求，与院校专家共同开发培训课程，围绕智能制版（CAD）、人工智能赋能3D智能制造、可持续服装工艺等先进技术进行培训；同时，依托岱银集团智能化生产车间实训中心，开展理论与实践相结合的岗位实训。

据了解，泰山区人力资源和社会保障局将进一步对接产业需求，提高专业人才培养质量，深入实施“技能照亮前程”培训行动，开启“技能提升+精准就业”的直通车道，着力搭建“学习—实践—就业”一站式成长平台。

2025年东平县集体婚礼发布“招募令” 邀你共享穿越千年的浪漫婚礼

本报4月28日讯（记者 杨文洁）没有繁琐的仪式流程，只有满场的鲜花、掌声和传承千年的婚俗文化。这样简约不简单的婚礼，你喜欢吗？2025年东平县集体婚礼现面向全市新人发布“招募令”，邀你共享一场穿越千年的浪漫婚礼。

本次集体婚礼拟定5月20日在东平县白佛山四季花海举行，参与人数限定为12对新入（额满即止）。活动全程免费，含仪式、礼服、妆造、摄影等基础服务及纪念品。凡是已登记结婚未办婚礼，或计划于今年5月20日前登记结婚的新人

都可以报名，不限户籍。满足上述条件，

认同婚俗改革理念，愿以简约庄重方式诠释婚礼意义的新人可在5月10日前到东平民政局婚姻登记处（东平县龙山大街851号）报名。

集体婚礼将在户外草坪举行，主办方免费提供古代婚装及古典妆造与配饰，活动现场还有神秘嘉宾颁发结婚证书，以竹筒婚书为载体，宣读传统祝词，为新入送上“一生一世一双人”的隽永寄语。为了让新人感受传统婚俗礼仪，活动还将组织新人亲历“三书六礼”简化版仪式——从“沃盥入席”到“同牢合卺”，沉浸式体验千年婚俗文化，复刻庄重典雅的中式婚典。

警惕!“有奖登山”非官方活动

提个醒

本报4月28日讯（记者 刘小东）近日，泰山景区管委会监测到“登顶泰山奖金最高3万元”“有奖登山”等信息正在网络上传播。经核查，此活动非泰山景区举办，也未经泰山景区委托或授权，对泰山景区正常旅游秩序构成潜在威胁。

对此，泰山景区管委会发布相关风险提示，严正声明：泰山旅游旺季已经来临，游客量较大，登山盘道不具备举办竞速类登山比赛的条件，存在较大安全风险；依据有关规定，举办此类活动必须报经赛道所有者（泰山景区）同意后再依法履行审批、安保等手续；未经审核、同意，任何单位和个人不得擅自举办竞速类登山比赛等文体活动。

泰山景区提醒广大游客务必认准官方平台，及时核实信息真实性，警惕消费陷阱，不信谣、不传谣，谨慎参与非官方活动，切实维护自身合法权益。泰山景区将密切关注事态发展，并视情节严重情况依法追究相关单位或个人法律责任。

文明旅游引导

虎山公园风光正好 莫让不文明行为煞风景



■工作人员劝阻成年游客使用儿童游乐设施。 记者 刘小东 摄

本报4月28日讯（记者 刘小东）4月底，泰山脚下的虎山公园宛如春日画卷，虎山水库碧波荡漾，岸边垂柳轻拂水面，各色春花竞相绽放，成为市民、游客的热门打卡地。

然而，人流量增加的同时，一些不文明行为却如春日里的阴霾，给这美景蒙上了一层灰：草坪被随意踩踏；树木成了用于攀爬、健身的器械，甚至被用来悬挂吊床；娇艳的花朵被生生折下，花瓣散落一地；遛狗者无视公园规定，任由宠物肆意奔跑、随地便溺；儿童乐园里，成年人在游乐设施上玩耍，给儿童带来安全隐患。

为引导市民、游客文明游园，泰山景区虎山管理区按照《泰安市文明行为促进条例》《泰山风景名胜区保护管理条例》等规定，在园区显著位置设立了各类说明

牌、温馨提示牌；同时，工作人员也耐心开展文明宣传和柔性劝导。大部分市民、游客都能听从劝阻、服从管理，但仍有个别我行我素。这些不文明行为不仅破坏了公园的整体美感，给公园管理带来诸多难题，也让其他人的游玩体验大打折扣。

“我们都希望在一个干净、整洁、和谐的环境中放松身心，这些不文明行为显然与大家的期望背道而驰。”虎山管理区工作人员呼吁大家从自身做起，向公园不文明行为坚决说“不”，不乱扔垃圾，保持环境整洁；爱护公共设施，不躺卧座椅；不破坏树木，不挖取泰山石，不在公园取土；遵守公园规定，不带宠物入园、不随意投喂动物；遵守景区防火规定，不在公园吸烟点火，让文明之花在每一个角落绚烂绽放。