



聚焦吃动平衡 共创健康生活

2025年江苏省全民营养周在盐启动

的“营养梦 健康梦”。

国家食品安全风险评估中心营养一室主任方海琴博士通过网络平台对《预包装食品营养标签通则》进行了标准解读。作为中国疾病预防控制中心营养与健康所二级教授、博士生导师，张兵现场作了《体重问题与管理对策》专题讲座，提出做好体重管理对策建议，专业的讲解让大家受益匪浅，全场掌声不断。

“今年全民营养周传播主题为‘吃动平衡 健康体重 全民行动’，中国学生营养日宣传主题为‘吃动平衡，身心健康’。健康是幸福的基础，而营养是健康的基石。”市卫生健康委党委委员、副主任祁新辉说，近两年，我市认真落实关于营养健康工作的系列决策部署，各项营养健康工作取得积极成效，人民群众的营养健康素养得到显著提升。

“省卫生健康委历来高度重视营养健康工作，认真落实国家卫生健康委和省委、省政府决策部署，大力推进国民营养计划和健康中国合理膳食行动，努力满足人民群众日益增长的营养健康



活动现场 (市疾控中心供图)

需求。”祁新辉在致辞中表示，主题宣传不仅是一场集中开展的营养知识传播活动，更是一次全社会参与健康生活方式的行动。

随着13个设区市代表上台挥舞活动旗帜，全省各地将陆续开展丰富多彩的全民营养宣传教育活动。同

时，2025年江苏省全民营养周“四进”行动(进护理院、进社区、进乡村、进学校)也正式启动。与会领导和嘉宾还一起来到设在亭湖文峰街道社区卫生服务中心内的宣传现场，走进医养结合区，实地了解“四进”活动开展情况。

新闻速递

省心脑血管疾病防控项目培训会在盐举办

本报讯 (刘付东)5月13日，省心脑血管疾病综合防控项目培训会在盐城举办，本次活动邀请多位全省心脑血管疾病防控领域专家授课，对提升全省心脑血管疾病综合防控项目成效起到积极推动作用。

本次培训会是省疾控中心对我市慢性病防控工作的肯定。近年来，我市致力于建立完善“政府主导、部门协作、社会支持、全民参与”的慢性病综合防控工作机制，持续开展心脑血管疾病、癌症、慢性呼吸系统疾病早期筛查和干预项目，在全省创新开展集“监测、治疗、管理、干预”于一体的慢性病综合防控门诊建设，全市9个县(市、区)全部建成省级

慢性病综合防控示范区，3个县区建成国家级示范区，肿瘤登记数据库连续多年被收录到国家肿瘤登记年报，多次受到国家癌症中心表扬。

2024年，市委、市政府把实施全民癌症防控行动列入为民办实事项目，下一步，市疾控中心将以开展老年人肿瘤标志物免费筛查为抓手，以“增进群众的健康福祉”为使命，扎实推进心脑血管疾病、癌症、慢性呼吸系统疾病、糖尿病等四大慢性病防控工作，进一步推动慢性病早期筛查和早期发现，推动防治关口前移，加强早诊早治，不断提升重大慢性病防控效果，为健康盐城建设贡献疾控力量。

市首届减重减脂大赛火热报名中

本报讯 (陈建旭)“听说能减肥，我就来了。”“我的BMI指数一直超过24，正好借着这个契机减肥。”盐城首届减重减脂大赛报名现场，不少“健康使者”希望通过科学饮食和积极锻炼，在100天的赛期内见证自己的改变。

《中国居民营养与慢性病状况报告(2020年)》显示，我国18岁及以上居民的超重率达到了34.3%，肥胖率为16.4%。为了应对这一严峻的公共卫生挑战，国家卫生健康委自2024年起启动“体重管理年”三年行动，旨在推动从“治病”向“防病”的转变。

为响应国家“体重管理年”号召，增强我市居民体重管理意识，提升群众健康素养，盐城市首届

减重减脂比赛于5月20日至8月27日举办。此次比赛由盐城市卫健委、盐城市体育局、盐城市总工会主办，盐城市疾控中心承办。比赛全程有专业人员为参赛者免费提供科学减重指导，还有赛前、赛后免费体测，科学减重更健康。此次大赛共设置8个赛区，亭湖区、盐都区、盐城经济技术开发区、盐南高新区为大市区赛区，其他7个县(市、区)设分赛区。截至5月15日，大市区赛区已报名1500余人，全市共报名4000余人。

让我们共同加入减重大家庭，在和志同道合的伙伴互相打气，在这100天里，养成健康的生活习惯，记录体重的改变，看到自己的蜕变。

盐都区

“万步有约”线下健走活动启动

本报讯 (杨慧娟)“万步有约，健康同行！”5月13日上午，由盐都区卫健委主办，盐都区疾控中心承办的全国第十届“万步有约”职业人群健走激励大赛暨减重减脂比赛(盐都赛区)启动仪式在盐龙体育公园举行，该区直、镇(街道)6支参赛队伍近百人参加了启动仪式。

本次启动仪式还邀请了专业的健身教练、八段锦教练，进行规范健走、减重减脂的培训，在教练的指导下，参赛队员们进行了规范的健走热身，将全身肌肉和关节由僵硬状态快速转变为适合锻炼的状态，避免运动损伤。

热身结束后，各参赛小分队

队长带领参赛队员在盐龙体育公园健康步道开展实地健走，队员们饱满的精神面貌、矫健的步伐、健康的活力成为公园亮丽的风景线。

本次健走竞赛为期100天，盐都区17支队伍300人报名参赛。

竞赛以健走积分形式开展，借助团队监督激励作用，让职业人群从办公室走出来，积极参加健身活动。减重减脂比赛同样为期100天，通过科学饮食和适量运动减重，比赛全程有专业人员为参赛者免费提供科学减重指导，号召群众树立健康的生活理念，培养健康的生活方式，远离慢病永驻健康。

“四季养肝”健康科普公益课堂开讲

本报讯 (纪裁)近日，一场以“四季养肝”为主题的健康科普公益课堂在凤凰金宝广场一楼中庭举行。本次活动由盐南高新区新都街道娱乐社区主办，安利盐城分公司承办，旨在普及肝脏健康知识，帮助市民树立科学养生理念。

活动一开始，一段名为《伤肝习以为常，养肝刻不容缓》的短片引发了现场观众的深思。影片通过生动的画面和数据，揭示了熬夜、饮酒、高脂饮食等不良生活习惯对肝脏的损害，提醒大家“养肝就是养命”。许多观众表示，这些看似平常的行为竟然潜藏着巨大的健康风险，令人警醒。

随后，国家健康管理师、盐城市营养学会常务理事何仁优先生，为观众带来了一场干货满满的养肝科普讲座。何仁优先从四季变化的角度出发，详细讲解了如何根据自然规律调整生活习惯，以达到养肝护肝的目的。

除了四季养肝的要点，何仁优还分享了许多日常护肝的实用技

巧。例如，保持规律作息、适量运动、避免过量饮酒、减少高脂饮食等。他还特别提醒，肝脏是一个“沉默的器官”，早期损伤往往没有明显症状，因此定期体检尤为重要。

讲座结束后，现场观众踊跃提问，何仁优先一一耐心解答。市民张女士表示：“以前总觉得养肝是老年人的事，听了讲座才知道，年轻人也要重视肝脏健康。何老师讲得很实用，我回去就会调整饮食和作息。”

活动最后，主办方呼吁市民将“养肝即养命”的理念融入日常生活，从点滴做起，守护健康。安利盐城分公司相关负责人表示，未来将继续举办类似的健康科普活动，为市民提供更多实用的健康知识，助力“健康中国”建设。

本次“四季养肝”健康课堂不仅为市民带来了科学的健康指导，也激发了大家对健康生活的重视。活动在热烈的氛围中圆满结束，许多观众意犹未尽，仍期待下一次的健康之约。

生命之初 自然之乳

“5·20”遇上母乳喂养宣传日——

共筑生命最初的“暖链”



□记者 黄一琪

2025年5月20日是第35个“全国母乳喂养宣传日”，宣传主题为“生命之初，自然之乳”。自生命之初，母乳喂养为婴儿的生长发育提供全面营养和免疫保护，并成为婴儿与母亲之间最亲密的情感纽带。保护、促进和支持母乳喂养是构建生育友好社会氛围的重要组成部分，我们呼吁家庭、医疗机构等社会各界共筑“暖链”，帮助更多家庭因为母乳喂养而受益。

作为大自然赋予新生儿最珍贵的礼物，母乳承载着生命的滋养与亲情的温暖。日前，记者走访了市妇幼保健院、市儿童医院、盐都区妇保所，采访多位宝妈和孕妈，倾听母乳喂养的故事，探寻母乳喂养背后的支撑与挑战。

“母乳的营养成分堪称‘黄金配比’，清蛋白和酪蛋白的比例约为60:40，极易被婴儿消化吸收。而且母乳中的DHA、ARA等不饱和脂肪酸，对宝宝大脑和视网膜发育至关重要。特别是初乳，富含免疫球蛋白A等活性物质，能有效抵御呼吸道和肠道感染，是婴儿的‘第一道健康防线’。”在市妇幼保健院，产科护士长廖文梅告诉记者，母乳喂养不仅对宝宝发育有益，母婴间的肌肤接触和眼神交流，更是促进婴儿情感和心理发育的重要方式。

走进市儿童医院，母婴室温馨整洁，并配备了尿布台、婴儿床、沙发等设施。该院新生儿科主任杨红向记者介绍：“母乳喂养的宝宝感染性疾病的就诊率明显低于非母乳喂养的宝宝。长期坚持母乳喂养的孩子，在智力、运动能力等方面的发展测评中也常有更出色的表现。”她说，自母婴室开放以来，使用率很高，很多妈妈都反馈非常方便。医院希望通过这样的设施，让母乳喂养妈妈感受到社会的关爱和尊重。

母乳喂养不仅仅是给宝宝提供营养，它还是妈妈和宝宝之间建立亲子关系的“甜蜜纽带”。杨红介绍，母乳喂养带来的健康益处

及母婴双方。对宝宝而言，母乳中含有的抗体和活性物质能增强免疫力，降低腹泻、肺炎等感染性疾病发生率，同时长远来看可减少肥胖、糖尿病等慢性病患病风险。对妈妈而言，母乳喂养能促进子宫收缩，降低产后出血风险，不仅能帮助妈妈身材及心理健康的恢复，还可降低乳腺癌、卵巢癌患病几率，哺乳的亲密互动也有助于缓解产后焦虑和抑郁情绪，增进母婴情感联结。

然而在实际生活中，母乳喂养面临诸多挑战。不少新手妈妈遭遇开奶困难等问题。杨红建议，产后尽早让宝宝吸吮乳头是开奶关键，同时正确调整哺乳姿势等方法可缓解不适。喂奶前妈妈要注意多休息加强营养确保母乳质量，同时要注意卫生，以防乳头皲裂、乳

腺炎等问题。部分妈妈认为自己乳不足，其实判断母乳是否充足应依据宝宝排尿、排便和体重增长情况，若真存在不足，可通过增加喂奶次数、保证营养与休息等方式促进乳汁分泌。对于职场妈妈，备奶成为坚持母乳喂养的主要方式，合适的吸奶工具、合理的吸奶计划以及家人的支持都必不可少。

作为婴儿最营养、最安全的天然食物，母乳喂养是母婴健康的基石。

二胎妈妈何女士开心地分享了自己的经历：“生大宝时没经验，开奶特别困难，最后不得不放弃母乳喂养。但这次生二宝，在市儿童医院医护人员的指导下，我掌握了正确的哺乳姿势和方法，现在母乳喂养特别顺利。看到宝宝一天天健康成长，再辛苦也值得！”

新手孕妈刘女士则表达了自

己的期待与担忧：“我一直知道母乳喂养对宝宝好，也很想坚持。但听说职场妈妈备奶特别辛苦，我担心自己到时候兼顾不好工作和哺乳。”针对刘女士的顾虑，市妇幼保健院的廖护士长给出建议：“职场妈妈可以提前准备好吸奶器、储奶袋等工具，和单位沟通好吸奶时间，家人也要给予更多支持。现在很多公共场所都设有母婴室，为宝妈提供了便利。”

母乳喂养宣传日不仅是一个倡导的契机，更是一次对全社会的呼吁。从专业医护人员的科学指导，到妈妈们的亲身实践，再到公共场所的贴心服务，多方合力才能为母乳喂养保驾护航。在这个充满爱的“5·20”，让我们以实际行动守护这份生命最初的温柔，为宝宝的健康成长筑牢根基。



市儿童医院健康宣教现场



盐都区妇幼保健所组织医护人员开展母乳喂养宣传活动