

# 营养科普进校园 健康膳食助成长

□纪哉

近日,由市科协、市卫健委、市教育局、市市场监督管理局指导,市营养学会、市图书馆学会、市疾控中心主办的青少年食品安全与营养健康科普教育进校园活动启动仪式在市新洋实验小学报告厅成功举行。

各相关单位负责人、市营养学会咨询专家和科普志愿者、新洋实验小学的师生代表200多人参加了活动。

此次活动旨在贯彻落实《健康中国行动(2019—2030年)》及《国民营养计划(2017—2030年)》,普及食品安全知识,大力倡导营养健康的生活方式,传播科学思想,弘扬科学精神,改善居民和儿童青少年膳食结构,不断提高健康素养水平,进一步增强健康意识,积极推动健康盐城和营养健康学校建设。

启动仪式上,与会人员集中欣赏了新洋实验小学的学生交响乐演奏、营养健康展演节目《快乐宝贝》,观看了全国科技工作者日宣传片《点亮精神火炬》。与会人员共同启动了2023年盐城市青少年食品安全与营养健康科普教育进校园活动。

“此次活动是盐城市‘全国科技活动周’暨盐城市35届科普宣传周的一项重要活动,为科普宣传周开了一个好头。”市卫健委副主任李军民在讲话中说,近年来,我国青少年的营养健康状况持续改善,但仍然存在营养不良和营养过剩、营养不均衡等多重挑战,不科学的营养观念、不合理的膳食行为仍较为普遍。在《“健



图为活动现场。

康中国2030”规划纲要》《国民营养计划(2017—2030年)》《学校食品安全与营养健康管理规定》等相关政策及文件的指导下,营养与健康学校建设、学生营养改善行动等不断取得显著成效。青少年是国家和民族的未来,深入贯彻落实“健康中国”战略需要社会各界的共同努力。今天的活动,是全面开展青少年科普教育系列活动的一个缩影。在今后的活动开展过程中,市卫健委将持续发挥卫生健康主管部门的引领作用,充分调动和整合社会各界的优势资源,与合作各方凝心聚力,打造健康科普活动“新亮点”,持续为活动注入“新动能”,让更多的青少年通过科普活动受益终生。

活动中,市营养学会学术工作委员会委员、市医学会临床营养分会委员、市第一人民医院临床营养科主管医师、国家注册营养师陈志敏作了《科学食养 健康成长》科普讲座。讲座围绕最新版膳食指南展开,重点介绍儿童青少年如何合理膳食、科学搭配、防止肥胖,指导如何吃好早餐、优选零食,倡导学生养成珍惜粮食、杜绝浪费、均衡营养、科学运动的良好习惯。

讲座现场气氛热烈,同学们积极互动,回答问题争先恐后。听了陈医师的精彩讲座,大家都受益匪浅,在今后的生活中,通过掌握食品安全知识,学会科学膳食,养成健康的生活方式,真正做到会吃会动。

讲座结束后,与会的学生和老师接受营养专家现场咨询,参观了2023年盐城市全民营养周科普图片和食材科普展。

## 亭湖区加快推进卫生健康事业高质量发展

6月20日上午,亭湖区召开2023年全区卫生健康工作会议暨医改工作推进会。去年以来,在区委、区政府的正确领导下,亭湖区卫健系统牢固树立以人民为中心的发展思想,以新时代卫生健康工作方针为指引,统筹推进卫生健康事业高质量发展,各项工作取得积极成效。

会议要求,要聚焦高品质,在提升内涵上下功夫,出台人才招引激励政策,完善人才培养机制,保障优秀人才引得进,现有人才留得住。亭湖区人民医院锚定三级医院建设目标,深化与省内外知名医院合作,持续推进“升等晋级”。基层医疗机构依托医联体、医共体和专科联盟,加强院校深度合作,持续推进“一院一特”;要聚焦高质量,在完善机制上下功夫,学习三明医改工作经验,持续推进医保、医疗、医药协同发展和治理,强化医保政策宣传。强化人事薪酬改革,推行区管镇用、镇聘村用和双向流动机制,完善收入待遇保障机制,提高乡村医生收入。强化医疗行业综合监

管,常态化开展医疗乱象治理,做好合理用药、规范诊疗情况等医疗机构信息公开工作,加大对民营医疗机构的监管和执法力度,加强医德医风建设;要聚焦高水平,在强化质效上下功夫,提升危重孕产妇、胸痛中心救治能力,推进卒中、创伤中心建设。提升院前急救能力,完善农村急救站点布局。构建远程会诊、影像诊断、心电诊断、区域检验、消毒供应区域数字化服务“五张网”,提高群众就医的便捷化、同质化。推进二、三级医院专家下基层活动,深入推进“优质服务基层行”活动;要聚焦高标准,在高效统筹上下功夫,建强公共卫生体系,推进疾控体系改革。推动中医药传承创新,推广应用中医药适宜技术。强化“一老一小”健康服务,推进医养结合,落实完善托育服务支持政策。

会议指出,当前深化医改正处于爬坡过坎的紧要关头,医疗机构也正在从“外延建设”向“内涵提升”加快转型,要把群众满不

满意、是否得实惠,作为检验成效的根本标尺,坚定不移把医改和卫健工作抓实办好,切实满足群众对高品质医疗服务的现实需求。要强化组织领导,确保责任到位、措施到位、落实到位;要强化投入保障,优先保障卫生健康等民生事业投入,让老百姓共享改革红利,持续增进民生福祉;要强化协同配合,形成整体合力;要强化督促推进,确保各项工作落到实处、取得实效。

会议要求全区卫健系统以争的勇气、抢的劲头,拼的姿态,锚定目标不放松,狠抓落实不停步,真抓实干,奋发进取,为谱写富强美高新亭湖现代化建设新篇章提供坚实的健康保障。

会上宣读了2022年度考核分档结果及表扬表彰决定。亭湖区各有关部门及各镇、街道等分管负责同志,区卫健委机关中层以上干部,区各医疗单位班子成员及办公室主任参加会议。

张利民 朱思齐

主办:盐城市卫生健康委员会  
盐阜大众报业集团  
健康教育 协办:盐城市疾病预防控制中心

## 大考后心理问题不容忽视

2023中高考落幕了,但考试的余波一直影响着千万考生和家长的内心,考后心理问题不容忽视。

考后常见心理问题有这些

**懊悔自责心理:**部分考生自觉没有发挥好而产生懊悔、负罪感。考后感到前途渺茫,后悔平时不用功,复习不到位;觉得对不起父母,辜负了他们的期望;觉得自己一无是处,悲观压抑。

**焦虑心理:**部分考生在网上海上比对答案后,回忆自己的答案和所谓的“正确答案”出入很大,不断怀疑自己,持续焦虑。担心自己不能考上理想的学校,吃不好、睡不好,情绪不稳定、沮丧郁闷,甚至出现一些躯体不适症状。

**过度放纵心理:**寒窗苦读,熬过紧张的考试,一朝解放,选择过度放纵,比如通宵游戏、熬夜刷刷、频繁聚会饮酒、日夜颠倒等,这些都会严重影响孩子身心健康。

**迷茫心理:**有些考生在紧张的考试结束后,感觉失去了具体目标和动力,会感到不知所措,生活没有节奏,找不到方向,无所事事,作息逐渐颠倒。

考生自己可这样应对

**作息规律:**保持正常的作息,健康的生活方式。不熬夜、不晚起。

**接纳自己:**中高考只是人生一段旅程的考核,只要在考试中尽力就问心无愧。考生心理上要做好两手准备,无论结果好坏都能积极面对。

**积极沟通:**如出现负面情绪,多与家人、朋友沟通,表达负面情绪,获得心理支持。在中高考之前,学生和家长都比较紧张,可能会有一些不愉快的事情,甚至产生一些摩擦,因此考后更需要家人和考生保持密切的情感交流,让家庭成为考生心灵的寄托。

**丰富生活:**考后做一些感兴趣的娱乐活动和体育运动,比如游泳、跑步、踢足球、打篮球、旅游等。可以丰富自己的业余文化生活,还可以交到一些志同道合的朋友。

**切忌过度放纵:**避免通宵熬夜、暴饮暴食、过量饮酒等。

**及时就医:**如焦虑、抑郁等状况无法自我调节,应及时就医,寻求专业帮助。