

盐城市中医院

开展“全民营养周”主题活动

□赵达

每年的5月第三周为“全民营养周”。2024年全民营养周的活动主题是“奶豆添营养、少油更健康”。为切实推进合理膳食行动,提高全民营养健康素养,引导居民培育健康饮食文化,树立健康生活习惯,5月15日上午,盐城市中医院营养科联合内分泌科、老年病科在门诊一楼大厅举行了以“奶豆添营养、少油更健康”为主题的科普及义诊活动。内分泌科主任、主任中医师郭乃刚,老年病科副主任沈贤发、中医师陈丕昱,营养科负责人、副主任护师徐书玉、主任护师冯艳、副主任护师李海珠等参加此次活动。

该院营养科负责人、副主任护师徐书玉以《中国居民膳食指南(2022)》为核心,重点介绍了“奶豆添营养、少油更健康”的饮食理念。她建议成年人每天烹调油摄入量以25~30克为宜,减油的重点在于减少烹调油;大豆及其制品种类多样、营养丰富,可提供优质蛋白质、不饱和脂肪酸、钙、钾、维生素E等,适合所有人群食用,建议成年人平均每天摄入15~25克大豆或相当量的大豆制品;奶及奶制品营养丰富,可提供优质蛋白质,是钙的良好来源,充足摄入有益于人体健康,尤其有利于肌肉和骨骼健康,每天摄入300~500mL液态奶或相当量的奶制品,儿童青少年处于生长发育的关键时期,老年人易骨质疏松,尤其需要每天足量摄入。

现场前来营养咨询的人员络绎不绝,各位专家均进行了耐心细致的解答,护理人员为群众免费测量血压,发放宣传资料300余份,接受相关咨询100余次。郭乃刚主任对咨询人群进行“望、闻、问、切”四种方式检查和诊断,并向患者普及常见慢性病,尤其是糖尿病的营养防



活动现场 市中医院供图

治知识。沈贤发副主任及陈丕昱医师用通俗易懂的语言耐心地向咨询的老年人群讲解相关知识,倡导健康生活方式。

本次活动在普及健康与营养常识的同时,也进一步推动广大群众营养

健康、身心健康水平均衡发展,引导民众树立健康营养饮食理念,让营养健康意识变成公众的自觉健康行动,提升营养在预防慢病中的作用,从而推动“健康中国 营养先行”的发展和全民营养科学素质提高。

特约刊登:盐城市中医院

寻医问药

夏季如何健康养生

市民张女士来电咨询:请问在夏季如何养生?

省名中医、市中医院主任中医师徐兆山答:小满时节刚过,天气逐渐炎热,雨水开始增多。此时,阳气开始充实,达到“小满”的状态,所以人们应该抓紧时机养生,让身体的气血也达到“小满”。

运动不过汗:小满时期湿热气候明显,适当出汗有降低体温、排出湿气的作用。但出汗除湿应有度,一旦汗出过度反而会使气随汗泄,耗损了人体元气。所以,夏季运动需要把握好尺度,不宜在高温闷热的环境下锻炼,运动强度也不宜过大,以运动后身体不感明显疲乏、气短为度。

湿衣马上换:小满时节湿热较重,出汗较多,皮肤潮湿,容易引发湿疹、体癣、疮疖等各类皮肤病。

勤洗换衣,保持皮肤清洁;家中床单被褥、内衣外套经常换洗,更有助于预防皮肤疾患。

适当吃点“苦”:心气通于夏季,五味之中,苦味入心,故应多吃苦菜。苦菜主要指一种菊科的时令野菜,又名苦苣菜、苦荬菜,有清热解毒、明目和胃、活血消肿的功效。此外,苦瓜、芹菜、芦笋等,都是时令佳蔬,有益健康。



敬告读者

专家撷英

急救小贴士

名医馆

医生手记

寻医问药

健康论坛

心灵健康驿站

医患连线

健康是幸福生活最重要的指标。为更好地服务大众健康、提高公众健康素养,用心、用情、用力让群众更有“医”靠,盐阜大众报报业集团倾力打造全新改版的《盐城晚报》“健康周刊”,切实提高可读性,增强服务性,加大地域贴近性、参与性和互动性。

本刊围绕社会公众关注的健康热点话题,联合市卫健委、市疾病预防控制中心、市医学会等权威部门和健康机构,以及全市各大医院和各级医疗卫生机构,定期开设“健康有约”:征集

热点话题,特邀名医解答,刊登“家门口”看名医、市外专家来盐坐诊医讯以及“寻医问药”等信息;“四季养生”:传播养生资讯,分享保健知识,刊发具有科普价值的养身体验和长寿探秘,以及介绍“家庭用药”科普知识;“营养学堂”:关注食疗食俗,倡导营养膳食,介绍科学膳食和营养学等“食疗指南”;“杏林导航”:引领中医养生,弘扬中药文化,传递科学养生理念。

“名医馆”:开辟“名院名医健康科普”专栏特邀名院名科名医专家答疑解惑,通过“专家

撷英”专栏为读者推介在各科领域有突出专长的盐阜名医;适时推出“健康论坛”(涉及健康话题的随笔、杂谈)、“杏林馨香”(构建良好医患关系的个案报道)、“医生手记”(约请一线医生撰写救死扶伤案例心得和医院纪事)、“医患连线”(刊登读者来电咨询和患者感谢信)、“心灵健康驿站”(刊登医学睡眠、精神卫生和心理健康科普知识问答)、“急救小贴士”(邀请急救专家答疑解惑,宣传推广医疗急救科普知识,提高公众自救互救能力)等品牌专栏。

本刊定期邀请健康专家解读市民关心的健康热点问题,同时启动全媒体宣传机制,《盐城晚报》每周8版,《盐阜大众报》“健康”版、“我言新闻”客户端、盐城新闻网、“众说健康科普”微信公众平台等同步宣传推广。

说健康
◎健康大众书画工作室

