

# 弘扬科学养生理念 提高公众健康素养

## 本报全新推出“健康周刊”

□纪哉

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,盐阜大众报业集团聚力打造全新改版的《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生体验和长寿探秘,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“专家摘英”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“我言新闻”客户端、“盐城名医馆”微信公众平台等同步宣传推广。



为了做好市营养健康职业技能大赛各项工作,大赛组委会根据参赛选手报名情况,按照竞赛项目(工种)成立公共营养师、营养配餐员、健康管理师、健康照护师4个赛前集训班。培训采取线上课程自学和线下集中面授相结合的方式,邀请持有相应职业技能证书和专业知识背景的老师授课,认真做好赛项研究、竞赛规程解读、专业知识培训等工作。

辛闻 摄

### 有问必答

## “贴秋膘”是什么意思

市民王先生来电咨询:请问常说的“贴秋膘”是什么意思?有什么健康养生意义吗?

市食品医药卫生学会秘书长孙启东解答:立秋,是二十四节气中的第13个节气,每年8月7、8或9日立秋。这一天民间素有“贴秋膘”一说。民间流行在立秋这天以悬秤称人,将体重与立夏时对比来检验肥瘦,体重减轻叫“苦夏”。那时人们对健康的评判,往往只以胖瘦做标准。瘦了当然需要“补”,补的办法就是“贴秋膘”,吃味厚的美食佳肴,当然首选吃肉,“以肉贴膘”。

立秋无论是“贴秋膘”还是“啃秋”,都要因人因地因时而宜。立秋过后,气候逐渐转凉,人体消化功能下降,胃肠道对寒冷的刺激变得敏感起来。此时如果贪吃西瓜,特别是冰镇过的西瓜,容易引发胃肠道疾病,或使原有的胃病加重。

特别提醒脾虚患者、胃火旺盛者、老人与儿童这三类人“贴秋膘”时,要特别注意食材的选择和“贴秋膘”的技巧,进补前根据情况注重消食和胃,以促进脾胃功能的恢复。

健 / 康 / 新 / 力 / 量

科 / 普 / 好 / 声 / 音

## 2023盐城健康科普秀年度总决赛



承办单位:盐城市卫生健康促进中心 盐城市医学会 盐阜大众报文化传媒公司

媒体支持:学习强国 盐城学习平台 盐阜大众报 盐城晚报 盐城新闻网 我言新闻客户端 登瀛观察 官微

时间:9月20日(星期三)下午  
地点:盐城市文化馆群星剧场

