



## 科学饮食 助力孩子健康成长

本报记者 刘刚林



5月12日至18日是全民营养周,5月20日是第35个“5·20”中国学生营养日。今年的主题是“奶豆添营养,少油更健康”,旨在呼吁大众多吃奶类和豆类食品,同时减少烹调油的摄入量,吃回健康好身体。

饮食和运动是健康的两大基石,对于正处于生长发育期的中小學生来说,吃什么、怎样吃才能确保人体所需的营养?近日,记者采访了州级健康科普专家库专家、州卫生健康服务中心主任袁君斌。

袁君斌说,1989年成立的中国学生营养促进会结合世界卫生组织人人享有卫生保健的战略目标,制定了1991年至2000年十年学生营养工作计划。这一计划命名为“护苗系统工程”,其中确定每年5月20日为中国学生营养日。其目的在于广泛、深入宣传学生时期营养的重要性,大力普及营养知识。

人体想要维持健康,就需要摄入蛋白质、碳水化合物、各种维生素等多种营养素,只有选择含有不同营养素的食物并合理搭配,才能保证每日各种营养素摄入充足,最大限度维持健康。

慢性病不是一顿饭招来的,也不能靠一顿饭吃回去。想要健康的身体,一定要长期坚持健康的饮食习惯。中国营养学会指出,我国居民奶类、豆类摄入水平较低,提倡把奶类和大豆类食物作为富含优质蛋白质、钙和B族维生素的来源,从而提高膳食质量。

袁君斌说,临夏人油摄入量远高于中国居民膳食指南的推荐量,成为肥胖和慢性病发生发展的关键影响因素,学会科学用油,巧烹烹饪用油,减少烹饪油摄入量,有助于降低肥胖和慢性病发生发展。中国营养学会指出,健康的饮食模式可以降低心血管疾病、高血压、癌症和糖尿病的发病风险。

那么,一日三餐怎么吃才健康?袁君斌说,我们的一日三餐,有的可能是稀饭馒头加咸菜凑合一整天,有的可能是稀

饭馒头加咸菜凑合一整天。要想饮食营养满满,共享健康与美味,一日三餐进餐时间要相对固定,做到定时定量。

**早餐:**早餐要吃好。早餐提供的能量应占全天总量的25%~30%。营养早餐应包括谷薯类、肉蛋类、奶豆类、果蔬类中的至少3类。

**午餐:**午餐要吃饱。午餐提供的能量应占全天总量的30%~40%。学校的午餐包含主食、肉类和蔬果,能够满足身体所需,用餐时不能挑食和偏食,营养全面才能健康成长。

**晚餐:**晚餐要适量。晚餐提供的能量应占全天总量的30%~35%。晚上体力活动少,而且准备进入睡眠,所以晚餐一定要适量。应多吃蔬菜等清淡食物,不要吃得油腻,睡觉前不要吃零食。

袁君斌提醒,蔬菜中的维生素C和B族维生素均为水溶性维生素,先切再洗容易造成营养素的流失。蒸、煮是值得推荐的烹饪方法。蒸时隔水加热,更利于营养素的保留。高温煎炸不仅可能造成营养物质的流失,甚至会产生有害物质。

目前,高考已临近,有考生的家庭都会格外紧张,家长们除了关注孩子学习外,还在饮食和生活上给予更多的关心。在营养支持方面,家长应该注意什么?袁君斌说,考前复习阶段,可以让孩子多吃富含维生素和矿物质的新鲜蔬果,富含复合碳水化合物的全谷物,富含优质蛋白质的牛肉、鸡肉、鱼、豆腐、奶制品等,增强免疫系统,提供持久的能量。另外,每天至少喝8杯水,保持适当的水分摄入。

同时,要避免快餐和糖分高的食物,这些食物可能会导致血糖的急剧波动,从而影响注意力和精神状态;虽然咖啡因可以提神,但是过量可能会导致焦虑和失眠;重口味和刺激性食物可能会导致胃部不适,影响考试状态;考试前夕饮食应尽量与日常饮食类似,不做大幅度调整,不吃或少吃平时不常吃的食物。



## 州医院运动医学病区全力守护运动健康

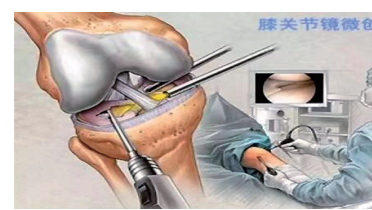
本报讯(记者 刘刚林)18岁的小张是个篮球爱好者,和朋友打篮球时突然听见膝关节“咔嚓”一声,右膝盖出现了肿胀淤青、疼痛难耐的情况,来到州人民医院运动医学病区就诊,被确诊为韧带断裂,接受手术后恢复良好。

去年12月,州人民医院骨科开设运动医学病区及门诊,提升运动医学方面的专业能力,为患者提供了更科学、更专业、更规范的医疗健康服务。该院运动医学病区是骨科的一个分支,主要治疗运动过程中及创伤后肌腱、韧带、半月板损伤,收治肩关节、肘关节、腕关节、髓关节、膝关节和踝关节等运动损伤及关节不稳等患者,利用关节镜微创技术对骨与关节及周围组织的损伤和疾病进行治疗和康复,具有“创伤

小、安全性高、恢复快、疗效好”的特点。

设立运动医学病区是该院精细分科的执着追求,进一步强化了专科专病、专病专治的理念。自设立以来,积极把新技术、新项目应用到临床上,收治病人342人次、关节镜相关病人305人次,已完成手术298台,涉及膝、肩、肘、腕、踝5大关节相关疾病的关节镜微创手术,包括半月板损伤缝合修复、肩袖损伤、肩关节撞击及膝关节内骨折等各种微创手术,让运动损伤和骨关节退行性疾病患者得到了精准的诊疗服务。

医生提醒,大家在参与体育运动时,要根据自己的身体情况,选择适合自己素质、运动特点及运动强度的活动。如果是平时不怎么运动的人,要循序渐进,不要一下子、长时间地参与过于剧烈的



运动;运动之前必须进行15分钟左右的拉伸、压腿、慢跑等热身活动,做专门针对该运动特点的各种准备动作;运动时要选择合适的运动服装,加强自我保护,特别要提高人体重要部位的保护。选择良好的场地,在开始运动之前先熟悉场地,注意场地上有没有凸起或者坑洼不平的地方。同时,要根据季节及天气变化,对运动时间和方式作出合理安排。

## 资讯

### 临夏特色专科

## 州中医医院 中医护理专科

临夏州中医医院中医护理专科现有中医护理人员19人,其中副主任护师1人、主管护师3人、护师5人、护士10人。专科传承发扬传统灸特色,结合现代疼痛诊疗技术,组建形成了特色头面部病专病护理组、项痹病专病护理组、腰痛病专病护理组和膝痹病专病护理组。

专科开放住院床位146张,门诊治疗床位100张。设置中医微创治疗室、推拿治疗室、拔罐治疗室、物理治疗室、蜡疗熏蒸室、自血治疗室和红外热像室等特色诊疗室。

专科擅长运用中医理论知识进行辨证施护、中医养生、健康宣教、功能锻炼及康复指导。开展拔罐、平衡罐、药物罐、艾灸刮痧、刮痧、穴位贴敷、葫芦灸、脐灸、督灸、核桃灸、羊管灸、泥疗、中药熏洗、中药涂擦、耳穴压豆、头部按摩、揪针等中医特色疗法。自制研发冬病夏治、冬病冬治的中药贴敷制剂,对支气管哮喘、颈椎病、肩周炎、腰椎间盘突出症、风湿性关节炎及亚健康人群有独特疗效。

### 临夏本草漫谈

## 独行菜



为十字花科独行菜属植物独行菜干燥成熟种子。

独行菜始载于《救荒本草》,谓:“又名麦桔菜,生田野中,科苗高一尺许,叶似水棘叶,微短小,又似水苏子,叶亦短小,作瓦陇样,稍出细茸,开小跨白花,结小青蒴果,小如绿豆粒,叶味甜。”又据考证《图经本草》中所绘的曹州葶苈和《植物名实图考》中所载的辣辣菜经考证均为本品。另本种为现今中药葶苈子的主要品种之一。临夏地区有分布。

独行菜性味辛苦,大寒。具有泻肺平喘,行水消肿,止咳祛痰的功效。主治痰涎壅肺,痰饮咳嗽,水肿胀满,肠炎、腹泻及细菌性痢疾。

**用法** 内服:煎汤,3-9g。外用:水煎熏洗。

**选方** 治小儿钩虫病腹胀:独行菜9g,益母草根适量,水煎服。

## 临夏市医院成功开展首例CT引导下经皮肺穿刺活检术

本报讯(记者 刘刚林)近日,临夏市人民医院呼吸科在帮扶专家的指导下,成功开展该院首例CT引导下经皮肺穿刺活检术,为临床精准治疗提供了有力依据,填补了该诊疗项目的技术空白。

患者赵某,因咳嗽、双下肢水肿到该院呼吸科治疗。入院后,主治医生完善相关辅助检查,胸部CT示:左肺下叶外

基底段可见片状实变影,增强扫描CT值约为88HU,边界模糊,病灶强化均匀一致,未见异常血管供血。为尽快明确诊断,进行对症治疗,会诊后,为赵某实施了CT引导下经皮肺穿刺活检术,术程顺利,安全取出了病理标本,术后赵某生命体征平稳,未诉不适。

据了解,CT引导下肺穿刺活检术是用活检枪或者针刺吸引对肺内孤立

性病灶或弥漫性病灶取活组织标本行病理组织学及细胞学检查的方法,具有定位精确、检出率高、并发症少、创伤小、恢复快、费用低的优点,弥补了肺部周围型肿块支气管镜不能取到病变组织的劣势,解决了以往只能通过开胸手术等才能明确病理诊断的不足,是近年来用于诊断肺部病变的一项微创性检查方法。

## 康乐县红十字应急救援培训进校园

本报讯(记者 刘刚林)近日,康乐县中西医结合医院到康乐县蓝川初级中学开展“红十字应急救援培训进校园”活动,进一步提高学校应对突发事件和意外事故的意识,提升师生的自救和互救能力。

活动现场,该院红十字志愿者向学校师生发放宣传手册,宣传红十字文

化,志愿者结合生活中的真实案例,用形象、通俗的语言,重点讲解了紧急情况下如何实施心肺复苏、人工呼吸和气道异物梗阻等知识,并用人体模型演示心肺复苏的全套技巧,详细介绍操作要点,加深师生对急救技能的印象,确保大家听得清、看得明、学得懂。现场师生学习热情高涨,踊跃参与心肺复苏实

践操作,加强了对应急救援知识技能的了解和掌握。

通过此次培训,让师生深刻认识到了急救技能对于保障生命安全的重要性,掌握了如何在紧急情况下冷静应对、科学施救,不仅有助于提升大家的自救互救能力,也有助于构建安全、和谐的校园环境。

## 甘肃中医药大学公共卫生实践教学基地在州疾控中心揭牌

本报讯(记者 刘刚林)5月22日,甘肃中医药大学公共卫生实践教学基地在州疾控中心揭牌,双方签署《甘肃中医药大学实践教学基地协议书》,将共同探索卫生机构与高校联合培养公共卫生人才新路径。

据了解,甘肃中医药大学与州疾控中心将进一步深化政校之间的交流,拓展双方在教学、科研等领域的深度合作。教学基地的设立,能实现教学与实践的优势互补和共同

发展,在人才培养、学科研究和社会服务等方面合作共赢,促进我州疾病预防控制工作高质量发展,为提高疾病预防控制能力增添了坚强的技术力量。

双方表示将以此为契机,以人才培养为抓手,进一步深化落实各项合作,加大教学、科研和实践的融合,共同为建立科研合作、培育高水平公共卫生人才、实现高质量发展持续注入新动能。

## 州中医院老年病科一站式解决患者就医难

本报讯(记者 刘刚林)“这里的‘一站式’服务真贴心,为我们老年人看病办了一件大好事。”近日,患者马某在州中医院老年病科就医后,为该院真心为患者提供医疗服务点赞。

随着老龄化社会的到来,一些老年病的常发、易发、突发及患病、失能、半失能老人的治疗和看护问题困扰着很多家庭。州中医院自增设老年病科以来,引进现代老年医学理念,打破以往单病种诊疗模式,采取多学科协作系统诊疗老年人常见疾病及慢性病,解决了老年患者看病难问题。

该科室是集医疗、教学、科研和预防保健于一体的综合科室,坚持中西

并用,衷中参西,养治结合,中医为主的“一站式”服务真贴心,为我们老年人看病办了一件大好事。”近日,患者马某在州中医院老年病科就医后,为该院真心为患者提供医疗服务点赞。

随着老龄化社会的到来,一些老年病的常发、易发、突发及患病、失能、半失能老人的治疗和看护问题困扰着很多家庭。州中医院自增设老年病科以来,引进现代老年医学理念,打破以往单病种诊疗模式,采取多学科协作系统诊疗老年人常见疾病及慢性病,解决了老年患者看病难问题。

该科室是集医疗、教学、科研和预防保健于一体的综合科室,坚持中西

## 州妇保院将开展六一儿童系列义诊活动

本报讯(记者 刘刚林)5月27日,州妇幼保健院将开展“呵护‘新苗’,撑起蓝天”六一儿童系列义诊活动,为有高危因素、生长发育和心理行为问题的孩子提供健康咨询服务及指导,帮助家长解决孩子成长路上的“绊脚石”。

**义诊时间:**5月27日(星期一)上午8:30—12:00

**义诊地点:**州妇幼保健院1号楼2楼儿童保健科

### 义诊内容

**高危儿:**为存在高危因素(如早产、多胎、颅内出血、窒息、感染等)的0-3岁孩子进行生长发育评估、心理行为发育测评等相关检查,并根据每个孩子的具体情况进行有针对性的早期干预及家庭养育指导。

**儿童生长发育:**免费为3-14岁儿童测量身高/体重、绘制生长曲线图;对矮小症、性早熟、肥胖、微量营养素缺乏、营养不良问题的儿童进行相关筛查评估及诊疗。

**儿童心理行为:**智力发育异常、语言障碍、学业问题、注意力不集中、情绪不稳定、人际关系恶劣等问题的诊疗。

### 义诊团队

包月群,主任医师,州妇幼保健院儿童生长发育科主任,从事临床、预防保健20余年,擅长全科常见病的诊疗、儿童生长发育等工作。

马晓蓉,州妇幼保健院新生儿疾病筛查科主任,擅长儿科基础疾病的诊断治疗,儿童生长发育评估,营养分析,矮小症、性早熟、孤独症的筛查,新生儿疾病筛查阳性患儿的诊断治疗。

韩琦,州妇幼保健院高危儿管理科副主任,主要从事高危儿管理工作,擅长儿童生长发育监测及异常的干预、高危儿童的保健和管理、儿童营养性疾病诊疗和干预。

马海宝,州妇幼保健院儿童保健科科室医疗管理组组长,主要从事儿童生长发育监测与评价、儿童营养评估与喂养指导、儿童神经心理发育行为评估、儿科常见病诊疗等工作。



## 临夏县卫健系统开展全营养周宣传活动

本报讯(记者 刘刚林)为进一步提高广大群众营养意识,深入推动学生营养改善行动,近日,临夏县卫健局组织各医疗卫生单位,结合2024年全民营养周、“5·20”中国学生营养日,开展以“奶豆添营养,少油更健康”为主题的系列宣传活动。

此次宣传活动通过举办健康教育讲座、设置宣传台、摆放展板、宣传资料,发放宣传手提袋,提供免费的营养义诊咨询等方式进行。期间,各医疗卫生机构结合健康教育“七进”活动,走进各类学校,宣传普及营养素、矿物质、膳食纤维、绿色

食品和各类食物与人体健康的关系,并指导学生如何合理搭配食物来补充每日所需营养,向老师及家长们讲解日常生活中最需了解、最需掌握的健康保健知识。

各乡镇卫生院结合健康教育、公共卫生、家庭医生签约、疫苗接种等各项工作,以推广普及《中国居民膳食指南》为重点,宣传解读导致儿童肥胖、儿童青少年肥胖、生长迟缓等不利健康的因素,向群众宣传合理膳食、营养健康相关知识,答复提出的问题,指导巧烹饪、量化用油,帮助大家树立科学的营养饮食观念。

## 和政县医院组织专家团队为群众义诊

本报讯(记者 刘刚林)和政县人民医院作为紧密型县域医共体总医院,于近日组织省人民医院、省第二人民医院帮扶专家及该院多学科高年资专家团队,到和政县三十里铺卫生院、松鸣镇托托村开展义诊活动。

活动现场,义诊团队免费开展肝脾筛查,认真询问前来咨询群众的病史、身体状况、用药情况,耐心解答提出的问题,并通过测量血压、

血糖、把脉等检查,对常见病和多发病的预防进行指导,进一步增强了群众的自我保健意识。

此次活动共发放健康教育宣传册500多份,免费发放口罩2万支及价值1.3万元的常用药品。通过义诊,不仅提高了广大群众的健康意识,也做到了便民惠民,提升了群众满意度,增强公共卫生保健意识,对改善居民健康状况起到积极的促进作用。