

全民营营养周暨中国学生营养日主题宣传活动启动

5月17日~23日是第11届全民营营养周。5月20日是第36个中国学生营养日。今年的宣传主题为“吃动平衡 健康体重 全民行动”，我市的宣传口号为“健康漯河 营养先行”“营领健康 食尚漯河”。5月19日，市卫生健康委、市教育局、市民政局、市科协主办，市中心医院、市疾控中心、市营养学会承办的漯河市2025年全民营营养周暨中国学生营养日主题宣传活动启动仪式在市中心医院举行。

启动仪式上，营养指导员代表宣读了倡议书。市卫生健康委食品科负责人宣读

了“营养直通车 健康万家行”活动方案并对全民营营养周工作进行安排。活动要求，市直各单位要加强营养健康知识的普及，打造一批营养健康示范场所，发动更多的人投身营养指导员这个大家庭；市营养学会要多编制适合我市居民的膳食营养指南，用“漯河话”讲透“大营养”；各医疗机构要进一步加强临床营养科建设，充分发挥营养指导员作用，做实“营养直通车 健康万家行”活动；各县区卫生健康委、疾控中心要以全民营营养周为契机，开展丰富多彩、形式多样、互动性强的线上线下传播活动，把营养健康知识传递到

千家万户。

全民营营养周期间，市卫生健康委将开展营养健康知识网络答题、健康体重减脂大赛、体重干预学术研讨会、营养健康短视频展播等丰富多样的活动。市直各医疗

单位、各县区卫生健康部门将开展进机关、进社区、进乡村、进学校、进超市、进餐厅“六进”活动，满足群众多样化健康知识需求。

杨聚梁



市中医院康复院区

贴心服务传递温暖与希望

在市中医院康复院区，身着白衣的护理团队将中医智慧与现代康复护理技术深度融合，构建起独具特色的中医康复护理服务体系。他们用专业精湛的技术抚平患者病痛，以细腻温暖的关怀点亮患者康复希望。

踏入市中医院康复院区，仿佛步入一个被爱环绕的温馨家园。作为专注于中医康复的专科病区，这里接纳了众多因中风后遗症、脊髓损伤、骨折术后饱受病痛折磨的患者。他们行动艰难、肢体受限，但眼神中流露着对康复的强烈渴望。护理团队成员深刻认识到，自己在承担日常照料任务的同时，还要鼓励患者重燃康复希望、重树生活信心。

在这充满温情的康复天地里，护理人员凭借细腻入微的关怀，打造全方位的优质护理服务。为了给行动不便的患者提供

安全舒适的环境，护理团队成员坐上轮椅，设身处地从患者角度出发，细致排查院区的每一处设施，尽最大可能满足康复患者的需求。病房内，护理人员调整治疗床的高度，使其更贴合患者；优化地垫的防滑性能，杜绝潜在危险；安装加固扶手，为患者提供可靠支撑。院区的各个角落都张贴着温馨提示，时刻给予患者贴心关怀和安全提醒。

在日常生活护理方面，护理团队的奇思妙想与创新之举随处可见：为中风患者量身定制的魔术扣开关衣裤，轻松化解患者治疗时的穿脱衣服困扰；独具中医特色的食药同源健康讲堂，将传统中医智慧巧妙融入日常饮食；改造后的病房卫生间增设了扶手，更方便患者日常起居使用。护士长陈文竞与医疗装备科科长杨春生合作设计的电动升降架与

缓行坡梯，创新性地解决了患者往返院本部检查的难题。这一发明不仅荣获国家实用新型专利，还在河南省青年医务人员实践创新竞赛中获奖。

在市中医院康复院区，人文关怀如同春风化雨，无声地润泽着每一名患者的心。每逢传统节日，院区都会举办丰富多彩的活动，猜灯谜、做香囊、包饺子……让患者感受到家一般的温暖。护理人员为偏瘫患者修剪指甲、理发、洗浴，进行热

气腾腾的中药水足浴。这些看似平凡的举动，饱含着护理人员对患者最真挚的关爱。

辛勤的付出收获了累累硕果。市中医院康复院区跌倒发生率、压力性损伤发生率始终较低，患者满意度持续提升。市中医院康复院区的护理团队以实际行动生动诠释了南丁格尔精神，成为患者康复道路上的坚定守护者。

市卫生健康委提供



小满时节如何养生防病

5月21日迎来小满节气。小满时节天气渐热、湿度增大，如何科学应对季节变化带来的健康问题？针对呼吸道感染有哪些防控建议？20日，国家卫生健康委以“时令节气与健康”为主题举行新闻发布会，就相关问题进行解答。

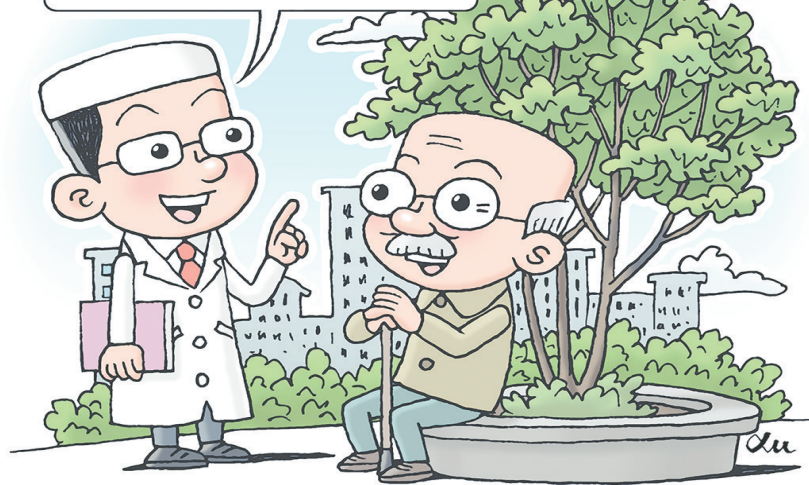
接种疫苗 预防呼吸道感染

“近期部分国家和地区新冠疫情呈小幅上升趋势，但疾病的临床严重性没有发生显著变化。”中国疾控中心研究员安志杰建议，预防呼吸道感染，日常生活中要保持良好个人卫生习惯，勤洗手，多通风。咳嗽或打喷嚏时，用纸巾、毛巾或手肘遮住口鼻。注意手卫生，避免用不洁净的手触摸眼、鼻、口。同时要均衡饮食、适量运动和充足休息，养成健康生活方式，增强身体免疫力。

在疫苗接种方面，安志杰表示，对于低龄儿童、老人及慢性病患者等免疫力较弱人群，建议接种预防呼吸道感染的相关疫苗。他特别提示，百日咳是由百日咳鲍特菌感染引起的急性呼吸道传染病，主要通过呼吸道飞沫传播，各年龄均可发病，没有接种疫苗的婴幼儿发病风险最高。适龄儿童要及时、全程接种百白破疫苗。

针对结核病防治，安志杰介绍，结核病是由结核分枝杆菌引起的慢性感染性疾病，可分为肺结核和肺外结核，其中肺结核占90%以上，主要通过空气传播，人群普遍易感。要早发现发现结核病患者，患者确诊后要严格遵医嘱服药，定期复查；针对新发现的肺结核患者的密切接触者人

小满节气暑热渐盛，湿热交织，
养生防病重在健脾祛湿、清热解暑



小满时节话养生

新华社发 徐骏作

群，要开展结核病排查；适龄儿童应尽早接种卡介苗，同时通过均衡饮食、加强营养、适量运动、充足睡眠等健康生活方式提高自身免疫力。

节气养生 护阳气调睡眠

小满时节民间素有“不吃生冷”的说法。对此，中国中医科学院望京医院主任医师袁盈说，此时人体阳气属于升散状态，进食较多寒凉食物易损伤脾胃，导致脾胃运化功能失调，出现腹痛、腹泻、食

欲不振等症状，特别是老人、儿童和体质虚弱者更应注意。针对平时容易上火的人群，可以适当食用养阴润燥食材，像冬瓜、西瓜、荸荠、藕、绿豆、菊花、银耳汤等，兼具清热利湿或清热生津作用。

专家特别提示，脾胃虚寒的人群要注意保护脾胃阳气，多进食薏苡仁、莲子、山药、白扁豆、茯苓等健脾益气祛湿的食物；进食海鲜等寒凉食物时，可以加一些姜末儿、蒜末儿、胡椒粉等，以节制寒性、保护脾胃阳气。平时也可以喝苏叶、陈皮水，起到健脾温中化痰的作用。

科学减重 做到吃动平衡

吃动平衡是健康体重的核心。北京协和医院主任医师于康强调，将体质指数BMI、体脂率和腰围保持在合理水平，是维护健康、降低慢病风险的基础。

于康建议公众每日规律进食，定时定量；养成每餐吃七分饱的习惯，避免暴饮暴食和情绪化进食；保证粗粮、全谷物比例；细嚼慢咽，避免进食过快；吃动平衡，如某一餐进食偏多，可增加运动或下一餐减少进食量，来维持能量平衡。此外，对于夏季水果、冷饮等含糖食物摄入量保持在200克到350克之间，不喝或少喝含糖饮料。

对于“不吃晚饭减肥”“偶尔放纵进餐”等说法，于康表示，长期空腹易引发报复性进食，甚至出现低血糖反应；“放纵餐”可能导致本来顺畅的减重过程中断，甚至前功尽弃。

在儿童青少年体重管理方面，北京儿童医院主任医师吴迪认为，如果刻意少吃，蛋白质等各种营养素摄入不足，会影响孩子生长发育。建议摄入鱼、虾等适量优质蛋白质，大量新鲜蔬菜，适量瓜果、坚果、奶制品等。3岁到5岁学龄前儿童可以进行大量的户外体育活动，6岁到17岁儿童青少年每天至少有60分钟中等强度或高强度体育活动，幼儿园、学校和家庭要进行引导和安排。

据新华社

睡眠问题也是小满时节的常见困扰。“中医认为，平息亢奋的阳气和滋补耗损的阴津是改善睡眠质量的重要因素。”袁盈建议，保持规律作息，每天尽量保持在同一时间就寝与起床，不要熬夜；睡眠环境尽量安静、遮光等；尽量放松身心，避免睡前过饱或者过饥。

吞咽功能障碍患者的护理

吞咽功能障碍（吞咽困难）是指由于各种原因导致的口腔、咽部、食道等吞咽器官结构或功能异常，从而影响食物顺利从口腔进入胃部过程。食物误入气管、营养不良、吸入性肺炎……这些潜在风险时刻威胁着吞咽功能障碍患者的健康，科学、细致的护理对于改善患者生活质量至关重要。

一、康复训练

吞咽功能障碍的康复训练旨在改善患者的吞咽能力，减少误吸风险，提升生活质量。

1.间接训练

①口腔运动训练
唇部训练：如抿嘴、吹气等，增强唇部力量。

舌部训练：如伸舌、左右摆动等，改善舌部灵活性。

下颌训练：如张口、闭口等，增强下颌控制。

②咽喉刺激训练
使用冰棉棒刺激软腭、咽后壁等，提高咽喉敏感度。

③呼吸训练
腹式呼吸、咳嗽训练，增强呼吸肌力量，减少误吸。

④声带闭合训练
发“a”音、用力咳嗽等，增强声带闭合能力。

2.直接训练

①食物调整

根据患者情况选择合适的食物，如糊状、泥状等，逐步过渡到正常饮食。

②吞咽姿势调整，如低头吞咽、侧头吞咽等，减少误吸风险。

③电刺激治疗

通过电刺激咽喉肌肉，增强肌肉力量和协调性。

二、安全进食

体位：进食时保持坐位或半卧位，头部略微前倾，避免平躺进食。

食物选择：根据患者吞咽能力选择易吞咽的食物，如糊状、泥状食物，避免干硬、黏稠、刺激性食物。

进食速度：少量多次，细嚼慢咽，避免催促。

进食环境：保持安静、舒适，避免分散注意力。

三、口腔护理

保持口腔清洁，预防感染。进食后及时漱口，清除口腔残留食物。

四、心理护理

给予患者充分的关心和理解，消除其焦虑、抑郁情绪。鼓励患者积极参与康复训练，增强信心。

五、如何预防

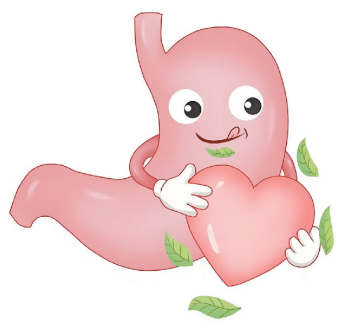
积极治疗原发疾病。保持良好的生活习惯，如戒烟限酒、均衡饮食、适量运动等。定期进行口腔检查，及时发现和治疗口腔疾病。调整食物软硬度，小口慢咽防呛咳。坚持简单吞咽训练，必要时让医生指导。

郾城区中医院 刘改



健康课堂

消化不良 伤的不仅是胃



内分泌紊乱等问题。

消化不良的病因众多，其中消化酶分泌不足或缺乏是其发病的重要原因。消化酶是人体自身分泌的一类蛋白质，其主要作用是分解食物中的大分子营养物质，使其变成易于吸收的小分子。消化酶就像食物分解的催化剂，如果缺乏消化酶，食物无法被分解吸收，不仅不能为身体提供营养，反而可能转化为有害物质。若日常生活中出现早饱、餐后饱胀、食欲不振、恶心呕吐或排便异常，如腹泻、脂肪泻等状况，很可能是消化酶分泌不足的警示信号。

消化不良症状多与进餐有关，主要原因是饮食结构和习惯的改变：快节奏生活导致饮食不规律，影响消化酶分泌；高脂、高糖、高蛋白饮食增加了消化负担；进食过快、咀嚼不充分，会降低消化效率。因此，应对消化不良问题，调整生活方式尤为重要。细嚼慢咽有助于减轻胃负担，尤其对胃排空障碍患者更为重要。餐后适当站立或散步也有助于消化，因此要避免饭后久坐或躺卧。

据《光明日报》

指甲上月牙变小是怎么回事

“最近工作压力大，感觉月牙变小了，是不是身体出问题了？”一名网友的留言引起了大家的共鸣。指甲上的半月痕到底代表着什么？月牙越大就意味着身体越好吗？

这要从西医和中医两个方面来解释。西医认为，半月痕的出现与指甲的生长速度有关。如果代谢快，半月痕就明显；代谢慢，则不明显。中医则认为，指甲是身体整体状况的一个外在表现。一般认为，如果肝血充足，指甲可能比较红润；肝血不足，指甲可能没有光泽，或是出现变薄、变软的情况。

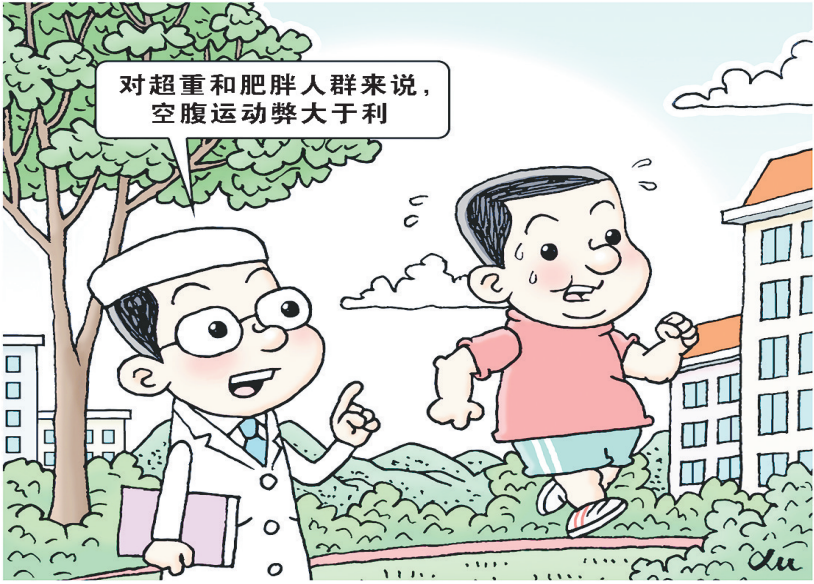
有人先天没有月牙，没有临床表现，也不会不舒服。这主要与个人体质有关，一般问题不大。但如果本身一直有月牙，一段时间后月牙越来越少、越来越

小，可能反映出精血的变化。中医认为，月牙与精血相关。月牙变小，可能出现精血不足的情况。其中最常见的是孕妇。一般孕妇在怀孕期间气血旺盛，月牙会变得明显；生产后气血亏虚，月牙会变少甚至消失。一定程度上，月牙的变化确实可以反映出身体的一些问题，比如气血不足、末梢血液循环不良、营养不良等都可能导致月牙变小或消失。但并非月牙越大就意味着身体越健康。中医认为，月牙的大小还与体质的寒热有关。月牙过大，可能是体内热气过盛；月牙过小，可能是寒气过重。从中医辨证角度来看，月牙的变化是一个动态观察的过程，虽然能反映一些健康问题，但不能单凭这些变化诊断疾病。

据《扬子晚报》

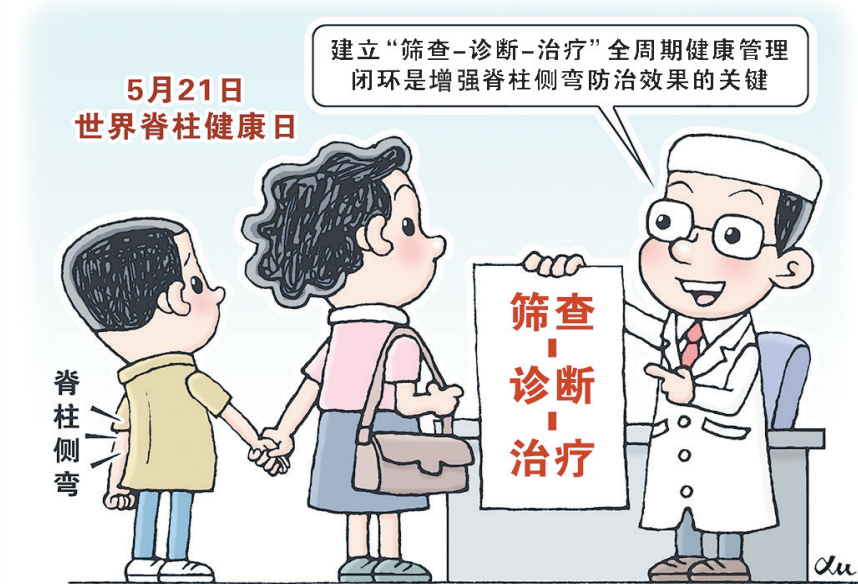
本版组稿：王夏琼

漫说健康



时下正值全民营营养周，今年的主题是“吃动平衡 健康体重 全民行动”，倡导大众通过饮食摄入和运动锻炼的双向调节实现健康体重。然而，一些常见的运动误区可能让减重效果适得其反，甚至给健康带来危害。

新华社发 徐骏作



5月21日是世界脊柱健康日。专家强调，及时干预和系统治疗对于脊柱侧弯患者来说至关重要。建立“筛查-诊断-治疗”全周期健康管理闭环是增强防治效果的关键。

新华社发 徐骏作