

健康快讯

河南省暨漯河市食品安全宣传周启动

市卫生健康委开展系列宣传

9月11日，2025年河南省暨漯河市食品安全宣传周主场活动启动仪式在我市举行。

活动现场，市卫生健康委组织开展食品安全标准宣传贯彻、食源性疾病预防知识宣传等活动。同时，根据今年国家卫生健康委数字标签推广年活动相关要求，大力普及数字标签应用知识，并与企业代表交流沟通，答疑解惑。

市卫生健康委

深入基层调研 倾听基层心声

近日，市卫生健康委采取“四不两直”方式，到部分乡（镇）卫生院、村卫生室开展督导调研，详细了解基层医疗卫生体系建设、人才队伍建设、医疗设施配备等情况，督导2025年基本公共卫生服务补助资金预算和村卫生室运行经费落实、公产权村卫生室建设、对口支援等工作。

调研组每到一处，直奔诊疗室、药品库等，通过查阅资料、

食品安全宣传周期间，市卫生健康委组织各县（区）卫生健康委、医疗卫生单位，充分发挥专业优势，通过在繁华地段悬挂横幅、摆放展板、发放宣传资料、设置咨询台等方式，集中开展宣传咨询活动；组织各医疗卫生单位派志愿者走进社区、走上街头宣传食品安全和营养健康知识。

李冉静

调取数据等方式，详细了解乡（镇）卫生院、村卫生室日常运营、健康帮扶措施落实、家庭医生签约、慢性病患者管理、药品储备等情况，对发现的问题现场交办，限期整改，并与乡（镇）卫生院院长、村医面对面交流，了解他们在工作遇到的困难和问题。同时，对工作中存在的问题提出意见和建议。

李云昊

首届老年医学技能竞赛举办

9月12日，我市首届医学技能竞赛在市中心医院举办。本次技能竞赛由市卫生健康委、市总工会、市民政局和人社局联合主办，市中心医院承办。12支队伍参加比赛。比赛采取理论与实操相结合的方式进行，设置病例分析、理论考

试和技能操作三项内容，综合展现选手在老年常见病、多发病的诊疗、急危重症的处置、康复护理以及老年综合评估、合理用药等方面的能力。

杨红娟



第七届河南省健康科普技能大赛

市中医院6部作品获奖

近日，第七届河南省健康科普技能大赛总决赛在河南省科技馆新馆报告厅举行。市中医院共有6部作品获奖。

五官科门诊包亚冲创作的《煎药有方》获音视频类二等奖；儿童康复科王莉、王自敏创作的《去掉“学渣” 奔向学霸》，刘燕、巩颖、李佳、朱晓晴创作的《厨房里

的中草药——西施与肉桂》获音视频类优秀奖。药学部丁姣创作的《茗润春膳 操颐清明》，包亚冲与朱晓晴、李静、刘俊杰、李本心创作的《新中式女子四季养生》，检验科樊鹏鹏创作的《都是美食惹的祸》分获表演类优秀奖。

郭鑫珂

列车上乘客突发疾病 郾城护士及时救援

9月16日，在烟台开往合肥南的D2872次列车上，一名男乘客疑似癫痫发作，情况十分危急。

列车长通过广播紧急寻找医护人员。郾城区中医院血液透析科护士许军玲听到广播后，迅速赶到现场。

到达现场后，许军玲凭借临床急救经验，迅速展开施救。她首先清理患者口腔、鼻腔内分泌物，防

止分泌物堵塞气道引发窒息，随后调整旅客座椅至后倾状态，协助患者保持半卧位，将其头部偏向一侧，并按压患者合谷穴，帮助缓解抽搐症状。经过她的处置，患者意识逐渐恢复，抽搐症状缓解。

为确保患者得到更全面的后续治疗，许军玲通过电话告知120急救人员患者病情。

楚方园



冰箱非“保险箱”

国家食品安全风险评估中心数据显示，李斯特菌常见于生食瓜果、蔬菜和冰淇淋，在冰箱中冷藏时间较长的熟肉制品需格外警惕。

专家特别提醒，从冰箱里拿出来的熟肉制品一定要充分加热。对老年人、孕妇和新生儿等免疫力较弱人群，李斯特菌感染可能引起严重并发症，重点人群更需注意饮食安全。

新华社发

“秋冻”“贴秋膘”有讲究

专家回应秋季养生热门话题

■新华社记者 田晓航

俗话说：“秋不养生冬易病。”入秋以来气温逐渐下降，科学养生也被提上日程。“春捂秋冻”何谓度？“贴秋膘”该怎么“贴”？在国家中医药管理局9月16日举行的发布会上，中医专家回应了秋季养生热门话题。

“秋冻”并非人人适合

人们常说“春捂秋冻”，其核心在于顺应季节气候，帮助抵御病邪。“秋冻”的“度”该如何把握？

首都医科大学附属北京中医医院院长刘清泉介绍，适当“秋冻”能刺激机体自主调节体温的能力，增强身体对寒冷的耐受能力，降低突然降温所导致呼吸道疾病发生的概率；但“秋冻”需适度，平均气温在10℃以下且出现大风降温时，就不再适合“秋冻”，而应及时添加衣物。

特殊人群要避免过度受冻伤身。刘

清泉举例说，低温会导致心脑血管疾病患者血管收缩、血压上升、血流阻力增加，增加脑血栓、心绞痛风险。这类人群需要注意头部、颈部等重要部位的保暖。

此外，老年人对寒冷的耐受和适应能力较差，儿童免疫系统和体温调节机制不成熟。这两类人也需要适度保暖，不可盲目跟风“秋冻”。

“贴秋膘”需因人而异

天气渐凉，食欲转好，“贴秋膘”应该“贴”点啥？

“‘贴秋膘’旨在通过秋季进补增强体质，为冬季储备能量，但‘贴秋膘’不能单纯理解为补充营养。”江苏省中医院消化病研究所所长沈洪说，人们存在气虚、阴虚、痰湿等不同体质，盲目“贴秋膘”可能会适得其反。

沈洪举例说，气虚体质者应以温补

为主，可适当进补温性食物和补气食物，如鸡肉、红枣、桂圆、栗子、山药等；痰湿体质者需要通过饮食调理来健脾化痰、祛湿利水，可适当选择具有利湿作用的食物，如薏米、红豆、茯苓等。

专家特别提醒，有几类人不宜盲目进补：肥胖及代谢异常人群，过多摄入高脂肪、高热量食物会加重病情；脾胃虚弱者强行进补易导致消化不良、积食；胃火旺盛者需要先清热再进补，否则易加重内热；老年人和儿童消化功能较弱，大量进食肉类易引起积滞。

“‘贴秋膘’应该遵循循序渐进的原则，避免暴饮暴食，损伤肠胃；同时要重视辨证施补，以平补润燥为要。”沈洪说。

秋季脱发宜内外调养

秋风渐起，一些人发现头发掉得比

之前更加明显。

对此，浙江省中医院主任医师汤军从中医角度解释：秋季燥气当令，人体气血内收，头皮毛孔收缩，加之燥邪耗伤阴血，故而易出现脱发增多现象，这与肝肾阴虚、精血不足、发根失养密切相关。

解决秋季脱发问题需要内调和外养。汤军建议，内调方面，可多摄入黑芝麻、黑豆、核桃、枸杞等滋阴养血之品，同时保证适量优质蛋白的摄入，还要严格避免辣椒、花椒等辛辣温燥食物；保证充足睡眠，并在晚11时前入睡。

外养方面，可坚持每日以指腹轻柔按摩头皮的方法重点刺激百会穴、风池穴等关键穴位，以疏通头部气血；洗发可选择含有何首乌、侧柏叶等成分的温和滋养型洗发产品，洗发后避免用电吹风高温吹头发，以减少对发质的损伤。

新华社北京9月16日电

诚信二院·健康万家

科学饮食助力儿童免疫力提升

孩子的免疫力是抵御疾病的重要屏障，除接种疫苗和注意卫生外，科学饮食是提升免疫力的核心防线。下面为家长提供可操作的饮食方案。

营养均衡构建免疫系统的“四大支柱”

1. 优质蛋白质：免疫细胞的“建筑材料”。
每日需求：学龄儿童需要摄入40g~55g蛋白质，优先选择鱼、虾、禽肉、鸡蛋及豆制品。
2. 维生素C与抗氧化剂：抗病毒的“天然盾牌”。
推荐食物：柑橘类水果、猕猴桃、草莓、彩椒。
3. 维生素D与锌：免疫调节的“隐形卫士”。
维生素D：每日晒太阳半个小时促进皮肤合成维生素D。食物选择维生素强化奶、蛋黄、蘑菇。
4. 益生菌与膳食纤维：肠道免疫的“黄金搭档”。
酸奶选择：无糖或低糖酸奶，搭配蓝莓。

- 益生元食物：洋葱、大蒜、燕麦。
- 益生素食物：洋葱、大蒜、燕麦。

开学季三餐搭配方案

1. 早餐（占全天能量30%）
公式：全谷物+优质蛋白+维生素+益生菌
示例：全麦三明治（鸡蛋+生菜+番茄）+ 无糖酸奶+猕猴桃切片
2. 午餐（占40%）
公式：杂粮饭+深海鱼（禽肉）+ 深色蔬菜+菌菇汤
示例：糙米饭+香煎鲑鱼+蒜蓉菠菜+香菇豆腐汤
3. 晚餐（占30%）

公式：小米粥+瘦肉炒时蔬+凉拌木耳
注意：晚餐少油、少盐，用蒸煮替代油炸，避免影响睡眠。

生活习惯协同增效策略

- 水分管理：6岁~10岁学生每天需饮水800ml~1000ml，11岁~17岁学生每天1100ml~1400ml，首选温热的白开水，不喝或少喝含糖饮料。
- 作息调整：逐步提前入睡时间（21:00~21:30），保证最少9小时的睡眠。
- 运动处方：每日跳绳500次+户外快走30分钟，提升心肺功能与淋巴细胞活性。

特殊场景应对建议

晨起出现咽痛：饮用蜂蜜萝卜水，缓解咽喉干燥。

反复呼吸道感染：检测血清维生素D水平，若低于30ng/ml需在医生指导下补充剂。

李锦璐

专家介绍



李锦璐，市二院儿童保健科、营养科副主任，主治医师，擅长儿童生长迟缓和神经发育迟缓、孤独症的诊断和治疗；同时对发育行为指导与干预、婴幼儿喂养指导、常见营养性疾病的诊断及治疗有丰富的经验。

做血液透析患者的暖心守护者

对于血液透析患者来说，血液透析室就是他们的“生命港湾”。护士的工作就是守护患者，陪伴他们进行一场“生命长跑”。市三院（市妇幼保健院）血液透析室的护士们始终坚守岗位，用爱温暖着每名患者。

老年患者张阿姨每次都是一个人骑电动车到市三院（市妇幼保健院）做血液透析。血液透析室的护士们用实际行动，给张阿姨带去温暖和关怀。

只要张阿姨的电动车停在门口，护士就主动迎上去，帮她拿东西，并把她送到病床上。知道张阿姨总是一个人来

做血液透析，科室相关负责人特意把她的床位安排在离护士站最近的地方。床头柜上，护士总是提前放好水杯、纸巾，方便她使用。张阿姨躺的时间长了，想换个姿势，护士就赶紧拿个软枕放在她的背后，让她舒服些。

长期的血液透析让患者在经济上、生理上和心理上承受巨大的压力和负担，有的患者出现抑郁，自暴自弃不配合透析，或者冷言冷语将怨言施加于医护人员。此时，护士成了他们情绪的抚慰者。血液透析时间长了，张阿姨有焦虑、抑郁等负面情绪。再忙，护士也会

在张阿姨床边多站几分钟，陪她唠家常，这样能够了解她的内心世界，引导她积极配合治疗。护士们还经常鼓励张阿姨，让她有信心坚持治疗下去。

等血液透析结束，护士先给张阿姨量血压，问她晕不晕、有没有劲儿，确定没事了才扶她慢慢起来，帮她把外套穿好，然后搀着她走到电动车旁，扶着她坐稳，最后还叮嘱：“阿姨，路上慢点儿开，一定要注意安全。”

为给患者提供更优质的护理服务，血液透析室的护士们不断学习最新的透析技术，积极参加各种专业培训，确保

技能始终保持在行业前沿。在日常工作中，护士们严格执行无菌操作规范，细心监测患者的生命体征，及时调整透析参数，有效避免潜在并发症的发生，为患者提供安全、高效的透析治疗。

护士们说，她们要做患者血液透析路上的守护者，帮患者走得稳些、远些，让患者心里有盼头。

血液透析室是个特殊科室，护士们用专业技能守护生命、以人文关怀温暖人心，展现了医疗工作者的责任与担当。

刘晓静



近日，市三院（市妇幼保健院）儿童健康“五小”专业团队进驻市实验中学，开展为期一周的健康体检工作。体检内容包括身高体重测量、脊柱侧弯筛查、心理健康筛查、口腔检查及眼科检查。

黄占克 摄

市中心医院多科室联合为少年实施矫治术

近日，市中心医院心胸外科为一名13岁患者完成了肺隔离症合并漏斗胸联合矫治术，实现了在该类复杂胸科疾病治疗方面的新突破。

面对这一罕见病例，该院心胸外科团队高度重视，多次组织专题讨论。团队成员从解剖特点、手术路径、风险控制、术后康复等角度进行深入分析，结合相关文献和临床指南，对联合手术进行了充分论证。大家一致认为，同期手术不仅能减少患者多次麻醉，降低手术创伤，还有利于患者术后恢复。但手术对技术要求高，围手术

期管理难度大，必须做好充分准备。为进一步优化治疗方案，该团队发起全院多学科会诊（MDT）。临床药理科、麻醉科、呼吸科、儿科等科室专家共同参与，围绕手术时机、麻醉方式、术式选择及围手术期管理展开深入探讨。多学科专家从各自专业角度提出意见和建议，最终确定在充分抗真菌治疗后施行“肺隔离症手术及肺病损切除+漏斗胸矫形”联合手术，并制订了详细的应急预案。

手术当日，在多科室协作下，手术顺利完成。

钮祎朋

本版组稿：王夏琼