

听医护讲科普 首届河南省健康科普能力大赛



■ 开栏的话

由河南省卫计委、河南省科技厅、河南省总工会、河南省科协、河南日报报业集团联合主办的“首届健康科普能力大赛”正如火如荼地进行,目前即将进入网络投票阶段。本次科普大赛的参与对象包括各级卫生机构医护人员、疾控及健康教育机构科普工作者,在各地自行组织的选拔赛和初赛期间,涌现出许多优秀科普作品,从今日起,本报推出“听医护讲科普”专栏,让我们一起树立科学的健康理念。

1234567,吃出健康好身体

● 本期主讲人:河南省肿瘤医院营养科 毛志音

说到一日三餐,每个人都有自己的看法。有人觉得大鱼大肉有营养,有人觉得素食有营养,还有人觉得水果有营养,那我们到底应该怎么吃才是有营养的呢?针对大家的疑

惑,中国营养学会印发的《中国居民膳食指南》告诉大家到底该怎么做。





该指南针对一般人群提出了六大核心建议,一、食物多样、谷类为主;二、吃动平衡、

健康体重;三、多吃蔬果、奶类、大豆;四、适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉;五、少盐少油、控糖限酒;六、杜绝浪费,兴新食尚。

针对六大核心内容也提出了每日食物摄入量,其中推

荐每日谷薯及杂豆类 250~400g、蔬菜 300~500g、水果 200~350g、蛋类 40~50g、鱼虾类 40~75g、畜肉类 40~75g、豆类及坚果 25g 以上、奶类 300g、油

25~30g、盐少于 6g、糖不超过 50g、日均饮用水量 1500~1700ml,每日运动量 6000 步。这么多限量的食物我们该怎么记呢?今天我用七个数字来为大家一一介绍。

 <p>1 代表 1 个水果,水果的大小如同我们的拳头,每个人的拳头大小虽不一,但无论男女、胖瘦都适用,刚好和我们的建议量 200~350g 一致,另外 1 还代表着大拇指第一个关节的食盐量 6g。</p>	 <p>2 代表两盘炒好的蔬菜,深色蔬菜占一半以上,盘子的大小和我们的手掌接近。</p>  <p>3 代表三勺素油 25~30g,勺子的大小如我们的大拇指。</p>	 <p>4 代表 4 个拳头大小的主食,像馒头、米饭团等。其中建议每天摄入 3 种以上主食,每周 5 种以上。</p>  <p>5 代表 5 份高蛋白食物,其中包括一个鸡蛋、一杯牛奶、一份豆腐、两份手掌心大小的肉块。</p>	 <p>6 代表每天运动量 6000 步,相当于 40~60 分钟的瑜伽或太极,及 40 分钟的快走或慢跑。</p>  <p>7 代表着每天七杯水,1500~1700ml。提倡饮用白开水和淡茶。</p>
---	--	--	---

1234567,健康饮食在“手”里,合理营养,健康饮食,健康是身体的本钱,让合理饮食为健康保驾护航。

郑州市疾控中心 开展地方病现症病人个案调查工作

为贯彻落实国家和省疾控中心关于把地方病防治工作重点由落实防治措施转移到病人救助和扶贫攻坚方面的决策部署,进一步加强能力建设,按照郑州市地方病防治领导小组办公室《关于开展郑州市地方病现症病人个案调查工作的通知》要求,郑州市疾控中心开展地方病现症病人个案调查工作。

此次调查是以县为单位开展地方病病人个案调查工作,调查的地方病种类包括碘缺乏病和饮水型地方性氟中毒。目的是为了查清郑州市地方病现症病人底数,登记个案信息、建档立

卡,逐例做好病情评估和实施分类救治,减少病人存量,改善病人生活质量。

各病区的县级卫生计生行政部门和疾控中心负责具体实施工作,通过查阅本辖区医院、乡镇卫生院现症病人信息,或村医走访收集确诊的现症病人基本信息和诊断结果,填写调查表,并及时录入中国疾控中心流行病学动态数据采集平台。

为保证调查质量,郑州市疾控中心对参加此次调查工作的各县(市、区)疾控中心地方病专业技术人员进行了集中业务培训。明确了调查内容和方法、统

一调查时限。目前,各县(市、区)已采取查阅医疗机构病人信息和村医走访调查相结合的方法对地方病现症病人进行追踪调查。地病所 卢伟霞



广州: 近九成小学生缺觉

日前,首份《中国义务教育监测报告》出炉,其中提到,学生睡眠时间总体不足。教育部《义务教育学校管理标准》(2017年)规定,小学生每天睡眠时间应保证 10 小时,初中生 9 小时。监测结果显示,四年级学生睡眠时间在 10 小时及以上的比例为 30.7%,八年级学生睡眠时间为 9 小时及以上的比例为 16.6%。大样本调查显示,2017 学年广州小学生睡眠时长达标率仅为

10.3%。据原卫生部的学龄儿童睡眠标准,小学生睡眠时长应≥10 小时/天,初中生≥9 小时/天,高中生≥8 小时/天。2017 年,广州市 6~18 岁中小学生学习平均每天睡眠时长为 9.10 小时,小学、初中、高中生平均每天睡眠时长分别为 9.29 小时、8.68 小时和 8.17 小时。小学、初中、高中生每天睡眠时长达标率分别为 10.3%、21.6%和 49.1%。据广州日报