

# 广州卫生计生

创办于1976年2月

内部资料 免费交流 准印证号:(粤)A/L0160107

广州市卫生和计划生育委员会主管 广州市健康教育所编印

2017年5月15日星期一 第9期(总第1085期) 半月出版 本期4版

## 广州市卫生计生委与广州日报报业集团 签订战略合作框架协议

穗卫计讯(通讯员 何月婷)为贯彻落实广州市委、市政府关于展现广州卫生和计生工作发展正能量,凝聚卫生计生宣传合力,进一步整合卫生计生新闻宣传资源的相关要求,4月28日上午,广州市卫生和计划生育委员会与广州日报报业集团签署战略合作框架协议。广州市卫生和计划生育委员会副主任胡丙杰和广州日报报业集团副总编黄卓坚参加了签约仪式。

根据协议,双方将按照“优势互补、资源共享、互惠互利、合作共赢”的原则,以“传播好健康理念、为市民提供更贴心的服

务”为出发点,在原有良好合作基础上,进一步深化合作内容,扩大合作领域,全面开展战略性合作。双方将全面加强广州卫生计生新闻宣传合作,充分发挥广州日报全媒体平台的优势,共同策划广州卫生计生新闻宣传;共同打造一系列活动,推进广州卫生计生工作在全市各个层面的深入开展。双方将共同发起社区星级家庭医生评选活动,共同促进全科医生(家庭医生)签约工作,推进分级诊疗,引导实现“社区首诊和双向转诊”目标。

从去年第四季度以来,广州市卫生计生

各项工作顺利推进,今年还将“大动作”不断,包括启动实施“卫生强市”战略,印发卫生强市1+4政策文件,召开全市卫生计生工作会议,制定实施《广州市区域卫生规划(2016-2020年)》,强化分级诊疗制度建设,稳妥推进公立医院综合改革等。

其中,在公立医院综合改革方面,近期将出台城市公立医院改革方案。按省统一部署,今年7月全面启动城市公立医院改革。全面取消药品加成,调整医疗服务价格,建立价格动态调整机制。在基层医疗方面,市卫生计生委和相关部门已经起草广

州市关于加快推进家庭医生签约服务制度的系列文件征求意见稿,近期按程序报批审定后即可印发实施,力求在服务对象和内容上更加完善。内容包括,根据广州市的实际,将家庭医生签约服务包分为基本服务包和个性化服务包,既包括免费的也包括收费的,以满足不同群体的个性化的需求,预计年内全面实施分类签约、有偿签约、差别化签约。广州市卫生计生委、广州日报报业集团将在这些政策的权威发布、宣传、解读方面展开紧密合作,为市民释疑解惑。

康广州建设的各项工作,出台了《广州市卫生计生与健康“十三五”规划》,《“健康广州”2030规划纲要》也正在制定中。

为了使“健康广州”理念更深入人心,发动更广大的市民群众从提高自身健康素养、养成健康生活方式做起,积极参与到“健康广州”建设中,我市每年均举办“健康广州”主题宣传月活动。

按照统一方案部署,广州市卫生计生委作为牵头部门,将在5月27日至6月2日组织开展以“合理膳食 健康广州”为主题的宣传周

活动。启动日当天安排了丰富多彩的现场活动,市民可以到场参与义诊咨询、观看表演、参加互动游戏、取阅宣传资料等,还可以现场扫码参与多项有奖活动。接下来的一周内,将有广州电视台专题节目、“相约健康社区行”等系列传播活动和12320热线专题服务等。由广州市健康教育所、广州日报联合承办的“健康广州”摄影作品征集大赛活动也将于5月27日当天隆重启动,广大市民可通过关注“广州市健康教育所”微信公众号参与投稿和投票,赢取丰厚大奖。

## 市卫计委组织召开医警联席会议

穗卫计讯 5月9日上午,市卫生计生委组织召开医警联席会议。市公安局、市卫生计生委、市属各医疗机构、各区卫生计生局、市属各医疗机构所在地公安分局相关人员参加了会议。市卫生计生委办公室主任马坚奋、市公安局内保支队副支队长寇旭召到会并做了讲话。会上,与会人员围绕警务室

设置和作用发挥,个别社会流浪人员滞留医院、医托、虚假广告等影响医院正常工作秩序的问题进行了深入的探讨和交流,提出了建设性意见建议。会议还总结了今年以来的医院安保工作情况,肯定了成绩,也指出了存在的问题,对下一步安保工作提出了相应的对策措施。

## 广交会公共卫生保障任务圆满完成

《广州卫生计生》讯(通讯员 钟邦)第121届广交会于4月15日至5月5日在琶洲国际会展中心举办。本届广交会展览总面积为118万平方米,来自213个国家和地区的境外采购商与会近20万人。在市卫计委的领导下,广州市、区两级卫生监督机构依据保障方案分工,全力做好公共卫生保障工作。

广州市卫生监督所认真落实“抓小、抓早、抓实”,提前做好展馆事前审查,对参展团驻点、接待单位和开幕式酒店进行监

查,排查公共场所卫生隐患,加强对医疗机构的监督检查,确保展会期间危重患者的救治工作以及传染病疫情防控工作得到落实。会展期间,市卫生监督所派出卫生监督员加强公共区域巡查,落实医疗点监督检查,全面落实展会期间卫生监督工作。同时,市、区卫生监督所有序分工、密切合作,加强外围监督检查。在两级卫生监督机构的全力监督防范下,实现了广交会零突发公共卫生事件的目标,圆满完成了保障任务。

## 白云区流动人口健康促进工作 入选全国优秀案例

《广州卫生计生》讯(通讯员 蔡景浩)在国家卫生计生委日前召开的2017年流动人口健康促进典型案例专家评审会上,白云区流动人口健康促进工作入选全国优秀案例。

近年来,白云区以推进流动人口卫生计生基本公共服务均等化工作为抓手,通过政府主导、培育队伍、拓展服务、广泛宣传,全面推进流动人口健康教育和促进活动,建设一批流动人口健康促进企业、学校和流动人口健康家庭。

去年以来,白云区卫生计生局联合多部门,将流动人口健康促进活动开进社区、企业和学校,做到关爱全覆盖、服务

全周期。其中,均禾街、黄石街、太和镇将建立“社区一生关爱服务站”示范点,为居民提供生命全方位、全周期的优质健康和生育服务。

为提高居民健康知识知晓率,白云区卫生计生局还分别打造了三支由医疗单位组建的健康科普专家队伍,和由镇街、村居卫生计生工作人员及流动人口计生协会会员组建的健康服务队。此外,还聚焦不同性别、年龄、生活环境、行业工种和健康需求,有针对性地开展健康知识宣传教育。全区抽样调查数据显示,白云区流动人口基本健康知识知晓率已从2015年76.9%提高至2016年87.3%。

## 暴雨后强化病媒生物防控工作

《广州卫生计生》讯(通讯员 詹海燕)5月7日的一场大暴雨造成番禺区全城多处水浸。为避免病媒孳生加剧登革热等疫情传播,番禺区卫生计生局组织各医疗卫生机构协助各镇街做好病媒生物防控工作。

8日上午,番禺区卫生计生局组建督导组对市桥街进行督导检查,同时对全区各医疗机构推进病媒生物防控工作开展提出五点要求:一是指导各镇街落实爱国卫生运动,及时清理、转运垃圾,重点加强淹死动物尸体的处置和病媒生物的防

制;二是出动区应急队对10万平方米的重点场所开展消毒和杀虫工作,同时向市桥街提供药物与技术支持;三是加强饮用水监测,监测水样9宗,未发现水污染状况;四是医疗机构加强传染病监测,落实早报告、早处置,严防疫情扩散;五是开展灾后重点传染病防治知识健康教育,在番禺电视台播放预防登革热、肠道传染病等疾病的宣传短片,派发宣传资料,在区疾控中心网站公布洪涝灾害后防病知识要点,以提高市民自我防护能力。

## 短讯

### 知识城南方医院项目正式落户黄埔区

5月11日上午,黄埔区、广州开发区与南方医科大学南方医院签订合作建设综合性三级甲等医院协议书,双方就知识城南方医院项目落户黄埔区达成共识。该项目以南方医科大学南方医院为主体,发挥医院的技术、人才、品牌、管理的优势,开放床位1500张。

(黄埔区卫生计生局 蔡兵)

### 大东街帮助“留守儿童与跆拳道结缘”

5月7日,越秀区大东街计生协联合一汽巴士公司举办了大东街流动人口成长新动力——“留守儿童与跆拳道结缘”为主题的亲子活动,30个留守儿童家庭参加了活动。活动中,孩子们认真地聆听教练讲解跆拳道的小武士精神,并带着爸爸妈妈一起做运动,一招一式都有模有样,课堂上充满了欢声笑语。

(越秀区大东街计生协 周找伟)

### 黄埔区举办急救救护培训师能力竞赛

5月8日是国际红十字日,黄埔区首届红十字急救救护培训师能力竞赛在萝岗区中医医院学术会议厅顺利举行。来自辖区13家医院、社区卫生服务中心的26名培训师参加了比赛,经过笔试、自选题目试讲和指定题目授课三个环节的角逐,黄埔区红十字会医院代表队获得一等奖,九龙卫生院代表队和黄埔区中医医院代表队同获二等奖,广州开发区医院代表队、萝岗区红十字会医院代表队和永和街社区卫生服务中心代表队同获三等奖。

(黄埔区卫生计生局 吴孟扬)

### 瑞宝街组织医联体专家大型义诊咨询活动

近日,海珠区瑞宝街社区卫生服务中心联合南方医科大学珠江医院在瑞宝中心门诊楼前开展以“常见病、慢性病防控”为主题的医联体专家进社区大型义诊活动。珠江医院6名医生组成的专家教授团队、瑞宝街社区卫生服务中心多名医生组成的宣传咨询团队,共同为社区居民提供多方位的义诊咨询服务。300多名居民在现场做了咨询检查,20人签约了家庭医生服务。

(海珠区瑞宝街社区卫生服务中心 罗志荣)

## 市卫计委组织北江大堤抗洪 抢险医疗卫生应急演练



穗卫计讯(通讯员 詹忠、郭子韩/摄影 邵健远)4月28日,由市卫生计生委组织,市急救医疗指挥中心承办,我市在北江大堤开展抗洪抢险医疗卫生应急演练。广州地区16所部属、省属和市属医疗卫生单位参加了此次演练。演练内容包括以临时通知的方式在北江大堤现场进行抗洪抢险医疗卫生保障应急演练、物资配置检查和抢险医疗队授旗。

市卫生计生委领导高度重视本次演练,委党组成员、副主任陈斌同志亲临演练现场指导工作,并带领应急医疗队集中前往防汛地段各医疗点巡查,明确各自的保障地段和

工作位置,并作演练总结讲话。各卫生应急救援单位领导亲自带队参加演练,全部应急队伍都能准时到达北江大堤广州市指挥分部集结,接受检查。经工作人员检查,各应急医疗人员和急救设备配置齐全。

通过本次集结演练,提高了各卫生应急救援单位对防汛医疗卫生救援工作紧迫性、重要性的认识,确保在北江大堤发生险情时,应急队伍能随时启动,在北江大堤定点位置开展卫生应急救援工作,为固守北江大堤及广州市的防汛安全做出贡献。

# 合理膳食 健康广州

## 2017 健康中国行 主题宣传暨 广州市建设健康城市宣传周活动

2017年5月27日-6月2日  
启动仪式时间: 5月27日下午4:00-6:00 地点: 白云区万达广场

### 健康广州 摄影 作品征集大赛

5月27日-10月31日 微信参与 万元奖金等你来

微信公众号:

微信答题有奖活动, 5月27日10:00火热开启! 3000个名额等你来抢, 满额为止!

扫一扫, 码上有奖

多吃蔬果、奶类、大豆。  
食物多样, 谷类为主。  
吃动平衡, 健康体重。  
控油控盐, 清淡饮食。  
戒烟限酒, 健康口腔。  
合理膳食, 健康广州。

广州市卫生和计划生育委员会  
广州市健康教育所 制作



# 舌尖上的广州 营养美味两兼得

本刊以营养专家角度解读新版《中国居民膳食指南》，为喜爱吃肉、爱喝靓汤的“老广”们提供健康饮食的科学指引

国家卫计委发布的《中国居民营养与慢性病状况报告(2015年)》显示,我国居民膳食营养状况总体改善,但脂肪摄入量过多,平均膳食脂肪供能比超过30%。蔬菜、水果摄入量有所下降,钙、铁、维生素A、D等部分营养素缺乏依然存在。不均衡的膳食结构会增加超重、肥胖及慢性病的发生风险。

近年来,广州市居民膳食结构有偏离平衡膳食要求的趋势,营养膳食相关疾病负担逐渐加重。如果不加以重视,将进一步增加肥胖、糖尿病、高血压、结肠癌等。加强平衡膳食的宣传教育,改善居民的营养与健康状况迫在眉睫。

有见及此,《广州卫生计生》特别策划2017年广州市建设健康城市宣传专刊。以营养专家角度解读新版《中国居民膳食指南》,为广州市居民提供健康饮食的科学指引。

资料来源:《中国居民膳食指南》网站

## 专家解读(一)|食物多样,谷类为主

新膳食指南建议我国居民的平衡膳食,应做到食物多样,每天的膳食应包括谷薯类、蔬菜水果类、畜禽鱼蛋奶类、大豆坚果类食物。除了烹调油和调味品,平均每天摄入12种以上食物,每周25种以上食物。

若量化一日三餐的食物“多样性”,其建议指标为:谷类、薯类、杂豆类的食物品种数平均每天3种以上,每周5种以上;蔬菜、菌藻和水果类食物品种数平均每天有4种以上,每周10种以上;鱼、蛋、禽肉、畜肉类的食物品种数平均每天3种以上,每周5种以上;奶、大豆、坚果类的食物品种数平均每天有2种,每周5种以上。

主食或蔬菜类,不能只点肉菜或酒水;就餐时,主食和菜肴同时上桌,不要在用餐结束时才把主食端上桌,从而导致主食吃得很少或不吃主食的情况。

全谷、杂豆、薯类推荐选择

全谷物,是指未经精细化加工或虽经碾磨/粉碎/压片等处理仍保留了完整谷粒所具备的胚乳、胚芽、麸皮及其天然营养成分的谷物。我国传统饮食习惯中作为主食的稻米、小麦、大麦、燕麦、黑麦、黑米、玉米、裸麦、高粱、青稞、黄米、小米、粟米、荞麦、薏米等,如果加工得当均可作为全谷物的良好来源。

杂豆指除了大豆之外红豆、绿豆、黑豆、花豆。

薯类有马铃薯(土豆)、甘薯(红薯、山芋)、芋薯(芋头、山药)和木薯,目前,我国居民马铃薯和芋薯又常被作为蔬菜食用。薯类中碳水化合物含量25%左右,蛋白质、脂肪含量较低,马铃薯中钾的含量也非常丰富,薯类中的维生素C含量较谷类高,甘薯中的胡萝卜素含量比谷类高,甘薯中还含有丰富的纤维素、半纤维素和果胶等,可促进肠道蠕动,预防便秘。

与精制谷物相比,全谷物及杂豆类可提供更多的B族维生素、矿物质、膳食纤维等营养成分及有益健康的植物化合物,全谷物、薯类和杂豆的血糖生成指数远低于精制米面。

按照一日三餐食物品种的分配,早餐至少摄入4-5个品种,午餐摄入5-6个食物品种,晚餐4-5个食物品种;加上零食1-2个品种。

所谓谷类为主,就是谷类食物所提供的能量要占膳食总能量的半以上;谷类为主,也是中国人平衡膳食模式的重要特征,是平衡膳食的基础,一日三餐都要摄入充足的谷类食物。

在家吃饭,每餐都应该有米饭、馒头、面条等主食类食物,各餐主食可选不同种类的谷类食材。采用各种烹调加工方法将谷物制成不同口味、风味的主食,可丰富谷类食物的选择,易于实现谷物为主的主食模式。

在外就餐,特别是聚餐时,容易忽视主食。点餐时,宜先点

每个人都应保持足够的日常身体活动,相当于每天6000步或以上。充分利用外出、工作间隙、家务劳动和闲暇时间,尽可能地增加“动”的机会,减少“静坐”的时间。

同时,将运动融入日常生活中,每天进行中等强度运动30分钟以上,每周5-7天,如快走、游泳、乒乓球、羽毛球、篮球、跳舞等;每2-3天进行1次肌肉力量锻炼,每次8-10个动作,每个动作做3组,每组重复8-15次,如二头弯举、颈后臂屈伸、俯卧撑、深蹲等;每天进行伸展和柔韧性运动10-15分钟,如颈、肩、肘、腕、髌、膝、踝各关节的屈曲和伸展活动,上、下肢肌肉的拉伸活动。

## 专家解读(六)|杜绝浪费,兴新食尚

珍惜食物从每个人做起,日常生活应做到按需购买食物、适量备餐、准备小份量食物、合理利用剩饭菜。上班族午餐应分餐制或简餐。

选择当地、当季食物,能最大限度保障食物的新鲜度和营养;备餐应该彻底煮熟食物,对于肉类和家禽、蛋类,应确保熟透。

购买预包装食品要看食品看标签。食品标签通常标注了

食品的生产日期、保质期、配料、质量(品质)等级等,可以告诉消费者食物是否新鲜、产品特点、营养信息。另要注意过敏食物及食物中的过敏原信息。

食物不仅承载了营养,也反映了文化传承和生活状态。勤俭节约,在家吃饭,尊老爱幼是中华民族的传统美德,同时也是减少浪费、保证饮食卫生、享受亲情和保障营养的良好措施。



广州卫生计生讯(通讯员 宋倩雯) 俗话称“病从口入”,糖尿病、高血压等慢性病与饮食、运动等生活方式密切相关。近十年来,我国居民的膳食营养结构及疾病谱都发生了新的变化。随着慢性非传染性疾病负担的加重,营养监测和干预作为预防控制慢性非传染性疾病的重要手段也逐步得到国家的重视。去年,国家卫计委发布了



《中国居民膳食指南(2016)》,掀起了合理膳食的宣传热潮。

在广州,合理膳食项目(广州市建设健康城市计划之合理膳食行动项目)也在如火如荼地进行着。我市居民的膳食情况如何呢?合理膳食项目的进展又是如何呢?据广州市疾控中心食源性疾病预防与食品安全风险监测部梁伯衡副主任介绍,自2014年起,借广州市建设健康城市的契机,广州市疾控中心开展了合理膳食行动项目(2014-2016)。通过实施合理膳食行动计划,用3年时间,建立我市的营养监测制度,探索营养教育、营养指导和营养干预的适宜技术,为实施营养改善奠定基础。目前即将进入效果评价阶段。

### 现状:老广爱吃肉 蔬果奶类摄入不足

据2010年居民膳食调查数据显示,广州市居民膳食结构存在一些不合理之处,从食物消费

## 中国居民平衡膳食宝塔(2016)



每天活动6000步

## 专家解读(二)|吃动平衡,保持健康体重

毛球、篮球、跳舞等;每2-3天进行1次肌肉力量锻炼,每次8-10个动作,每个动作做3组,每组重复8-15次,如二头弯举、颈后臂屈伸、俯卧撑、深蹲等;每天进行伸展和柔韧性运动10-15分钟,如颈、肩、肘、腕、髌、膝、踝各关节的屈曲和伸展活动,上、下肢肌肉的拉伸活动。

将运动的时间列入到每天的日程中,培养运动意识和习惯,有计划安排运动,循序渐进,逐渐增加运动量。

如何通过吃动平衡达到健康体重呢?原则上是量出为人,但鼓励多动会吃,不提倡少动少吃,忌不动不吃,因为生命在于运动,吃是为了更好地“动”,一切生命活动和

生活功能活动都离不开“吃”。

对于成年人来说,轻体力劳动者每天能量摄入量男性为2250kcal,女性为1800kcal;中、重体力劳动者或活动量大的人,每天能量摄入量应适当增加300-500kcal。建议食物多样,平衡膳食,每餐食不过量;一日三餐,定时定量,重视早餐,不漏餐。

## 专家解读(三)|多吃蔬果、奶类、大豆

令鲜美,每天一个。

选择多种多样的奶制品。把牛奶当作膳食组成的必需品。

常吃大豆和豆制品。豆腐、豆干、豆浆、豆芽、发酵豆制品都是不错的选择。

坚果有益健康但不可过量。最好一周50-70克之间。

食物类别	单位	幼儿(岁)		儿童少年(岁)			成人(岁)	
		2~	4~	7~	11~	14~	18~	65~
蔬菜	(g/d)	200-250	250-300	300	400-450	450-500	500-550	300-450
水果	(g/d)	100-150	150	150-200	200-300	300-350	300-350	200-300
奶类	(g/d)	500	350-500	300	300	300	300	300
大豆	(g/d)	55-105	105	105	105	105-175	105-175	105
坚果	(g/d)	1.5-4.0	4.0	4.0	4.0	4.0-7.0	4.0-7.0	4.0
蛋类	(g/d)	-	-	-	50-70	12-30g	-	-

## 专家解读(四)|适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉

1.控制摄入总量

适量摄入,控制总量是关键。建议成人每周摄入鱼和畜肉类的总量不超过1.1kg,鸡蛋不超过7个。应将这些食物分散到每天各餐中,避免集中食用。最好每餐可见到肉,每天可见到蛋,以便更好地发挥蛋白质互补作用。

2.制定每周食谱

制定食谱,是控制动物性食物摄入量有效的方法,建议制定周食谱。鱼和畜肉可以换着吃,但不宜相互取代,不偏食某类动物性食物。不要要求每天各类动物性食物样样齐全,但每天最好不应少于2类。

3.掌握食物份量

大块的肉,如红烧蹄膀、鸡腿、粉蒸肉等,如果不了解其重量,往往可能过量摄入。因此要了解常见食材或熟食品的重量,在烹饪和食用时主动掌握食块的大小和摄入量。吃前最好分成小块再供食用。

4.外餐荤素搭配

在外就餐时,常会增加动物性食物的摄入量,建议尽量减少在外就餐的次数,如果需要在外就餐,点餐时要做到荤素搭配,清淡为主,尽量用鱼和豆制品代替畜肉。

## 合理膳食掀热潮 广州在行动

### 合理膳食掀热潮 广州在行动

膳食的宣传教育,改善居民的营养与健康状况”迫在眉睫,梁伯衡副主任说道。

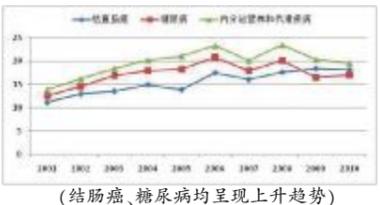
来说,我市居民畜肉摄入量过高,蔬菜水果、豆类及奶类摄入不足,从营养素和微量元素来看,蛋白质、脂肪、碳水化合物供能比不恰当,碳水化合物供能比偏低,蛋白质和脂肪供能比偏高,分别为19.9%、31.9%、48.2%;维生素B1、维生素B2和维生素E平均摄入量均相对不足,分别为推荐摄入量(RNI)/适宜摄入量(AI)的78.6%、78.6%和69.3%;钙摄入严重不足,仅为推荐摄入量(RNI)/适宜摄入量(AI)的62.5%。

从地域分析,农村和城市居民的膳食结构趋于“高能量密度”型,且存在逐步偏离平衡膳食要求的趋势,其中,农村尤为突出。农村肉禽类的消费量不仅超过推荐量,也超过了城市的平均消费量;水果及其制品不仅远未达到推荐量,而且还逐渐下降。

梁伯衡副主任指出,近年来广州市居民膳食结构有偏离平衡膳食要求的趋势,营养膳食相关疾病负担逐渐加重,如果不加以重视,将进一步增加肥胖、糖尿病、高血压、结肠癌等。“加强平衡

膳食的宣传教育,改善居民的营养与健康状况”迫在眉睫,梁伯衡副主任说道。

膳食的宣传教育,改善居民的营养与健康状况”迫在眉睫,梁伯衡副主任说道。



### 举措:营养培训、教育宣传、建示范点等多管齐下

随着慢性病防治工作的深入,营养改善、合



理膳食已经成为重要的防治手段。据悉,近3年来,合理膳食行动项目通过大型主题活动,如全民营养周、健康城市主题宣传日、全民健康生活方式日,开展一系列宣教和咨询。同时,每年均针对食品、公共场所从业人员、各区疾控中心、社区卫生服务中心、幼儿园等集体单位开设个性化的专题培训。2015年,合理膳食行动项目首次举办了广州市首届社区居民烹饪大赛,让广大市民真切体验“一日三餐 合理膳食”。

此外,2016年起,合理膳食行动项目选择一些企事业单位作为公共营养指导示范单位项目的试点,希望试点的探索,倡导更多的单位建设成为示范单位,推动职业人群重视合理膳食和营养。此外,除了设立企、事业单位试点外,该项目通过前提调研,初步选择越秀区三个社区作为重点人群营养干预试点,对营养干预的适宜技术进行探索,目前已完成基线调查,正在开展分析和干预措施设计。



# 私人订制: 不同人群合理膳食方案

合理膳食是指一日三餐所提供的营养必须满足人体的生长、发育和各种生理、体力活动的需要。



营养学界流传着这样一种说法:没有不好的食物,只有不合理的膳食。科学、合理的搭配便是“好膳食”的关键之一。合理膳食是指一日三餐所提供的营养必须满足人体的生长、发育和各种生理、体力活动的需要。

不同人群、不同时期,饮食原则各有不同。青少年时期对钙的需求量大,因此,在饮食中注意多食用富含维生素C与含铁、钙质丰富的蔬菜。步入成年时期后,人体对各种营养素的需求不但要保持,而且还要更科学,如膳食中的钙与磷比例以1:1为宜,女性应在每日膳食中摄入富含铁的食物。到了老年时期,人体需要补充维生素、矿物质和膳食纤维来延缓衰老,还特别需要补钙以避免骨质疏松现象的发生。坚持合理膳食,终将受益一生,如此好事,你还不行动起来?

资料来源:《中国居民膳食指南》网站



## 专家解读|学龄儿童膳食指南核心信息

学龄儿童是指从6岁到不满18岁的未成年人。他们处于学习阶段,生长发育迅速,对能量和营养素的需要相对高于成年人。均衡的营养是儿童智力和体格正常发育、乃至一生健康的基础。这一时期也是饮食行为和生活方式形成的关键时期,家庭、学校和社会要积极开展饮食教育。学龄儿童膳食指南在一般人群膳食指南的基础上,补充以下核心信息。

### 了解食物,学习烹饪,提高营养科学素养

儿童期是学习营养健康知识、养成健康生活方式、提高营养健康素养的关键时期。他们不仅要认识食物、参与食物的选择和烹调,养成健康的饮食行为,更要积极学习营养健康知识,传承我国优秀饮食文化和礼仪,提高营养健康素养。家庭、学校和社会要共同努力,开展儿童少年的饮食教育。家长要将营养健康知识融入儿童少年的日常生活;学校可以开设符合儿童少年特点的营养与健康教育相关课程,营造校园营养环境。

### 三餐合理,规律进餐,培养良好饮食习惯

儿童应做到一日三餐,包括适量的谷薯类、蔬菜、水果、禽畜鱼蛋、豆类坚果,以及充足的奶制品。两餐间隔4~6小时,三餐定时定量。早餐提供的能量应占全天总能量的25%~30%、午餐占30%~40%、晚餐占30%~35%。要每天吃早餐,保证早餐的营养充足,早餐应包括谷薯类、禽畜肉蛋类、奶类或豆类及其制品和新鲜蔬菜水果等食物。三餐不能用糕点、甜食或零食代替。做到清淡

饮食,少吃含高盐、高糖和高脂肪的快餐。

### 合理选择零食,禁酒,多饮水少喝含糖饮料

零食是指一日三餐以外吃的所有食物和饮料,不包括水,儿童可选择卫生、营养丰富的食物作为零食,如水果和能生吃的新鲜蔬菜、奶制品、大豆及其制品或坚果。油炸、高盐或高糖的食品不宜做零食。要保障充足饮水,每天800~1400ml,首选白开水,不喝或少喝含糖饮料,更不能饮酒。

### 不偏食节食不暴饮暴食,保持适宜体重增长

儿童应做到不偏食挑食、不暴饮暴食,正确认识自己的体型,保证适宜的体重增长。营养不良的儿童,要在吃饱的基础上,增加鱼禽蛋肉、或豆制品等富含优质蛋白质食物的摄入。超重肥胖会损害儿童的体格和心理健康,要通过合理膳食和积极的身体活动预防超重肥胖。对于已经超重肥胖的儿童,应在保证体重合理增长的基础上,控制总能量摄入,逐步增加运动频率和运动强度。

### 增加户外活动,保证每天活动60分钟

有规律的运动、充足的睡眠与减少静坐时间可促进儿童生长发育、预防超重肥胖的发生,并能提高他们的学习效率。儿童少年要增加户外活动时间,做到每天累计至少60分钟中等强度以上的身体活动,其中每周至少3次高强度的身体活动(包括抗阻力和骨密度增强型运动);视屏时间每天不超过2小时,越少越好。



## 专家解读|老年人膳食指南要点和操作指导

随着年龄增加,老年人器官功能可出现不同程度的衰退:

1. 牙齿缺损,咀嚼和消化吸收能力下降。
2. 视觉和听觉及味觉等感官反应迟钝,常常无法反映身体对食物、水的真实需求。
3. 肌肉萎缩,瘦体组织量减少,脂肪量增加;加上骨量丢失、关节及神经系统退行性病变等问题,使得老年人身体活动能力减弱,对能量、营养素的需求发生改变。
4. 老年人容易发生营养不良、贫血、肌肉衰减、骨质疏松等与营养缺乏和代谢相关的疾病,又是心血管疾病、糖尿病、高血压等慢性病的高发人群。很多人多病共存,长期服用多种药物,很容易造成食欲不振,影响营养吸收,加重营养失衡状况。

因此针对这些问题对老年人膳食提出指导很有必要。一般人群膳食指南的内容也适合于老年人,此外,应用近年来老年营养领域的新理念和新知识,补充了适应老年人特点的膳食指导内容,目的是帮助老年人更好地适应身体机能的变化,努力做到合理膳食、均衡营养、减少和延缓疾病的发生和发展,延长健康的时间,促进在中国实现成功老龄化。

### 关键推荐

#### 1. 少量多餐细软,预防营养缺乏

食物多样,制作细软,少量多餐,预防营养缺乏。不少老年人牙齿缺损,消化液分泌和胃肠蠕动减弱,容易出现食欲下降和早饱现象,造成食物摄入量不足和营养缺乏,因此老年人膳食更应注意合理设计、精准营养。对于高龄老人和身体虚弱以及体重出现明显下降的老人,应特别注意增加餐次,除三餐外可增加两到三次加餐,保证充足的食物摄入。食量小的老年人,应注意在餐前和餐时少喝汤水,少吃汤泡饭。对于有吞咽障碍和80岁以上老人,可选择软食。进食中要细嚼慢咽,预防呛咳和误吸;对于贫血、钙和维生素D、维生素A等营养缺乏的老年人,建议在营养师和医生的指导下,选择适合自己的营养强化食品。

#### 2. 主动足量饮水,积极户外活动

老年人身体对缺水的耐受性下降,要主动饮水,每天的饮水量达到1500ml~1700ml,首选温热的白开水。户外活动能够更好地接受紫外线照射,有利于体内维生素D合成和延缓骨质疏松的发展。一般认为老年人每天户外锻炼1~2次,每次1小时左右,以微微出汗为宜;或每天至少六千步。注意每次运动要量力而行,强度不要过大,运动持续时间不要过长,可以分多次运动。

#### 3. 延缓肌肉衰减,维持适宜体重

骨骼肌肉是身体的重要组成部分,延缓肌肉衰减对维持老年人活动能力和健康状况极为重要。延缓肌肉衰减的有效方法是吃动结合,一方面要增加摄入富含优质蛋白质的瘦肉、海鱼、豆类等食物,另一方面要进行有氧运动和适当的抗阻运动。老年人体重应维持在正常稳定水平,不应过度苛求减重,体重过高或过低都会影响健康。从降低营养不良风险和死亡风险的角度考虑,70岁以上的

老年人的BMI应不低于20kg/m<sup>2</sup>为好。血脂等指标正常的情况下,BMI上线值可放宽到26kg/m<sup>2</sup>。

#### 4. 摄入充足食物,鼓励陪伴进餐。

老年人每天应至少摄入12种及其以上的食物,采用多种方法增加食欲和进食量,吃好三餐。早餐宜有1~2种以上主食、1个鸡蛋、1杯奶、另有蔬菜或水果。中餐、晚餐宜有2种以上主食、1~2个荤菜、1~2种蔬菜、1个豆制品。饭菜应色香味美、温度适宜。老年人应积极主动参与家庭和社会活动,主动与家人或朋友一起进餐或活动,积极快乐享受生活。适当参与食物的准备与烹饪,通过变换烹饪方法和食物的花色品种,烹制自己喜爱的食物,提升进食的乐趣,享受家庭喜悦和亲情快乐。对于孤寡、独居老年人,建议多结交朋友,或者去集体用餐地点(社区老年食堂或助餐点、托老所用餐),增进交流,促进食欲,摄入更多丰富食物。对于生活自理有困难的老年人,家人应多陪伴,采用辅助用餐、送餐上门等方法,保障食物摄入和营养状况。家人应对老年人更加关心照顾,陪伴交流,注意饮食和体重变化,及时发现和预防疾病的发生和发展。



## 全民营养周盛大启动 全方位宣传亮点纷呈

广东省第三届全民营养周在越秀区精彩开启

广州卫生计生讯(通讯员江汀)“全谷物,营养+,开启营养健康新时代”,这是2017年全国全民营养周倡导的健康口号。2017年5月14日上午,由广东省营养学会主办,越秀区疾病预防控制中心承办的广东省第三届全民营养周启动仪式在中华广场盛大举行。启动仪式由越秀区疾控中心书记许斌主持,广东省卫计委巡视员彭伟、越秀区政府常务副区长赖志鸿、广东省营养学会会长凌文华、副理事长陈裕明、马文君、秘书长朱惠莲等领导嘉宾共同用金色的麦穗闪亮启动了本次全民营养周。第三届全民营养周期间将在广东地区举办9大场所营养知识宣教活动,市民可通过参与500多场营养宣教活动了解最新营养知识和理念。

本次活动采用现场宣传+流动宣传的方式。主办方联合中山大学公卫学院、拜客绿色出行组织了数十人的高校学生骑行队伍,单车上面装饰了全谷物营养小常识、整齐抖擞的骑行队伍从中华广场出发骑行向市民宣传

健康饮食方式。现场宣传活动,来自广东省营养学会、广东省人民医院、中山大学孙逸仙纪念医院的营养专家们为市民们解答有关营养方面的问题。活动正值周日和母亲节,主办方还贴心设置了免费为现场市民送上康乃馨、营养专家的健康小讲堂、全谷物知识科普展览、微信有奖调查和各类营养健康有奖游戏活动,吸引了数百市民参与。市内各大媒体也纷纷到场进行采访报道。

### 系列宣传助力全国营养周

今年第三届营养周启动前夕,越秀区疾控中心、区健康教育所还别出心裁地组织开展了系列宣传活动。

5月份广东省第三届全民营养周期间,广东省营养学会、越秀区健康教育所、越秀区妇幼保健院共同推出“健康早餐 我有营”晒营养早餐赢大奖的微信线上活动,通过晒图网友投票和营养专家点评选出最美奖、最营养



图为主办方联合中山大学公卫学院、拜客绿色出行组织骑行队伍流动宣传营养科普知识。

和最具人气奖,推广活动浏览量高达6千多次,宣传面覆盖广形式新。

区健康教育所还分别组织了3场次合理膳食进校园的营养健康科普活动,邀请营养专家凌文华教授和朱惠莲教授深入越秀区中小学,和同学们一起玩营养科普小游戏,传授健康饮食的重要性,同时还举行了健康菜菜谱漫画营养科普口袋书的首发赠书仪式,营造宣传氛围助力本次全民营养周。

广州卫生计生讯(通讯员钟微)海珠区社区健康教育志愿者组织于2014年正式启动,经过三年的探索实践,现已初具规模。为阶段性总结志愿者项目工作成果,展示社区志愿者风采,海珠区卫计局于4月28日开展主题为“乐志愿,享健康”的海珠区社区健康教育成果展暨健康膳食烹饪比赛活动,来自各职能部门、街道、社区卫生服务机构、社区志愿者共130多人参加,广东省健康教育中心、广州市健康教育所、广州市红十字会医院等7位健康教育、临床营养专家受邀担任评委。

本次活动主要有健康膳食知识小比拼、健康菜肴制作、专家品鉴点评和表彰奖励四个环节。活动呈现四个亮点:一是趣味营养知识抢答与现场制作菜肴相结合;二是全程直播,摄影机拍摄活动全过程并在屏幕上直播;三是专家点评与小课堂相辅相成,临床营养专家谭荣和和下乡伟主任讲解膳食烹饪中的小技巧;四是设置海珠区社区健康教育志愿者活动成果展,通过图片展和幻灯片的形势展示志愿者风采。



图为三名参赛选手正在制作健康菜肴。

广东省健康教育中心汤捷主任对本次活动的“三好”高度评价:一是组织好,政府主导,专业部门指导,居民参与;二是内容好,切合居民实际生活需求;三是形式好,形式活跃,居民参与度高。汤主任还鼓励海珠区继续努力,把健康膳食志愿者工作做出特色,做出品牌。

这三年来,海珠区健康膳食志愿者经历了“旁观观望—参与其中—享受乐趣”的过程,真实感受



## 特定人群饮食宝典

**备孕妇女**

- ★调整孕前体重至适宜水平。
- ★常吃含铁丰富的食物,选用碘盐,孕前三个月开始补充叶酸。
- ★禁烟酒,保持健康生活方式。

**孕产妇**

- ★补充叶酸,常吃含铁丰富的食物,选用碘盐。
- ★孕吐严重者,可少量多餐,保证摄入含必要碳水化合物的食物。
- ★孕中期适当增加奶、鱼、禽、蛋、瘦肉的摄入。
- ★适当进行身体运动,维持孕期事宜增重。
- ★禁烟酒,愉快孕育新生命,积极准备母乳喂养。

**哺乳期妇女**

- ★增加富含优质蛋白质及维生素A的动物性食物和海产品,选用碘盐。
- ★产褥期食物多样不过量,重视整个哺乳期营养。
- ★愉悦心情,充足睡眠,促进乳汁分泌。
- ★坚持哺乳,适度运动,逐步恢复适宜体重。
- ★禁烟酒,避免浓茶和咖啡。

**6月龄内婴儿**

- ★产后尽早开奶,坚持新生儿第一口食物是母乳。
- ★坚持6月龄内纯母乳喂养。
- ★顺应喂养,建立良好的生活规律。
- ★生后数日开始补充维生素D,需补钙。
- ★婴儿配方奶不能纯母乳喂养时的无奈选择。
- ★监测体格指标,保持健康生长。

**7月~24月龄婴幼儿**

- ★继续母乳喂养,满6月龄起添加辅食。
- ★从富含铁的泥糊状食物开始,逐步添加达到食物多样。
- ★提倡顺应喂养,鼓励进食但不强迫进食。
- ★辅食不加调味品,尽量减少糖和盐的摄入。
- ★注重饮食卫生和进食安全。
- ★定期监测体格指标,追求健康生长。

**学龄前儿童**

- ★规律进餐,自主进食不挑食,培养良好饮食习惯。
- ★每天饮水,足量饮水,正确选择零食。
- ★食物合理烹调,易于消化少调料,少油炸。
- ★参与食物选择与制作,增进对食物的认知与喜爱。
- ★经常参加户外活动,保障健康生长。

**学龄儿童**

- ★认识食物,学习烹饪,提高营养科学素养。
- ★三餐合理,规律进餐,培养健康饮食习惯。
- ★合理选择零食,足量饮水,不喝含糖饮料。
- ★不偏食节食,不暴饮暴食,保持适宜体重增长。
- ★保证每天至少活动60分钟,增加户外活动时间。

**老年人**

- ★少量多餐细软,预防营养缺乏。
- ★主动足量饮水,积极户外活动。
- ★延缓肌肉衰减,维持适宜体重。
- ★摄入充足食物,鼓励陪伴进餐。

**素食人群**

- ★谷类为主,食物多样,适量增加全谷物。
- ★增加大豆及其制品的摄入,每天50~80g,选用发酵豆制品。
- ★常吃坚果、海藻和菌菇。
- ★蔬菜、水果要充足。
- ★合理选择调味品。

“五四”青年节特别策划

## 我们的青春不后悔

□广州市红十字会医院 茹文龙 胡颖仪

“青春”这个词,我想是属于我们的。因为我们年轻、疯狂、敢爱敢恨,我们不后悔。作为医务工作者,我们把最美好的青春都献给了医疗事业,我们珍惜这段岁月,我们感激这段岁月,我们的青春不后悔。

### 青春个人 SHOW

#### 科研达人:吴帆

80后,医务科副科长(挂职),普外科副主任医师、医学博士,省青年岗位能手,珠江新星。



作为项目负责人我主持过国家自然科学基金1项,广东省自然科学基金2项及其他省市级课题3项,先后被评为广东省卫生系统青年岗位能手、广州市首批珠江科技新星、广州市医学骨干人才,并入选“广东特支计划-科技创新青年拔尖人才”。我认为这不是我个人的荣誉,而是凝聚着医院和各级领导同事们的努力。我将我的青春填满了工作,同样充满了激情与创造。

#### 二胎妈妈:李慧

80后,中医科副主任医师,博士研究生,省青年岗位能手。



9个月前我发现自己意外怀孕了。想到2岁多的女儿,年迈的父母,繁忙的临床工作,我犹豫过,但母爱的本能让我选择了坚持。怀孕中后期,我克服身体不适,依然坚持工作在临床一线。这是一个准妈妈的挑战,更是一个临床女医生的责任。感谢科室的领导和同事,在工作中的照顾;感谢我的家人,在生活中的体谅和对我工作的理解和支持。

#### 新晋奶爸:陈宾

80后,烧伤整形外科科室教学秘书,烧伤整形外科主治医师,省青年岗位能手。



2017年1月,随着儿子的到来,内心满怀激动与忐忑,初为人父,总想将自己最好的部分给他,每一天都希望能和他分享生活中的点点滴滴,一起玩耍共同成长。工作中,由于接触到的大部分为烧伤儿童,每次看着一个个因为烫伤而痛苦、哭闹的面容,心痛的同时不免责备孩子父母照顾的粗心。同时,作为一名父亲,自己比以前更能体会到父母对孩子的爱,也更愿意用自己的真心和努力换取孩子的痊愈与笑脸。

#### 运动达人:吴钦水

80后,住院中心药房组长,主管药师,户外运动爱好者。



我的业余爱好就是各种户外活动,比如徒步、露营、登山、路跑、越野跑……一天的工作之余,夜晚一个人跑跑珠江边,闲了的周末约上三五跑友去龙洞跑跑山,偶尔四出跑个不求名次只求安全、权当旅行的越野赛。没有比脚更长的路,没有比人更高的山(汪国真《山高路远》)。只要坚持不放弃,我们的青春就一定不后悔。

#### 音乐达人:许世林

80后,内科团支部书记,血液透析中心护士,乐队鼓手,广州护理学会创新技能大赛一等奖。



我热爱生活,更热爱音乐。大学到工作,我一直坚持玩音乐,曾加入过多个乐队担任鼓手到多个地方演出。2013年带领乐队代表医院参加广州市职工文艺比赛获得铜奖,2014年为医院110周年院庆创作歌曲《红帆向前》,并和院长同台演出。2015年,集结了9为音乐爱好者为患白血病综合的小朋友义演,我们义演引起社会和媒体各界关注,两个多月时间筹集善款58万。音乐已经融入我的工作和生活,让我的生活多了一份期待,让我的工作更加有活力也更加积极!

#### 摄影达人:钟林峰

80后,行政团支部书记,宣传策划部科员,摄影爱好者,曾获国家、省、市多项摄影比赛奖励。



喜欢用镜头默默记录着红十字会的发展进程和白衣天使的可爱。连续2届在中国卫生摄影协会举办的全国医药摄影比赛获得三等奖,连续3届(从首届到第三届)广州健康城市摄影比赛获得二、三等奖,在国家、省、市等组织的卫生摄影比赛获得各项奖励共9项,在《中国卫生摄影》杂志刊登4幅作品;创作微电影《回家》获得省卫生计生委三等奖,《女职工特别保护规定》舞台剧获市卫生计生委二等奖等。

#### 漫画达人:叶思婷

90后,放射科研究生,医学漫画创作者。



我主修的是医学影像专业,创立了医学科普公众号“小猪的医些事”,通过原创漫画表现医生的生活工作常态及对当下热门医学话题进行专业的科普。在我看来,青春就是要结合工作发挥自己无限的光和热。在红十字会学习两年多的时光里,在老师的鼓励及指导下,开始手绘解剖图并做有解剖图的相关医学笔记,并且在小讲课堂上配上手绘图,让读者更直观地了解相关内容。

### 青春合伙 SHOW

#### 烧伤重症青年文明号

省级青年文明号

2012年,广州市红十字会医院率先引入医务社工理论,2013年12月,在市民政局和卫计委的大力推动下,广州市首个医务社会工作试点项目落户本院。烧伤整形科作为试点科室,引进医务社工服务,为住院患者及家属提供关怀服务。截止到2016年12月,项目在该科共开展个案163个,筹集善款472987元,开展大型活动7场,志愿服务36场。此外,该科室在国内率先建立的“移动ICU”即重症烧伤现场救治和转运网络,服务遍及边远山区。科室2010年荣获广东省青年文明号称号,全体成员以“爱心和技术铸就生命防线”为创建主题,以“守护危急生命,共建医患和谐”为口号,以“促进青年成才,保障患者健康”为目标,承诺“诊治精心,护理倾心,服务热心,沟通耐心”,聚焦青春正能量,为烧伤重症患者保驾护航。



#### 心血管内科青年文明号

省级青年文明号

心血管内科以创建国家级青年文明号为契机,发挥团员青年医护人员的积极性,开展形式多样的青年文化活动。科室定期开展阅片会、青年医师专业知识系列竞赛活动等业务技术活动,建设“学习型”青年文明号。为减轻患者住院的忧虑,科室青年与医务社工合作,自行制作一些小礼物献给住院患者,同时为患者及家属提供情绪心理辅导、出院服务、爱心救助服务等。科室与碧心基金会每季度合作举办义剪活动,为住院患者提供生活之便。科室每月举办心血管患者健康教育讲座系列活动,累计举办健康教育近88次,累计参加人数近4000人次。



#### 结束语:致青春

青春其实很短暂,它需要我们牢牢地把握住。奥斯特洛夫斯基说过:“不因虚度年华而悔恨,也不因碌碌无为而羞耻。”朋友们,为了我们的青春不后悔,行动起来吧!把你们想说的想做的全都勇敢地去实现,因为,青春只有一回,不要让自己留下遗憾!

## 广州市举办系列活动 庆祝5·12国际护士节

为了继承和发扬南丁格尔精神,深入推进优质护理服务,激发广大护理工作者的爱岗敬业,提高护理队伍整体水平和护理服务专业技能,更好地为建设卫生强市、健康广州作贡献。广州市卫生计生委、广州市总工会联合主办了主题为“引领健康,护理同行”2017年“5·12”国际护士节系列纪念活动,以突显护士在健康管理体系中的重要作用,激发广大护理人员承担起历史责任,更好地发挥护理行业的健康引领作用,创新护理理念,促进护理管理与质量持续改进,服务大众,增进全民健康。

系列活动之一:评选先进。在国际护士节到来之际,为了大力表彰取得突出成绩的集体及个人,市卫生计生委经层层推荐,评选出了广州市第一人民医院脑外科二区等33个优秀护理集体、广州医科大学附属第一医院刘娟娟等110名优秀护士。

系列活动之二:举办护理技能大赛。举办“引领健康,护理同行”庆祝5·12国际护士节“1+1”护理综合技能大赛和“1+1”护理健康教育进万家创新创优大赛。参赛项目共184个,全市50多个代表队,1000多名护理人员参加了比赛。充分展示了护理事业的创新发展成果,体现了广大护理人员“以患者为中心”、以专业为导向、以服务为宗旨的行业理念和引领健康、服务社会、服务千家万户的职业责任感,成功塑造了大爱天使的群体形象。同时也为广州护理人员提供了一个专业的创新创优展示平台和沟通交流的学习示范机会。本次大赛共评出获奖项目66个,其中广州市第一人民医院骨科《一例股骨骨折+脾破裂患者的临床护理服务全过程》和广州市红十字会医院神经内科《认识卒中 预防卒中》分别获得了“广州市工人先锋号”荣誉称号。

系列活动之三:举办羽毛球赛。举办了2017广州护理“天使杯”杯羽毛球比赛。来自市属和区属医院的85支队伍参加了包括女单、男单、女双、男双、混双等五个项目的比赛,分别决出了冠、亚、季军,花都区卫生计生局获得了团体第一名。赛场上护士们奋力拼搏,英姿飒爽,充分展现了当代护士健康运动、积极活跃的新形象。

系列活动之四:召开庆祝大会。5月11日上午10时,广州市卫生计生委和广州市总工会在市一宫联合举办了“引领健康,护理同行”广州市2017年庆祝“5·12”国际护士节暨护理技能大赛优秀成果展示大会。市人大常委会副主任、党组成员,市总工会主席、党组书记唐航浩出席庆祝大会并为优秀护理集体和优秀护士颁奖,市人民政府副秘书长马曜出席会议并讲话,市卫生计生委党组书记、主任唐小平出席会议并致辞。

会议要求广大护理工作一定要坚定信念、忠于职守、爱岗敬业,让患者获得更好更优质的护理服务,让健康护理走进千家万户,为健康广州做出新贡献。

## 广州市增城区举办“天使的故事”国际护士节主题活动



工作中开展了以“天使的故事”为主题的征文活动。活动共收到文学作品176篇,并由区文联作家评委评选出优秀作品10篇。

本次主题活动由区卫计局主办、区护理学会承办、区作家协会协办。活动通报表彰了增城区人民医院重症医学科等15个优秀护理集体和陈燕霞等134名优秀护士,并为10名“天使的故事”优秀征文作者颁奖。

5月12日是国际护士节。为弘扬南丁格尔精神,树立护理队伍先进榜样,展现我区护理队伍良好精神风貌,5月8日下午,以“天使的故事”为主题的增城区2017年纪念“5·12”国际护士节活动在增城广播电视台举行。活动分增城区领导向优秀护士和集体颁奖、“天使的故事”主题活动两个环节。

近年来,全区广大护理工作秉承南丁格尔精神,不断提升服务能力,拓展服务领域,努力满足群众日益多样化的健康服务需求,为广大患者提供了专业、规范、贴心的护理服务,特别是在深化医药卫生体制改革,实施“院长办院”和推进公立医院改革进程中,发挥了积极的作用,得到了全社会的广泛认可与好评。为更好地展现护理工作者的先进事迹,传播社会正能量,我区于今年4月在全区护理

“天使的故事”主题活动由精彩的节目穿插而成,包括8个优秀故事纪录片,4个文艺表演节目,一个VCR《天使的心愿》;这8个优秀故事纪录片取材于增城区“天使的故事”主题征文从176篇作品中脱颖而出《用我的双手捧起新生命》《生命的契机》《永不放弃》《没有硝烟的战场》《穿街走巷的天使》《天使的传承》《门外的老伯》《白天也懂夜的黑》等8个取材于真人真事的微电影,并邀请微电影主人公现场分享她们的真实故事,生动展示了护理工作平凡真实的生活点滴及紧张忙碌的工作状态。

增城区人大常委会副主任黄伟坚、区政协副主席黄艳明,区委宣传部、区总工会、团区委、区妇联和各镇街有关负责人出席活动。(广州市增城区卫生计生局 罗惠玲 张振华)

## 广州首支中国南丁格尔志愿服务分队在中大六院成立

2017年4月26日,广州首支南丁格尔志愿服务分队落户附属六院,服务队启动仪式在六院3号楼5楼多功能厅顺利进行。中国南丁格尔志愿服务总队、广州市红十字会、中山大学护理学院、中山大学附属第八医院服务分队及附属六院等多位领导、嘉宾出席了此次活动。

据了解,中国南丁格尔志愿服务总队于2007年,由中国红十字会批准并命名并成立,是全国第一个由护理专业人员组成的志愿者组织,其宗旨是宣传和弘扬南丁格尔精神,积极深入社区开展志愿服务,传播健康理念,维护人群健康。中山大学附属第六医院志愿服务分队的成立,也将有助于推动六院志愿服务队伍的专业分工,继“博士志愿者服务队”、“常在心”IBD病友会之后,形成“医、护、患”三支特色志愿服务团队格局,进一步合理志愿服务队伍结构。

在启动仪式现场,中国南丁格尔志愿服务总队副理事长陈东宣布批复并做先进事迹报告,在热烈的掌声中,她与总队副理事长焦卫红分别授予中山大学附属第六医院分队旗帜和南丁格尔画像,附属六院护理部邓颖辉主任、叶新梅副主任分别代表服务队接旗帜和画像。全体志愿服务



(中山大学附属第六医院 简文杨、董秋婷)

## 广州金域医检集团连续11年组织“五四”献血活动

5月4日是“五四”青年节,广州金域医学检验集团股份有限公司在这一天以公益献血的方式来纪念这个节日,再次开展了“热血青春 汇聚大爱”的公益献血活动。这已经是金域检验举办集体献血活动的第11个年头。与往年不同的是,今年金域检验这一“五四”献血活动升级了。当天,金域检验发布其献血公益品牌——“点滴爱”,并联合全国31家实验室,把献血活动常态化,在全国发动更多的献血活动。

数据显示,近几年,我国临床用血需求量以10-15%的速度快速增长,而我国人口献血率仅为0.84%,远远低于世界高收入国家的4.54%和中等收入国家的1.01%。我国人口献血率不高,是导致用血供应紧张的主要原因,而在广州,2016年广州献血人数超37.89万人次,献血总量超53.49万单位,无论是献血人数还是献血总量均比前年有所提升,但因为天气原因以及大学生放假暑假,每年的1-3月和7-9月都会成为献血淡季和用血紧张期。而且由于广州医疗资源集中,不少外地重症患者来到广州治疗,使得各医院用血需求不断加大,其中血小板的需求量几乎占全省需要量的2/3。目前广州市用血量一直处于中国城市的前三位,平均每天至少1000人献血才能维持血液供应稳定。

为解决用血紧缺问题,组织企事业单位献血成为了保障供血的重要

措施。据悉,从2007年起,金域检验就开展“热血青春,汇聚大爱”无偿献血活动。在过去10年,金域检验先后联合爱心企业、机构,发起“热血青春,汇聚大爱”献血活动,献血量累计超过3300人次,总量超过92万毫升。为了表彰10年来对无偿献血做出了贡献,广州血液中心去年授予金域检验“无偿献血大爱无声”的荣誉;今年1月,金域检验又获中国公益节颁发的“年度公益践行奖”,肯定了金域检验坚持集体无偿献血10年所做的贡献。(张学元)

