广州卫生计生

搭建行业信息交流平台 · 打造健康科普传播阵地

2018年2月28日星期三
第 4 期
总第 1104 期

准印证号:(粤 A)L0160107 内部资料 免费交流 刊期: 半月刊 本期共4版

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

电子版

市爱卫办部署 2018 年全市爱国卫生工作

穗卫计讯 2 月 1 日下午，市爱卫办召开专题会议，传达 2018 年全市卫生计生工作会议精神，部署 2018 年全市爱国卫生工作。市、区爱卫办主任参加了会议。

会议指出，2017 年我市爱国卫生工作在市委、市政府的正确领导和省爱卫办的指导下，通过各成员单位共同努力，按照新时期爱国卫生工作方针，进一步强化组织领导、建立和完善长效管理机制，重点围绕纪念爱国卫生运动 65 周年，持续巩固国家卫生城市成果，大力开展爱国卫生行动，加强病媒生物防制，稳步推进卫生镇村创建、户厕改造和控制吸烟等工作，推动了我市“干净、整洁、平安、有序”城市环境建设再上新水平。

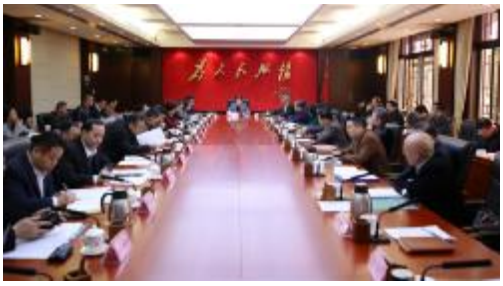
会议要求，各区爱卫部门要认真贯彻落实中央、省、市关于“深入开展爱卫生运动”的决策部署，以巩固国家卫生城市成果为重要抓手，统筹开展我市 2018 年爱国卫生各项工作。一是抓好除“四害”工作，落实病媒生物防制责任，强化灭蚊周记制度、蚊媒孳生地网格化管理和蚊媒密度分级应急响应，迎接省病媒生物防制达标复查评估。二是强化组织动员和部门协调，全力做好迎接国家卫生城市第三次复审准备工作。三是大力推动国家及省卫生镇创建工作，力争新创 4 个国家卫生镇、3 个省卫生镇、160 个省、市卫生村。四是推动“厕所革命”，完成改造农村户厕 2080 户。五是修订我市控烟法规，努力建设无烟环境。

早部署、早行动、强化责任、抓落实

市政府召开全市防治重大传染病工作会议

穗卫计讯(通讯员 周端华、郭子韩)为做好 2018 年上半年我市重大传染病防控工作，早部署、早行动，强化各级政府和各部门职责，落实联防联控工作机制和防控措施，严防重大传染病疫情发生。2 月 13 日上午，市政府黎明副市长主持召开了全市防治重大传染病工作视频会议，研究部署 2018 年上半年传染病疫情防控工作。

会上，广州市疾病预防控制中心对我市 2018 年上半年传染病疫情形势进行了分析，经专家评估和多部门会商，上半年我市应“特别关注”人禽流感、登革热疫情，“重点关注”或“需要关注”季节性流感、诺如病毒感染、手足口病、境外输入性传染病和重点单位(场所)肺结核疫情等。市卫生计生委党组成员、巡视员刘忠奇对做好我市 2018 年上半年传染病防控工作提出了具体工作建议与要求，要各区政府、各部门要高度重视传染病防控，加强防控工作的领导、早作部署、落实联防联控职责；按风险评估结果突出重点做好上半年相关传染病防控、明确防控目标，狠抓措施落实、做到有序、科学、高效防控。市教育局就如何做好学校（托幼机构）传染病防控工作进行了安排部署。



黎明副市长主持召开全市防治重大传染病工作视频会议

黎明副市长高度评价我市重大传染病和突发公共卫生事件防控工作取得的成效，同时指出，我市对外商贸、旅游等人员交往频繁，亚热带气候适宜大部分病媒生物孳生，传染病防控压力大，任务重；重大传染病防控始终是卫生工作的重中之重。各区、各部门要高度重视疫情防控，深入学习贯彻党的十九大精神，以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，全面实施健康中国战略，以人民为中心，把健康放在优先发展地位，着力提升我市重大传染病防控能力和水平，要落实市主要领导对做好上半年传染病防控的批示精神，提早做好防控措施，全面加强防控工作，确保不发生重大疫情。

黎明副市长强调，要进一步强化各级政府传染病防控的主体责任，落实各部门联防联控机制，要求各区政府、市防治重大疾病联席会议各主要成员单位要明确各自的职责任务、目标要求、时间节点，切实做好今年上半年人感染 H7N9 禽流感、登革热、季节性流感、诺如病毒感染性腹泻、手足口病、境外输入性传染病等疫情防控，要不断提升突发公共卫生事件防范应对能力，切实做好今年的传染病防控工作，为建设健康广州、打造卫生强市做出新的贡献。

市政府马曙副秘书长、市防治重大疾病联席会议 20 多个主要成员单位分管领导、市属相关医疗卫生机构负责同志在主会场参加会议。各区政府分管区长，区各相关部门、各街(镇)政府分管领导在分会场参加会议。

查找问题开展批评与自我批评

市卫计委党组召开 2017 年度党员领导干部民主生活会

穗卫计讯 2 月 5 日，广州市卫生计生委党组召开 2017 年度党员领导干部民主生活会，围绕“认真学习领会习近平新时代中国特色社会主义思想，坚定维护以习近平同志为核心的党中央权威和集中统一领导，不折不扣、全面贯彻落实党的十九大各项决策部署，以习近平新时代中国特色社会主义思想统领一切工作，奋力在新时代干出新气象、实现新作为，推动党的十九大精神在广州落地生根、开花结果”的主题，查找问题并进行党性分析，开展批评与自我批评。委党组书记、主任唐小平同志主持会议，市委组织部副巡视员温蔚同志和市纪委派驻市卫生计生委纪检组正处级纪检监察员余海南同志到会指导。市卫计委党组成员参加会议，委副巡视员朱江平同志、委办公室、组织处、干部人事处、直属机关党委负责人列席会议。

市府马曙副秘书长率队慰问麻风病休养员

穗卫计讯 2 月 13 日上午，在中国传统节日新春佳节来临之际，市政府马曙副秘书长率市卫生计生委、民政局、残联、红十字会等有关部门负责人，前往广州市皮肤病防治所太和住院部慰问麻风病休养员，为他们送去党和政府的亲切关怀和新春美好祝福。

马曙副秘书长深入休养员宿舍和医务室，了解休养员生活治疗情况，慰问每一位休养员并赠送节日礼品。听取了随行相关部门关于麻风病防治和康复工作情况汇报，对各部门所做工作给予了充分肯定，就进一步完善政府领导、部门配合、全社会参与的麻风病防治工作联动机制，更好地关怀和服务麻风病休养员提出具体要求。

全市卫生计生综合监督暨监督执法全过程记录试点总结会召开

去年查办案件数同比前年超一成

圆满完成22个大型国际性会议医疗卫生保障任务

《广州卫生计生》讯 据2月9日召开的全市卫生计生2018年综合监督暨监督执法全过程记录试点总结工作会议披露的数据显示，过去一年，市、区两级卫生计生监督部门共监督执法检查各类场所87542间次，处理群众投诉卫生计生事项2361宗，立案查处各类违法违规案件1524宗，罚款744.34万元，没收非法所得127.16万元，取缔无证行医场所925间，移送司法机关案件22宗。查办案件数、罚款金额数分别较2016年增加201宗和131.34万元，同比分别增加13.45%和21.43%。圆满完成2017广州全球《财富》论坛、春秋两季广交会等22个大型国际性会议医疗卫生保障任务，为保障人民群众健康事业做出了积极贡献。广州市卫生计生委陈斌出席会议并要求各有关单位进一步增强做好综合监督工作的责任感和使命感。

回应市民投诉，履行控烟职责

市卫计委组织控烟联合执法行动

穗卫计讯 2 月 7-9 日，结合市民投诉反映违法吸烟较多的场所，市卫生计生委(市控烟办)会同市公安局、市工商局、市文广新局、市食品药品监管局等单位开展控烟联合执法行动。抽查了越秀、花都和番禺区共 37 家单位和场所，包括餐饮场所 18 家、行政机关 1 家、商场 1 家、医疗卫生机构 2 家、互联网上网服务营业场所 12 家、娱乐场所 1 家、企业单位 2 家。

检查所见，被查单位和场所大部分重视控烟工作，禁烟标志张贴规范，张贴控烟宣传海报，定时广播烟草烟雾的危害，工作人员对违法吸烟者及时进行劝阻，控烟宣传氛围较好。但仍有个别餐饮场所和互联网上网服务营业场所摆放烟灰缸，经营管理者控烟职责未落实，有违法吸烟者。连续 3 天的联合执法，对金点酒家等 12 家场所开出整改通知书，对雅景大酒店予以警告的行政处罚，对 8 名违法吸烟个人进行现场处罚。

广州开发区医院荣获全国 PAC 优质服务医院称号

《广州卫生计生》讯（通讯员 唐丽容）在 1 月 26 日于北京钓鱼台国宾馆举行的“流产后关爱(PAC)”公益项目 6 周年发展论坛暨总结推进会上，广州开发区医院荣获全国“PAC 优质服务医院”称号，成为年度获得该称号的医院之一。

据了解，PAC 项目由中国妇女发展基金会、中华医学会计划生育学分会、国家人口计生委科学技术研究所、人民日报·人民网共同发起，旨在通过建立标准化产后服务流程，进行一对一咨询和集体宣教，向前来接受人工流产手术的女性患者宣传避孕知识，及时落实有效的避孕方法，避免重复流产的发生。

广州开发区医院妇科门诊自 2015 年开展流产后关爱(PAC)服务，2 年多以来成效显著，通过设置独立的避孕与人工流产门诊咨询室和宣教室、资深咨询师为人流患者提供一对一咨询服务、建立门诊档案、定期随访等一系列措施，及时为女性患者提供了人性化的服务。

该院妇产科主任廖为为向来自全国 300 多家医院的专家分享了本院 PAC 建设的体会与心得。中国妇女发展基金会伊爱基金管理委员会办公室主任王戈和国家卫生计生委科学技术研究所研究员、避孕节育专家吴尚纯等组成的专家组对广州开发区医院近几年 PAC 门诊建设工作成果给予了高度评价，并表示开发区医院未来有望发展为 PAC 示范单位及长效避孕示范基地。

番禺区拥有首间国家级优质服务示范社区卫生服务中心

《广州卫生计生》讯（通讯员 番卫计）1 月 30 日，石楼镇社区卫生服务中心经过逐级审核、现场抽查、公示等程序，正式被国家卫生计生委评为 2017 年优质服务示范社区卫生服务中心。此次评选活动由国家卫计委主办，依据《社区卫生服务质量评价指标体系》，遴选出在服务能力、服务质量、管理能力、保障条件等方面成绩突出、服务优质、具有示范作用的社区卫生服务中心，促进基层医疗卫生服务能力提升。

越秀区光塔街开展流动人口健康关爱活动

《广州卫生计生》讯（通讯员 李婷、潘武）2 月 7-8 日，光塔街计生办、计生协在辖内开展“把健康带回家”流动人口卫生计生关怀关爱专项活动，通过“四走进”，即“走进环卫站、消毒站，走进社区，走进企业，走进少数民族商铺”，开展健康传播活动，让回家乡过年的流动人口在春节期间将“健康身体、健康知识、健康用品”带回家乡。

广州召开医政工作会议

着力推动医疗事业由注重发展速度向发展质量转变

穗卫计讯 2 月 6 日上午，2018 年广州市医政工作会议在市卫生计生委礼堂召开。会议对 2017 年全市医政管理工作进行了总结，对 2018 年全市医政重点工作进行了部署。市卫生计生委主任、党组书记唐小平同志出席会议并作重要讲话，市卫生计生委副主任欧阳资文同志出席会议并作工作报告。

欧阳资文副主任在工作报告中指出，过去一年，全市医政管理系统深入学习党的十九大，紧紧围绕深化医改任务要求，着力构建新型医疗服务体系、完善医疗资源布局、持续改进医疗服务质量、提升医疗服务能力、保障医疗安全、引导群众改变就医习惯、提高群众医改获得感，努力推动医疗事业由注重发展速度向发展质量转变方面成绩喜人，卓有成效。欧阳资文副主任强调，2018 年医政重点工作是：要认真学习贯彻落实党的十九大精神，以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，围绕市委、市政府实施“健康广州”决策部署和深化医改重点任务和要求，做好各项工作；要落实国家、省、市深化医改重点任务，努力构建优质高效医疗服务体系，实施 2018-2020 年改善医疗服务行动计划；要不断提升医疗质量和安全水平，深入实施精准健康帮扶工作，全面加强党建和行风建设，构建和谐医患关系。

市卫生计生委主任、党组书记唐小平同志在充分肯定 2017 年医政管理工作的同时，对如何在新时代做好 2018 年医政工作提出了三点要求：一是要认清形势，提高认识，增强使命感，在新时代，医政管理工作要按照十九大精神要求，坚持以人民为中心、坚持均衡发展，要融入市委市政府确定的重大发展战略，助力建设健康广州；二是要把握重点，优化管理，开创新局面；要把推动建立分级诊疗制度，转变服务理念，持续改善医疗服务和创新管理手段，突出抓好医疗质量安全作为工作重点，努力构建新的医疗服务体系，提高群众医改获得感；三是要把关定向，抓好行风，发挥正能量。唐主任要求各级各类医疗机构要进一步加强党风廉政建设，认真落实“九不准”、“五不准”，驰而不息纠正“四风”，要通过政策激励，充公调动医务人员积极性，提高医务人员职业自豪感。

各区卫生计生局，广州医科大学医管处、省部属、市属各医院，委发证管理的其他医疗机构负责人，委机关相关处室负责人共 180 余人参加了会议。

春节故事

别样年味：守护生命 感受快乐

“千门万户曈曈日，总把新桃换旧符。”当寓意吉祥的红灯笼高高挂起，当千家万户沉浸在团年饭的喜悦当中，却有这样一群人，依然坚守自己的岗位，为了让大家过上一个欢乐祥和的春节，他们或是站在手术台前为患者消除病痛；或是在急诊室将患者从死亡线上拽回；或是在病房守护着患者的健康；或是在产房迎接一个个小生命；或是在医院的其他战线上保驾护航……春节期间我们随机走进千百家这样医院中的一家——广东省水电医院，跟随一个个忙碌的身影，体会医务工作者不一样的年味……

（通讯员 张蕴慧、张振华）

【父子天使】忙碌着的默契

“我们麻醉科从来没有节日，随时待命。”有着三十几年工龄的麻醉科陈建伟主任从来都是站在第一线，麻醉师从某种意义上说是幕后英雄，当一个主刀医生全神贯注完成了手术，心情大好地说“OK，停麻药吧”，一个优秀的麻醉师会淡淡地说“刚停 3 分钟”，陈建伟就是这样一个麻醉师。当我们问他有多少年没有家人一起吃年饭时，他笑笑说：“今年会在一起了，因为去年太太退休了，有时间等了。”

与此同时，陈主任的儿子陈睿阳，这名面容清秀的 95 后，正在口腔科的无影灯下专心致志地为病人做治疗，他对我们说：“可能是从小在父母亲的耳濡目染下，我对医务工作者一直满怀敬意，总想快点长大，可以和父母亲一起分担工作，一起帮助有需要的人。”顿一顿，又说：“能和父母亲站在一条战线上，我很自豪！”说完又埋首进入专注之中。

▲各有各忙的陈家父子

轻描淡写的语气，朴实无华的语言，透出对职业的接受与认同。在医院这个特殊的地方，只要患者有需要，就有医务人员的坚守和奉献，在生命与时间的赛跑上，不允许任何人有哪怕一丝的懈怠。

【夫妻搭档】在一起就是幸福

走进新生儿病房，“1 床的呼吸仍不稳定，要加强监护”、“4 床体温需注意”，“产房有一早产儿 10 分钟要转入，请做好准备”……这里每天的工作应接不暇，科室年轻而优秀的团队却是有条不紊、忙而不乱，他们忘记了本该属于节日的那一份轻松，时刻聚精会神、一丝不苟，准备迎接严峻的考验，治疗用药、翻身拍背、吸氧吸痰、喂奶换片……这就是他们每天都能感受到的年味。

▲并肩“作战”的张家小夫妻

在医院工作了 11 年的张映强医生，老家是湖南的，妻子吴柳滨是儿科的护士，当我们问他们想不想回家陪父母吃年夜饭时，“明年！”夫妻俩默契地对视一笑，同时道出一年又一年的明年约期。张医生对我们说：“当初选择了医疗这个职业，尤其是我们选择了儿科，就清楚地知道很多时候都会身不由己，已经习惯了。中午在饭堂吃工作餐我们常常能在一起呢，相伴相守的心情最踏实，和患儿一起过年也是幸福的。”

不觉已到下班时间，夫妻俩一人端一个餐盘，在食堂面对面坐着共进午餐，“你喜欢吃鱼，这个给你”，“这个好吃，你多吃点”，“还有牛奶，来，你一瓶我一瓶”。美丽的身影、温馨的场景引来无数旁人羡慕的目光。

在急诊科、在重症医学科、在医院每一个角落，我们随处都能看到可爱天使们的身影。“我一人没能回家过年，却可以让更多的人回家团圆，这是我最欣慰的事，我们这样过年也挺好的。”连续 5 年没能回家吃年夜饭的内一科主任熊贵文道出了多少医务工作者的节日日常。作为无假日医院，为保障春节期间各项工作的正常运行，为保证每一位患者的安全与健康，从院领导到普通职工，从临床一线到职能科室，全院上下都在忙碌中体会着夜以继日的劳苦、不为人知的辛酸，当然，更多的是看到患者康复心中的甘甜——这大概就是医务工作者对年味的感受吧。

节后综合征怎么破？

编者按：春节小长假刚过，“节后综合征”再次成为热词。疲倦、厌倦，不太想上班，提不起精神来，什么时候都感觉昏昏沉沉，更有甚者会烦躁、心神不宁，睡不好觉，不想吃东西等等。来看看医学心理学和中医学专家关于假期综合征的心理应对和生活养生建议吧！祝读者们都以健康昂扬的姿态开启戊戌狗年的工作和生活！

节后焦虑的心理应对

□医学指导：广州市第一人民医院精神心理科 张璐璐 副主任医师 通讯员：黄月星

春节假期期间，不少上班族在假日期间卸去疲惫，尽情享受家庭聚会的欢乐。随着假期结束，从老家返程，或从旅游地归来。但是一想到上班，不少人就觉得头昏脑涨，做什么都提不起心思，心情烦躁，抑郁失落了……

节后焦虑症的人群主要集中于20-45岁

广州市第一人民医院精神心理科张璐璐副主任医师表示，“每年长假过后，门诊都会有很多自诉焦虑的患者过来咨询，节后焦虑症的人群主要集中于**20-45**岁，年龄层不同，出现焦虑症的原因也有所不同。”对于青年群体而言，他们的焦虑情绪主要来源于学业压力，尤其是面临毕业考试、升学压力的考生，节日过后容易出现紧张、恐惧的心理。而中年群体则需承受较大的职场压力，年后面临新的工作任务、指标，张璐璐介绍，这些因素都可能造成个体的心理冲突，诱发节后焦虑情绪。

除了外在因素，内在因素也发挥一定的作用。“焦虑性格特质或曾经罹患焦虑症的患者，对待未知事物更容易紧张、担忧。因此，这类人出现节后焦虑症的风险更高。

心慌、紧张、担忧，警惕节后焦虑

“节后焦虑症”主要表现为精神焦虑、紧张不安、睡眠紊乱等。这主要是因为在假期中，人的身体和情绪已进入休假状态，假期接近尾声，而意识上又清醒地知道自己即将面临学习和工作，这种身体状态和认知之间的偏差，情绪也会发生改变，容易导致节后焦虑的出现。“节后焦虑症”有时只是暂时的，根据焦虑症的诊断标准，只有达到一定病程标准的情感焦虑，才算得上真正意义上的精神心理疾病。

节后焦虑症的核心症状主要包括精神症状和躯体症状。

精神上的焦虑主要表现为：个体容易出现莫名的紧张、担忧。张璐璐介绍，“患者还会出现自由浮想式焦虑，将一个小问题往消极方向不断夸大，并产生一种灾难性结果。”生活中很多人都会将此误认为是一种常见的焦虑情绪。其实，这种焦虑症的程度比普通焦虑更严重，并对个体正常的社会功能造成较大影响。

患者产生焦虑情绪的同时，也往往伴有躯体不适的症状，例如：心慌、肌肉疼痛、多汗、尿频尿急、失眠、坐立不安等。当个体出现上述两种症状，并影响社会功能时，就应及时到医院就医。

积极自我心理调整，转移注意力

针对节后焦虑情绪，张璐璐建议，首先要积极调整好自己的心态，比如规划新的一年的目标、期盼，或者规划自己感兴趣做的事情，保持心情舒畅。在生活方式上，合理安排起居，规律饮食，适当运动。

1、用理性观念代替非理性观念。

转移注意力，给自己积极的心理暗示，多畅想一些美好的事情。找出自己的非理性观念，用理性观念代替非理性观念。以下给出三种常见的非理性想法以及对应的心理建议：

非理性观念1：我必须获得所有我认为重要的人对我的爱和认同。

理性观念1：虽然我渴望被爱及被认同，我并不需要它来生存。我最好还是注重爱他人和接受自己，而不是专注被爱。

非理性观念2：当事情非我所愿时，那将会很糟糕，就像世界末日一样。

理性观念2：当事情发展非我所愿时，的确会让人感到失望，但我仍可以应付得来。我可以采取一些有建设性的行为尝试做出改善，但若不可以的话，也不需要加强自己的失望。

非理性观念3：我应该要为那些可能会出现的危险、不安全或恐怖的事情而感到十分担忧。

理性观念3：单单在担忧并不能阻止问题的发生，这只会令我烦恼而已。正如其他人一样，我可以用建设性的方法来预防可能出现的问题。所以我不用只纠缠在将来未发生的事情上。

2、调整生物钟，规律作息

节日期间，走亲访友，大部分人的生活规律受到影响，及早恢复到正常生活节奏，保障充足的睡眠，对于缓解节后焦虑大有裨益。

3、调节饮食

过年期间吃得油腻，很多人会出现肠胃不适，间接加重躯体不适感，建议节后清淡饮食，调理肠胃，多吃一些水果，如苹果、樱桃、香蕉之类。

4、适当运动

运动可以促进中枢神经系统分泌兴奋性递质，缓解躯体的疲劳感，并产生愉悦感，从而有效缓解个体的焦虑情绪。可以选择散步、慢跑、打太极拳等，每天**30**分钟左右，微微出汗就可以。

玫瑰茶饮舒发肝气

□医学指导：广东省中医院肝病科 池晓玲 主任

每逢节假日之后，我们临床上遇到的节后综合征患者都是蛮多的。为什么长假后比较容易出现这种情况？因为平时我们大部分人都有相对规律的工作时段，饮食、生活也就相对规律。节假日亲朋好友在一起，就放松了，酒逢知己千杯少，心里话也讲不完，老是处在一个相对亢奋、兴奋的状态，生活规律被打破，长假结束，再重新回到一个规律的生活和工作状态时，身体就会产生各方面的不适和反应。

不管是老人还是小孩，我有这样一些建议：

首先，大家都应该要作息规律。大家难得放松一下，节假里亲朋好友在一起，作息容易乱，如果实在避免不了，那么在上班前两天也要及时调整，这是非常重要的。

在饮食方面，要特别注意。春节的一个主旋律就是吃，各种大吃小吃，这时候就容易引起胃肠、肝等内脏负担加重，这是出现假期综合征的主要原因。所以，老人、小孩要注意多吃一些易消化的食品，还要注意荤素的比例搭配。早上可以相对吃多一点，晚上吃七八成饱就好。

因为今年是戊戌年，火比较盛，大运为火运太过，太阳寒水司天，太阴湿土在泉，中运火运被岁气寒水抑郁而佛发则成为发气，初气主气厥阴风木，客气少阳相火，“地气迁，气乃大温，草乃早荣，民乃厉，温病乃作”。初气风火相加，天气提前转暖，体内郁热难发，且忽冷忽热，初气，是戊戌年疫病好发的阶段，应特别注意预防流感。

这个时候，人也容易出现胸闷、腹胀，我们要注意调节自己的情绪，避免大起大落，保持一个愉悦的心情很重要，凡事多朝阳光方面去想，对身体也是非常有益的。

在茶饮方面，我们可以喝一些舒发肝气的茶饮，比如说春节最常用的一款就是：**麦芽、山楂各3克，玫瑰花3-6朵，又或者麦芽、陈皮各3克，玫瑰花3-6朵；如果是阳气比较虚的体质，又可以换成麦芽、小茴香各3克，玫瑰花3-6朵。**到了春节，玫瑰作茶是一个相对主流的方法，能够舒肝解忧，帮助春天阳气生发的。因为我们讲，春天是万物俱生，我们调整自己身体，最重要也还是顺应天时。

为什么你总是会“每逢佳节胖三斤”

□广州市红十字会医院营养科 谭荣韶、黄凯敏 通讯员：胡颖仪

逢年过节网友中间会流行一句话：每逢佳节胖三斤。甚至有搞笑段子手写：“每逢佳节胖三斤，三斤之后又三斤。拼命减肥小半年，未到成功又过年。”无疑，每到我们传统节日春节，必有各种团年饭，和家人、亲戚朋友聚在一起，餐桌上是一碟碟的鸡鸭鹅鱼。很多时候，不吃完是一种浪费；而吃完了，对个人的身体也是一种沉重的“负担”。这“负担”无处安放，只能放到了体重上，因此形成了“每逢佳节胖三斤”的局面。

要巧妙地躲过“胖三斤”，从吃的角度来讲其实就是**2**个字：“质”和“量”。“质”就是吃得对，而“量”就是吃多少。搞定质量问题，不仅能控制体重，还能保证你每天营养素的摄入。

第一步：判断身体活动水平

大致来讲，身体活动水平可分为不同强度的三种：

(1)轻体力劳动人群：指静息生活方式为工作，很少或者没有重体力的工作人

群，比如办公室白领、编辑、会计、教师等。

(2)中体力劳动人群：指站着或者走着工作或有强度锻炼身体的一类人群，比如学生、司机、外科医生等。

(3)重体力劳动人群：指以重体力职业工作或者重体力活动方式为主的人群：比如建筑工、搬运工、运动员、舞蹈员等。

由以上我们可以了解到自己的活动强度。

第二步：了解自己目标热量摄入量。

一般来说，每天需要的热量=理想体重×每公斤体重需要热量（理想体重=身高-**105**）。从营养角度讲，理想体重的轻体力劳动的成年女性每日推荐能量摄入量大约为**1800kcal**，成年男性大约为**2250kcal**。

了解目标热量的摄入后，接下来就是转化为每天的食物用量，根据国家膳食指南，每天摄入的种类和量如下：

谷薯类：250~300g/天≈2~3碗米饭/天
蔬菜类：300~500g/天≈1~2碟蔬菜/天
水果类：200~350g/天≈一个苹果(梨)/天
鱼肉蛋类：120~200g/天≈一个普通成年人的手掌心大小及食指厚度肉/天
奶类及奶制品：300g/天≈一杯牛奶/天

我们每天对鱼肉蛋豆类的摄入量不需要太多，只占餐盘的**1/4**不到，而蔬菜和水果的食用量才是真正的王者——占了你餐桌上的**1/2**。因此在平日里或节假日的餐桌上都不可忽视蔬果类的重要性！

最后一步：“内”“外”兼修

每逢过节，无论是在家就餐还是在外就餐，都应该自己懂得合理搭配饮食。

在外点餐的时候：

(1)少点肉多点蔬菜或者尽量多点“肉+菜”搭配的菜式；

(2)尽量根据用餐人数及食量适量点餐，避免进食过量或造成粮食浪费；

在家煮饭的时候：

(1)一周内每天菜式尽量不同，争取食物多样化(食物种类每天超过**12**种，每周超过**25**种更有利于营养均衡)；

(2)尽量少做一点，以免隔餐菜的出现以及造成浪费粮食；

(3)炒菜时急火快炒，可减少营养素的损失；

(4)烹调时要掌握油和盐的用量(油<**30g**/人/天，盐<**6g**/人/天)

可见，只要养成良好的饮食习惯，就再也不怕“每逢佳节胖三斤”了，不能光知道，关键在于行为上要把控好哦！

小穴位 大养生

志室穴：补肾填精健脑益智

□广东省中医院针灸科 谢煜 主治中医师

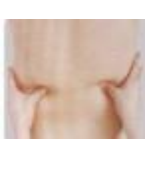
现代生活的节奏飞快，工作压力“山大”，容易让人不知不觉地透支“健康”，出现精神疲乏、体力活动下降、注意力不集中及健忘等慢性疲劳的症状。这时不妨试试按揉志室穴，让疲劳的您焕发活力！

“志，通记，意指灵性记忆；室，指室内，为收藏之义。该穴与人的智能活动与记忆储藏相关，故名志室。

第**2**个明显的骨性凸起，为第**2**腰椎棘突，该棘突下旁开**3**寸即为志室穴。

志室穴，是足太阳膀胱经的腧穴，具有补肾填精、健脑益智的功效。中医学认为，肾主精、生髓，且脑为髓海。人体吸收的精气、血液等营养物质最终收藏在肾，为脑髓提供养分，支持脑的基本活动。一旦过度劳累、耗损气血，脑髓缺乏气血精气的供养，则功能活动下降，引发慢性疲劳的一系列症状。志室穴在腰部，与肾相近，能够很好地起到补肾填精的作用，从而为脑髓提供养分，让您活力充沛！

取穴法：以盆骨最高点向后连线，与后正中线的交点约平第**4**腰椎棘突，后往上循摸



按摩法：行指揉法，用拇指按于穴位上，其余四指微握拳，拇指微用力按揉，以酸痛感为度。每次按揉**5-10**分钟，每次可行数次。

艾灸法：亦可选用艾条熏灸，加强补肾健脑的效果，更适用于平素怕冷、夜尿较多的人群。每日可灸**1-2**次，每次约**20**分钟。

最新海报

《中国心血管病报告2017概要》发布：我国有2.9亿心血管病人

据国家心血管病中心《中国心血管病报告**2017**概要》，中国心血管病患病率处于持续上升阶段。目前，心血管病死亡占城乡居民总死亡原因的首位，农村为**45.01%**，城市为**42.61%**。农村心血管病死亡率持续高于城市水平。**2004**年至今，心脑血管病住院费用年均增速远高于国内生产总值增速。中国心血管病负担日渐加重，已成为重大的公共卫生问题。

随着社会老龄化和城市化进程加快，居民不健康生活方式流行，我国居民心血管病危险因素普遍暴露，呈现在低龄化、低收入群体中快速增长及个体聚集趋势。根据推算，心血管病现患人数**2.9**亿，其中脑卒中**1300**万，冠心病**1100**万，肺原性心脏病**500**万，心力衰竭**450**万，风湿性心脏病**250**万，先天性心脏病**200**万，高血压**2.7**亿。今后**10**年心血管病患病人数仍将快速增长。

2017年**2**月**14**日，国务院办公厅发布《中国防治慢性病中长期规划(**2017-2025**年)》，为以心血管病为代表的慢性病防治提供了指导性意见。

节选自《中国心血管病报告2017概要》

儿童感冒后要警惕急性中耳炎

这个冬春时节，不少家有小儿的广州人都感到“不好过”：先是一场流感高峰，过年前又来了一场“冰箱级”冷空气，不少宝宝着凉后抵抗力降低而感冒。而有一种和流感、感冒相关的疾病，值得引起家长重视。广州市第十二人民医院耳鼻咽喉头颈外科专家于锋教授指出，最近一段时间急性中耳炎患者比以往明显增加，“一问，基本上都是刚刚感冒没多久的”。

为什么感冒会引起耳朵问题呢？于锋解释，在人的耳朵和鼻腔之间有一条叫做咽鼓管的管道，这也是鼓室和外界相通的唯一管道，正常情况下鼓室的所有分泌物都由此排出，另外咽鼓管还有一个重要功能就是保持鼓室压力和外界的平衡。上呼吸道感染后，病菌有可能通过咽鼓管到达中耳引起中耳发炎。而因为小孩子的咽鼓管相对成人比较平直，内径相对宽，病菌容易“长驱直入”，全身以及中耳的免疫力不完善，所以婴幼儿感冒后发生急性中耳炎这种严重并发症的几率更高。在上呼吸道感染患儿中，急性中耳炎的发生率达到**10%**左右。

儿童感冒引起的急性中耳炎在时间上有比较明显的特点。一是发病有滞后性，往往在感冒后期一个星期到**10**天左右发病。二是往往在晚上**10**时到半夜发生，常常让人疼得睡不着觉，可能和孩子到了晚上敏感度增加、晚上环境安静耳朵痛感更明显有关。

大一点的孩子出现急性中耳炎，往往会说耳朵痛，而小一些未会表达的孩子，则出现哭闹、拒奶、摇头、挠耳朵，甚至伴有高热、呕吐等，如果是刚刚感冒过不久的，家长就要留意是否急性中耳炎了。

儿童急性中耳炎如处理不慎可能会引起脑膜炎，因而一定要重视。作为感冒严重并发症之一的急性中耳炎，**80%**是由细菌感染引起的。所以，急性中耳炎的孩子结合血常规检查结果，确实是细菌感染的，是需要使用抗生素治疗的。治疗感冒后的急性中耳炎，有时候还需要用到治疗鼻炎的药物，这常常让一些家长感到不解。于锋解释，由于咽鼓管一端是鼻腔一端是中耳，只有让鼻子粘膜尽快消炎，才有利于咽鼓管的通畅，中耳内的分泌物才能尽快排出，消除炎症。

“急性中耳炎药物治疗起码要**7**到**10**天。不要以为耳朵不痛了，急性中耳炎就好了。孩子的免疫力低，中耳炎容易反复，不痛之后还要治疗一段时间，并且经过医生复查，看鼓膜、鼓室是否正常，声阻抗检查是否正常。声阻抗检查是中耳炎治愈的‘金标准’”。

资料来源：本文根据广州日报**2018-2-23**《健康有约》微信公众号推文整理

春节避免“扳机指”，一起学五分钟手指操

春节期间，手机不离身，抢红包、玩游戏成了必备的娱乐项目，但是康复医学专家提醒，在疯玩手机的时候不要过度，小心狭窄性腱鞘炎。医生还推荐了在家可做的五分钟“手指操”，健康过节，红包和身体咱都要！

□ 通讯员 白恬、陈慧雯 医学指导：广州医科大学附属第三医院康复医学科 李太良

春节长假，各大群喇喇的红包飘过，大拇指都点到发抖；王者毒药、英雄联盟游戏，拼杀到手指抽筋……这些还真不是夸张。近日，广州医科大学附属第三医院康复科就接诊了这样一位抢红包、玩手游竟导致手指无法动弹的案例。

案例：

女大学生早起发现手指无法动弹

寒假里，大学生放假了难免玩得开心。女大学生小陈也不例外，平时就喜欢玩手游的她，前几天晚上和闺蜜一起玩了近三个小时的手游。而春节期间，朋友圈各种群红包不断，手机抢红包抢得不亦乐乎。但没想到，玩得太过竟然出现问题了。就在前几天，小陈早上一起来，发现右手大拇指竟然不能动弹，右手腕靠外侧竟然还有一点刺痛以及轻微的肿胀。因为大拇指不能动，连穿衣服洗刷系鞋带都无法完成。心急之下，家人赶紧带小陈来到广医三院康复科就诊。在询问小陈的作息和仔细检查后，医生判断，小陈得了狭窄性腱鞘炎，也就是俗称的“妈妈手”“扳机指”。而医生分析，小陈患此病与她此前疯玩手机有很大的关系。

所幸小陈的症状并不十分严重，只需要做物理治疗消炎镇痛，再辅以家庭康复，一两周即可好转痊愈。

病因：

手指过度活动劳损是主要原因

广医三院康复医学科李太良介绍，狭窄性腱鞘炎是一种常见的腱鞘疾病，常发病于手腕部位，多见于中老年人和产后妈妈。该病的主要特征表现为手指做弹响动作时会有明显的疼痛感，严重的手指无法弯曲、不能活动，甚至还会出现握拳尺偏腕关节时，疼痛加剧。

手指过度活动后劳损可能是狭窄性腱鞘炎的主要原因，另外局部组织退行性改变也是一大原因。该病原本中老年人多见，但过度使用手机，导致手指过度使用劳损也会导致该疾病的发生。

治疗：

休息+康复很重要

狭窄性腱鞘炎不是疑难杂症，但对生活带来较大影响。而治疗上，建议减少活动，热敷以及物理治疗对该病有较好的疗效。此外，自我休息和放松也很重要。但是，对于小儿先天性狭窄性腱鞘炎，一般的保守治疗效果有限，仍建议采取手术治疗。

学起来：

五分钟手指操

李医生提醒，玩手机不应过度，爱护双手，可在家做五分钟手部康复操(手指操)。

1.转揉手指：拇指食指捏住手指，向前向后捏转并拉伸，最后上下压手指。一天两次，早晚各一次，一次十组。

2.合掌上下、左右压：肩部稍往上抬，屈手肘，两手合掌置于胸前，手腕向下旋转，十指指尖指向地。再回到刚开始的姿势，合掌置于胸前，一手压向另一手。每天两次，早晚各一次，一次十组。

3.手腕放松：十指相扣置于胸前，使手腕向顺时针或逆时针旋转。每天两次，早晚各一次，一次十组。

4.压手腕：将需要压的手平举，与肩相平，手腕自然下垂或翘起来，另一手抓住需压腕的手背或手掌用力向自己身体方向压。每天两次，早晚各一次，一次十组。

5.上肢反手相扣往上举：十指相扣，反手，平举手臂，双眼看着手背，双手往上摆的同时，抬头，双眼视线不能离开手背。每天两次，早晚各一次，一次十组。

这些类型的乳房胀痛不一定是有病

□ 通讯员 林惠芳
医学指导：广东省妇幼保健院乳腺科 张安泰 主任医师

不少女性在生活中都曾有过乳房胀痛的经历，有些女性朋友在遇到这种情况时总是提心吊胆的，担心是不是乳腺癌的前兆。其实乳房胀痛，不一定是有病，比如像这些情况：

青春期乳房胀痛

乳房发育，是女孩进入青春期前的一个生理变化。在这个阶段，由于体内激素的变化，女孩子的乳房先是隆起，乳头下的乳房组织出现一个如豌豆到蚕豆般大小的结节，有轻微的胀痛感。随后，乳腺继续发育、增大，乳晕出现色素沉着。到初潮后，整个乳房慢慢趋于成熟，这种胀痛的感觉也就慢慢消失了。而多数发育是双侧交替发育，包括男孩子，青春期可同样会出现乳晕下痛性肿块。

对这个阶段的乳房胀痛，家长可以不必太过于担心，需要做的是做好青春期教育，使女孩子们认识到这是一种正常的乳房发育问题。当女孩乳房发育后，家长需要给她购买合适大小的乳罩，并尽量避免吃太多含激素较高的食物或保健品，当然也要控制高脂肪高蛋白饮食。

生理期乳房胀痛

有一些年轻女性，每次月经来临前，总会出现双侧乳房胀痛的现象，但随着月经来了后，这种乳房胀痛的现象又消失了。这种随月经周期变化而出现的乳房胀痛，其实是跟女性生理期体内激素的变化有关。而造成这种情况的原因比较复杂，与激素变化、泌乳素升高等有关。当然很重要一点，乳房疼痛其实多数是情绪的晴雨表，发脾气、生闷气、压力大以及睡眠不佳都可能造成乳房疼痛。所以一些女性朋友可感觉到明显的乳房胀痛，有些严重些的甚至是轻轻碰一下都感觉胀痛难忍，但随着月经的到来，体内激素水平降低，乳房胀痛又可减轻了。

这种随着月经期变化而出现的乳房胀痛，如果只是经前4、5天出现，疼痛不剧烈，一般不需要特殊处理。如果疼痛超过7天，影响到日常生活，也可以在医生指导下进行合理的医学保健理疗或者药物治疗。

妊娠期乳房胀痛

女性在怀孕后，随着体内激素的增加，乳房会发生第二次的发育：乳晕颜色加深，乳腺的腺管扩张等，并会引起轻微的疼痛。这种乳房的变化，主要是为日后分泌乳汁哺育宝宝做好准备的，是孕期的一种正常的现象。孕妈妈不必太过于紧张，一般也不需要特殊处理，需要做的是选一件宽松合适的内衣，以减轻对乳房的压迫。

另外，有些女性在人流后也会感觉到乳房胀痛，这是因为，怀孕后人体本来是处于一种高激素水平的状态，但人为地给予终止妊娠后，激素水平就突然下降了，这就使得原本处于正在发育状态的乳房因缺乏了激素的滋养而突然停止了发育，于是便出现了乳房胀痛，并能触及到肿块。像这种情况导致的乳房胀痛，一般在术后一两个月随着身体的恢复后可逐渐消失。

产后乳房胀痛

产后乳房胀痛是新妈妈中很常见的一种现象，很多新妈妈因没能熬过这个阶段而不得不放弃了母乳喂养。产后乳房胀痛在临床上分为生理性和病理性，生理性的乳胀表现为乳房有充实感或轻度胀痛，主要是由于激素分泌引起乳房内血液、淋巴液增加，一般出现在自然分娩的第二天或者是剖腹产的第三天。病理性的乳胀表现为乳房胀痛、坚硬、红肿，有时伴有发热，在产后1周甚至产后1个月后都会出现，主要是由于乳汁淤积，排出不畅，导致乳腺导管阻塞，处理不及时则可能导致乳腺炎。

对于生理性的乳胀，要做到“三早”，即早接触、早吸吮、早开奶。对乳房胀痛比较厉害的，要寻求专业医生的帮助，以尽快达到乳腺管的疏通，减轻乳房胀痛的痛苦，将乳房的伤害降到最低。

乳房疼痛其实多数都没有太大问题，但是会影响到每一个女性的生活。另外，我们也不能忽视乳房肿瘤和乳腺炎有时候也会引起疼痛，及时就诊排除这些可能，才是真正的合理解决方案。

十专科

春节饮食不克制，当心痛风来拜访

□ 广州医科大学附属第五医院泌尿外科 李天 副主任医师

春节期间，各种团聚，各种走亲访友，各种吃喝应酬，自然少不了。急性痛风发作是春节期间最为常见的疾病之一。刻骨铭心的痛，不仅是自己难受，而且还会使这个年过得很难堪。广州医科大学附属第五医院泌尿外科李天副主任医师教您如何在春节防“风”。

何为痛风？

李天介绍，痛风是一种由于嘌呤生物合成代谢增加，尿酸产生过多或因尿酸排泄不良而致血中尿酸升高，当血尿酸水平升高的程度超出其血清中的饱和度时，就会出现尿酸盐沉积，析出结晶，沉积于关节、软组织、软骨及肾等处，而导致痛风性关节炎、尿路结石及肾疾患等，这种情况就称为痛风。痛风反复发作，尿酸盐就会大量沉积，凝结成团，形成痛风石。痛风石大小不一，可侵蚀骨质、关节软骨等。

春节如何防“风”？

合家团圆的春节，如何避免恼人的痛风来“骚扰”？需要注意以下这几点。

1.控制饮食

李主任提醒，有痛风或高尿酸血症的患者，春节期间需要适当控制饮食，调整生活方式，有助于痛风的预防和治疗。

限制酒精摄入(特别是啤酒、葡萄酒和烈酒)，避免酗酒。因为酒精容易使体内乳酸堆积，对尿酸排出有抑制作用，容易引起痛风。尤其在关节炎活动期间禁酒。可适当进食低脂肪乳制品和新鲜蔬菜。

减少高果糖(如果汁、蜂蜜)和高能量饮料(如甜味饮料)的摄入，过量摄入会导致血尿酸水平的升高。多饮水，可选择饮用苏打水、白开水、淡茶水等饮品，每日饮用量不少于2L，有利于尿酸的排泄。

适度减肥，避免暴饮暴食。根据调查显示，血尿酸的含量与肥胖程度、体表面积等呈正相关。

同时，也尽量少食富含嘌呤的肉类和海产品。另外也要减少食盐摄入，因为食盐中的钠离子会使尿酸沉淀，易诱发、加重痛风。

2.规律作息、运动和戒烟

要规律作息、运动和戒烟。吸烟易引起代谢综合征，对于痛风患者，也不容忽视。此外，饥饿也会升高尿酸水平，因此也要足够重视规律饮食。

3.注意保暖

由于这段时间天气有时寒冷，脚趾、膝盖等皮温偏低，导致血流缓慢，容易出现血尿酸沉积在足趾关节内，诱发痛风。因此要防止剧烈运动或突然受凉，还要注意足趾保暖，增加室外活动等。

怎么辨别新鲜食物

□ 广东省人民医院营养科 王瑞

新鲜卫生的食材是健康饮食关键的第一步。什么是新鲜食物，有什么好方法来辨别呢？

新鲜食物是指近期生产或加工、存放时间短的食物，例如收获不久的粮食、蔬菜和水果，新近宰杀的畜、禽肉或刚烹调的饭菜等。首选当地、当季食物，既缩短食物运输里程，减少污染机会，保证食物新鲜卫生和营养，也是节能、低碳、环保的重要措施。

食物是否新鲜，可通过看、触、闻等方法了解食物的外观、色泽、气味等感官指标以辨别。不同的新鲜食物，其感官性状不同，辨别方法也不相同。

1.畜肉类

外观：鲜肉的肌肉有光泽、红色均匀、脂肪白色(牛、羊肉或为淡黄色)。

触感：外表微干或微湿润、不黏手，指压肌肉后的凹陷立即恢复。

气味：具有畜肉应有的正常气味，无臭味、异味。

不新鲜的畜肉，肌肉无光泽，脂肪灰绿，外表极度干燥或黏手，指压后凹陷不能复原，留有明显痕迹，可能有臭味。

2.禽肉类

外观：新鲜禽肉眼球饱满，角膜清亮，口腔无黏液，皮肤光泽自然。

触感：表面不黏手，肌肉结实有弹性。

气味：具禽肉固有气味，无臭味、异味。

不新鲜的禽肉体表无光泽，头颈部常带暗褐色，皮肤湿润发黏，或有霉斑，肉质松散，呈暗红、淡绿或灰色。

3.蛋类

外观：蛋壳坚固、完整、清洁，常有一层粉状物，灯光透视可见蛋呈微红色。

触觉：手摸发涩，手感发沉。

新鲜鸡蛋蛋黄成型，稠蛋白多，稀蛋白少。不新鲜蛋类的蛋壳呈灰乌色，或有斑点、有裂纹，手感轻飘，灯光透视时不透光或有灰褐色阴影。打开常见黏壳或者散黄。

鸡蛋冷藏可以预防沙门菌污染，也能阻碍鸡蛋成分老化过程。

4.鱼类

外观：鲜鱼体表有光泽、鳞片完整，眼球饱满突出，角膜透明清亮，鳃丝清楚呈鲜红色，黏液透明。腹部正常，肛孔白色、凹陷。

触感：肌肉结实有弹性，手指按压后凹陷立即消失。

气味：具正常的鱼腥味，无臭味、异味。

不新鲜的鱼体表颜色变黄或变红，眼球平坦或稍陷，角膜混浊，鳃丝粘连，肌肉松弛、弹性差。腹部膨胀，肛孔稍突出，有异臭气味。

5.乳类

新鲜乳类为乳白色或稍带微黄色，呈均匀的液体，无沉淀、凝块和机械杂质，无黏稠和浓厚现象。具有特有的乳香味，无异味。

不新鲜乳类为浅粉红色或显著的黄绿色，或是色泽灰暗，呈稠而不匀的溶液状，有乳凝结成的致密凝块或絮状物。有明显的异味。

6.豆腐

新鲜豆腐呈均匀的乳白色或淡黄色，稍有光泽，具有豆腐特有的清香，块形完整，软硬适度一定的弹性，质地细嫩，无杂质。

不新鲜的豆腐呈深灰色、深黄色或者红褐色，表面发黏，有馊味等不良气味，块形不完整，组织结构粗糙而松散，触之易碎，无弹性，有杂质。

7.水果蔬菜

挑选当季时令的水果和蔬菜是首要原则，不买颜色、形状及气味异常的。

品种建议多多变换，每天至少3种以上蔬菜，深色蔬菜过半，水果1-2种即可。

一般保存蔬菜水果的适宜温度为0℃左右。

掌握了辨别新鲜食物的方法，具体备餐建议遵照中国居民膳食餐盘的结构和比例搭配。

(原载于微信公众号“粤营养越健康”)

孕育天地

产科医生教您如何孕期补钙

□ 通讯员 麦丽霞 医学指导：番禺何贤纪念医院产科 惠薇 副主任医师

孕育这样一个过程，带来崭新的生命，对于孕妈妈也如同经历一次重生的洗礼。补钙，不少孕妈妈可能并不陌生，也许有着这样那样的疑问。那么，孕期应如何补钙呢？听产科医生细细道来。

孕期需要补钙吗？

答案是肯定的，而且是必须的。

若孕妈妈没有注意补充钙，钙营养缺乏，母体会动用自身骨骼中的钙维持血钙浓度。如果母体缺钙严重，可造成肌肉痉挛，引起小腿抽筋以及手足抽搐，还可导致孕妇骨质疏松，牙齿松动等，进而影响未来的健康。

而胎儿骨骼生长需要随孕期逐渐增加，钙需要量也随之增加。补钙不足会导致胎儿的骨骼与牙齿发育不良，新生儿也因为血钙低而容易惊厥，易有水肿发生。婴儿表现为毛发稀疏、厌食、烦躁夜惊、佝偻病等；另外由于钙对智力发育与神经系统十分重要，缺钙更会影响胎儿将来的智力发展。

另外，适量补钙可有效预防孕妇(特别是有妊娠期高血压较高风险者)发生子痫前期。

孕期需要摄入多少钙？

2016年中国营养学会发布的《孕期妇女膳食指南》推荐孕中晚期每日膳食+口服补充剂总量为1000毫克(mg)。建议从孕14周开始常规补充口服钙剂。

孕期补钙不吃钙片，只靠饮食可以吗？食物补钙如何补？

第一，食物确实是补钙最好的来源，但是事实上靠食物补钙，绝大多数人都是不够的。

第二，孕期补充口服钙剂是必要的。

第三、食物补钙，建议首选牛奶：孕早期的女性，每日300ml奶制品，肥胖者或体重超标者可喝低脂牛奶。孕中晚期的女性，需要每日300ml奶制品加300mg钙，或每日600ml的奶制品。此外，需要每天晒太阳半个小时合成足够的维生素D。

温馨提示：民间流行的补钙方法其实并没有想象中的靠谱。

虾皮：的确含有大量的钙，可是同样含有大量的钠(盐)，可造成血压升高，不适合孕妇。

芝麻酱：钙含量虽然高，但是含有大量脂肪同样不适合孕妇。

骨头汤：有研究检测1斤猪排熬制的汤中钙的含量仅为29mg，同时其中含有过多的脂肪和盐。骨头汤补钙的效果真心不如它的名气大！

孕期补钙吃哪种钙片？吃什么牌子的钙片？

目前最常见的钙剂为碳酸钙和柠檬酸钙。

碳酸钙：常用，性价比高，含钙量高(40%)，但吸收依赖胃酸，需和食物一起吃。补钙是长期的事情，钙片性价比很重要。

柠檬酸钙：含钙量(21%)，更适合于胃酸缺乏(多见于50岁以上的人)、炎症性肠疾病、或吸收障碍的人。

至于乳酸钙和葡萄糖酸钙这两种钙剂的钙含量都比较低，若吃到达标剂量，且不论费用之高，恐怕天天是药品一大把的状态也是很让人难以坚持了。

而钙剂的吸收率基本上差不多，所以不要相信那些广告中夸大其词的说法，重要是钙制剂中钙元素的含量真实，还有钙制剂的生产工艺有安全保障。

孕期补钙会不会导致胎盘钙化、胎儿头大头硬不好生呢？

孕期补钙不会导致胎盘钙化，不会导致胎儿头大头硬不好生。

胎盘钙化可以通俗理解为胎盘成熟，医生通过超声判断胎盘成熟度，主要以此为依据。胎盘成熟度3级，即胎盘老化、胎盘过度钙化。胎盘钙化不要从字面理解是补钙过度，这是普遍存在的一个误区。一般来说，补钙和胎盘钙化没有直接关系，也有人认为过度补钙可能使胎盘钙化过度，但前提是补钙量非常大。在正常补钙的情况下，每天1000~1200mg的钙是不会造成胎盘钙化。而医生给予的补钙量一般为每天600mg，不会引起胎盘钙化，当然也不存在造成宝宝的骨头过硬难生之类的问题。

孕期补钙小结

- 食物补钙每日首选牛奶(脱脂、低脂奶为佳)300-600ml，再加一斤绿叶蔬菜。
- 每天户外活动半小时（晒太阳+有氧运动）。
- 孕14周开始补充钙补充剂，300-600mg，孕晚期600mg。维生素D可促进钙的吸收，在选择钙剂时可选择含有维生素D3成分的钙剂。
- 服用钙剂时，容易加重孕期的便秘现象，所以，在补钙的同时建议要多吃富含纤维素的食物，例如：芹菜、苹果、玉米、胡萝卜等，并适当的增加运动，促进肠蠕动，以保持大便通畅。

敬老献爱迎新春

广州市健康教育所举行特色新春团拜会

丁酉别，戊戌至。时值腊月二十七，农历春节临近，广州市健康教育所邀退休老职工齐聚单位，与在职之后辈欢庆一堂，喜迎新岁。是日活动遵循中央八项规定精神，厉行节俭，办实事于微处：或携慰问品探望耄耋老人，或陪独居长者闲游花市，或为前辈测量血压及理发，或泼墨挥毫书写挥春赠予同僚，或协力包饺共备团圆饭…… 席间众人闲话家常、追忆往昔、互诉衷情，其乐融融也。

老吾老以及人之老，尊老敬老乃中华民族之传统美德，党的十九大报告亦力倡孝老敬老之风尚。古语有云：羊有跪乳之恩，鸦有反哺之义。退休长者虽非吾辈之亲，然其在位时秉持公心，竭心尽力，为本所发展架梁立柱，为羊城健康教育事业添砖加瓦。实乃前人栽树后人乘凉，由是感激。今吾辈承其志、继其业，未敢忘其劳绩，唯继往开来，砥砺前行，为健康中国之伟业尽绵薄之力。

值此团圆之时，聊表寸心，寿考维祺，以介景福。

本版图文/邵健远

新老职工一起包饺子做团年饭不亦乐乎

新老干部职工举杯齐祝新年好

团圆迎春 健康是福

刘玉洪书记带队前往退休老党员家中慰问

陪独居长者聊天逛花市

外聘发型师为老职工理发过年

为退休职工量血压提供健康指导

承印：广铁集团印刷厂 地址：广州市越秀区达道路西元岗6号 电话：(020)61324463 本期印数：7200份 发放范围：广州市卫生计生系统