



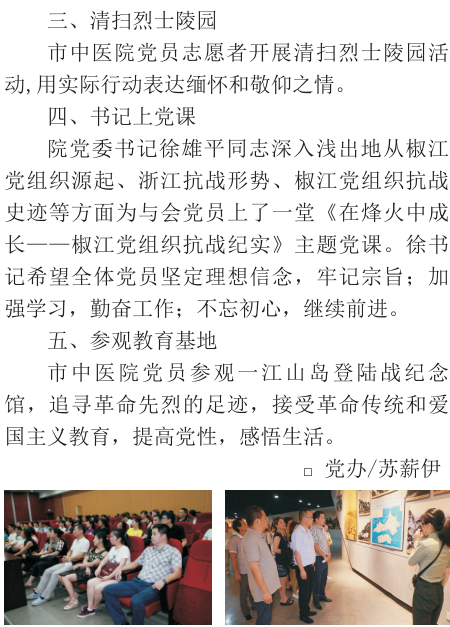
为纪念建党96周年，推进“两学一做”学习教育常态化制度化，6月30日下午，市中医院以缅怀革命先烈、重温入党誓词、清扫烈士陵园、书记上党课、参观教育基地等方式开展“庆七一”暨“火热红七月·共建新府城”主题党日活动，不忘初心牢记使命，缅怀先烈为党庆生。

一、缅怀革命先烈

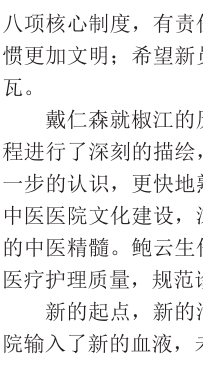
市中医院80余名党员在解放一江山岛烈士陵园纪念馆广场，面对纪念碑向烈士们鞠躬、默哀，缅怀革命英雄丰功伟绩，向先烈们寄托哀思。

二、重温入党誓词

“我志愿加入中国共产党，拥护党的纲领，……为共产主义奋斗终身，随时准备为党和人民牺牲一切，永不叛党。”在院党委书记徐雄平同志的带领下，全体党员面对国旗，举起右拳，重温入党誓词，不忘入党初心。



新起点、新活力；新征程、新使命；——市中医院欢迎你们！



8月9日上午，我院在急诊六楼多功能厅对2017年新入职的职工进行岗前培训。院党委书记徐雄平、副院长李伟林、戴仁森、鲍云生及职能科室负责人参与新员工见面会。

李伟林作见面会主持人，对大家加入台州市中医院表示热烈的欢迎，并逐一介绍参会的院部领导及职能科室负责人。

徐雄平代表院领导发表了讲话，希望新员工要认清新形势、新局面，坚定党的领导；希望新员工树立正确的人生观、价值观，坚定理想信念和信念；希望新员工端正学习态度，主动学习、终身学习；希望新员工崇尚健康生活方式，关注健康、规律生活；希望新员工牢记十八项核心制度，有责任心、使命感；希望新员工把文明变成习惯，让习惯更加文明；希望新员工尽快融入大家庭，为医院的建设与强大添砖加瓦。

戴仁森就椒江的历史文化及未来发展规划、台州市中医院的发展历程进行了深刻的描绘，让新台州人对我们的过去、现在、未来有了更进一步的认识，更快地熟悉与了解台州人文地理民俗。李伟林详细讲述了中医医馆文化建设，深刻阐述了“仁、和、谦、廉、精、诚、慎、严”的中医精髓。鲍云生仔细讲解了医院核心制度，强调了为医之本，确保医疗护理质量，规范诊疗行为，人人需重视并牢记。

新的起点，新的活力，新的征程，新的使命，你们的加入为市中医院输入了新的血液，未来我们携手共进，书写更美篇章。

□人力资源部/赵铭铭

真烟实操，强化职工消防意识



火器进行紧急灭火，第二名人员到场后迅速拨打报警电话，其他人员相继赶到着火位置利用身边的消防器材进行灭火。仅仅过去2分钟，医院的第二力量——微型消防站人员便手提灭火器前来灭火。1分钟之后，医院的第三力量——义务消防队也赶到着火位置扑救。

此时烟雾越来越大，指挥员要求疏散大楼里的所有人员。义务消防队很快进入角色，对电梯口采取警戒措施，通知每个房间的人员立即疏散，同时有序引导人员安全撤离。全体人员手拿浸湿的毛巾捂住口鼻，弯腰从安全出口迅速下楼。义务消防队人员在确定楼层所有人员都疏散完毕后，再撤离到安全位置。

最后，保安部清点集中在安全地点的人数，再三确认全部人员都到位后，演练宣告结束。鲍云生对消防演习进行讲评，对活动组织的严密性、微型消防站人员的应急反应速度、参演人员疏散逃生的速度与技能表示充分的肯定，同时指出演练中拨打119时的动作不够精准、不够真实。

□保安部/徐列兵

愿使岁月静好，现世安稳。身着暖衣，且怀善意。



拾回置于高楼、藏于深柜的衣物，给予更需要这些的人，这不是失去，而是获得。

7月20日，台州市中医院通过佳吉快运将院内职工捐献的十余箱衣物送往新疆南疆图木舒克市44团原种场，将凝聚的爱传播到远方的村落。从活动发起，就有不少职工前来打听，了解基本情况后便提着从家中搜寻的旧物，唠嗑道：“有好多件衣服都没穿过呢！崭新的，现在也穿不上了。”收集的衣物被统一放置在仓库，堆得老高，头上的电风扇咯吱咯吱地转着，年少的志愿者们蹲下身来悉数整理，怕是在家也没那么认真叠过衣服。热心的快递公司主动提供免费的运送服务，笑称：“这项活动，我们一直在做的。”师傅们上下搬移着箱子，汗水透着衣衫渗出来，流淌不止，原本就宽厚的肩膀显得更加伟岸了，关闭货门，车子驶向那个从未听说过的地方。

有人闲聊称：“现在的人好像变了，好像变坏

□院办/蔡翊



这样的画面你会想到什么？



这样的画面，你会想到什么？他们是家人？是亲人？都不是！他们是医生和病人！医生正在给病人喂饭，病人满脸笑容倍感满意，医患关系十分和谐，这样的画面真的很温馨很唯美，这是发生在台州市中医院急诊科里真实的一幕！

事情的来龙去脉~~~

7月12日中午，年老的女性患者胡某某因感觉

胸闷气促独自一人来急诊就诊，查体发现血压很高、心率快、精神状态较差、两肺少量湿罗音，原有冠心病、高血压及老年痴呆等多种疾病，遂进行相应的检查，因患者无家属陪伴，耳聋又有点痴呆，医护人员朱光辉、陈雅丽、钱小珍和王懿一边通知家属，一边主动地跑前跑后帮她付费、护送检查、买药等等。在得知老人还没有吃饭，家属又迟迟不能来的情况下，他们立即买来午饭，因为老人年纪较大且在进行挂针自己吃饭不便，朱光辉医生毫不犹豫地端起饭碗，一口一口地喂到老人的嘴里，像对待自己的亲人一样。老人吃得特别香，眼神里也充满了幸福和感激！而这一幕刚好被边上的人抓拍到了，于是就有了上面这张感人的照片！

经过两三个小时医护人员的精心治疗和护理，患者病情有了明显的好转！

其实类似这样暖心的画面在我们的急诊经常能看到。疾病是共同的敌人，医患应该是战友，是并肩作战、一致对敌的战友，也由衷相信我们的医患关系会越来越融洽，医患双方一起携手为健康共同努力！

□急诊科/许杨宝



我院门诊西药房正式升级窗口发药刷卡机系统，实行一人一卡，刷卡拿药。

传统发药模式的弊端显而易见，患者凭发票到窗口

盖章取药，发药人员无法实时做到电脑系统同步发药，尤其是在工作日期间，窗口取药患者众多的情况下，更加难以兼顾电脑系统里的患者信息，这就使得实际发药时间无法与电脑同步。自从在窗口新增刷卡机以后，患者凭门诊卡和发票取药，只要一刷卡，电脑自动识别患者的取药信息，窗口发药的药师可以对照电脑、发票及其纸质处方进行三者核对发药，这样一目了然，做到信息

□药剂科/刘林夏

让我的血液融入你的身体



7月3日上午，盛夏的毒日让人躲避不及，无偿献血车停靠在住院大楼门口，临时设立的登记咨询站吸引了不少人，路人赶着热闹上前，听说是无偿献血后微笑着走了，闻讯前来的医务工作者填写着登记表，呼唤周围同事，自嘲着“勇士”。

或许真像极了上战场，刚成年的姑娘捂着眼睛，针未刺入便喊着：“疼死了，轻一点，拜托！”此时的害怕却显得坚强，这样的成人礼倒也特别；已多次献血的“老兵”自若万分，畅谈着自己的辉煌历史，完毕后惊呼：“那么快就好了。”怕是有继续“奋战”的想法；有带着孩子的父亲，静坐着接受“抽离”，孩子坐在一旁望着父亲的脸，盯着血液流出的方向，就像自己正在被严格

“训练”，不哭不闹，是无声的成长、蜕变的仪式；有坚持上秤证明自己已过百斤的“女汉子”，坚持说：“没事的，可以献400ml。”未达要求暂时无法献血的人哀叹道：“想献都献不成！”众生百态，尽显于此。19位“勇士”冲往前线，“战场”告捷。

曾听闻稀缺血型民众外遭遇事故引发全城援力的爱心行动，我们不是稀缺的那个，我们在旁观。无偿献血是无关善恶的一次选择，没有舍命救人的大英勇，却有肺腑驱动的小冲动，不会知道你的血液流向何方、融入何人，只会知道原本属于你的东西之后不再属于你了，献血本上那个敲定的红章也会被掩盖起来，可总会留下些什么。

□院办/蔡翊



医院大事 实时动态

台州市中医院·主办 / 2017年8月29日 / 星期二 / 本期4版 / 本期责任编辑：陈洁 / 内部资料 仅供交流

横向交流补短板 共谋发展加油干



7月5日上午，由院长张日初带队一行14人赴嘉兴市中医院考察学习。

本次考察交流旨在增进兄弟医院的交流，进一步强化医院信息化建设，提高医院管理水平，积极推进浙江省中医药管理局开启的“看中医减少跑”活动。

上午9时30分，嘉兴市中医院党委书记俞忠伟通过PPT形式介绍了医院概况、工作特色。之后，我院职能科室负责人分别走访病区，现场交流经验。

本次考察，我院一行人受到了嘉兴市中医院的热情接

待。通过考察交流，各部门科主任表示，嘉兴市中医院有较多地方值得我们学习，特别是信息化水平，精简了很多患者看病奔跑的环节，给患者就医带来了极大的便利。张日初表示，通过本次考察学习，各部门要认真总结经验，分析该院先进的运营管理模式，解放思想，充分利用现有的信息技术，努力提高医疗服务全流程中的效率与改善就医体验，不断优化医院信息化水平，为打造智慧型医疗机构而锐意进取，走在台州卫计系统前列。

□院办/方德忠



从发展中寻找问题，从问题中寻找突破——我们的上半年

年已过半，各职能科室的“期中考试卷”基本填写完毕，已经到了接受批阅的最后时期。7月28日，我院在急诊六楼多功能厅召开2017年半年度工作总结会议，院领导班子和全体中层干部悉数参加，集中听取各职能科室负责人的工作汇报。本次会议由副院长李伟林主持。

会上，各职能科室负责人用PPT形式简明、深刻地汇报了职能范围内半年工作开展情况、存在问题及下半年工作重点等多方面内容，通过数据与照片真实反映了科室半年来的运行情况，理清解决思路，改革创新想法，寻找突破口，确保各项工作沿着预定的轨迹顺利进行。本次汇报会还特别安排了我院全资子公司景福药店参加作半年度运营分析，分享药店半年来的经营成果，剖析努力提高的方向。

各分管副院长就分管职能作主题发言，围绕医疗质量控制管理、信息管理、费用控制、基本建设项目、运营管理、人才

培养、学科发展计划等重要问题展开思路，确保完成年度目标。

党委书记徐雄平表示，一、要积极开展党委各项工作；二、各部门通力配合，按预定计划完成基建工作；三、贯彻落实全区基层党建重点任务部署会议精神，抓好党建的重点工作；四、要坚定决心，脚踏实地，撸起袖子加油干。

最后，院长张日初作总结发言，明确下半年重点做好门诊中成药、西药比例下降，控制住院均次费用，紧紧围绕医院三大任务目标，狠抓医疗质量安全，不动摇，不放弃。

回望上半年，有艰辛，有幸福，有难忘，有不忍，我们平凡却不平庸，痛楚但不痛苦，难忘脚下的路，难灭心中的灯。

□院办/蔡翊

简讯

7月3日上午8时，台州市中医院冬病夏治三伏贴在门诊大厅正式拉开帷幕。

□康复科/程喜梅

7月17日，麻醉科医生、手术室护士成功抢救一名高热惊厥患儿。

□手术室/王金贝

7月10日，我院首例子宫输卵管超声造影术在超声科顺利进行，由功检科主任卢一丹和妇产科主任何宇合作完成。

□功检科/朱海红

7月28日下午，区卫计局副局长金吕龙一行来我院进行“李伟林名中医工作室”年度考核工作。

□呼吸内科/陈永青

8月2日起，经门诊西药房与注射室沟通以后，停止输液牌发放。

□药剂科/刘林夏

东阳市人民医院副院长王跃胜 浅析《医疗质量管理办法》



为进一步落实《医疗质量管理办法》，保障医疗质量和医疗安全，根据我院医疗质量管理年活动计划，7月15日医院特邀东阳市人民医院副院长王跃胜为全院医护人员作《医疗质量管理办法解读》讲座，王跃胜结合多年的行政管理经验、临床经验及生动的医疗纠纷案例，对首诊负责

制、会诊制度、三级医师查房制度、疑难危重病例讨论制度和危急值报告制度等18项核心制度进行了深入浅出的解读。

医疗质量管理是一个长期性、持续性的工作，永无止境，永远在路上。必须坚持不懈，加强医疗质量管理，规范医疗服务行为，共筑医疗安全这道防火墙，而医疗核心制度是确保医院医疗质量、规范诊疗行为、杜绝医疗事故发生的医院重点制度。

最后王跃胜以一段感人的视频告诉我们，质量管理，不仅是为了患者及医院，也是为了自己和家人。

□ 医务科/张丹珍

在居安思危中践行

为了加强护士的危机意识、提高各护士的抢救配合能力，8月9日15:00护理部组织了对心血管内科关于突发心脏呼吸骤停的模拟急救演练考核。急救小组组长、急诊科护士长洪优优带领急救小组成员进行观摩并予以指导。

演练模拟：一名女患者在休息时突发心跳呼吸骤停，值班护士巡视病房发现并

进行紧急抢救。护士立即进行心肺胸外按压并通知值班医生。抢救人员立即到并对其进行生命体征检测，并施以静脉输液、心电图监护、心肺胸外按压、除颤等急救技术操作，整个演练过程紧张而有序。

针对本次演练，急诊科护士长洪优优指出存在的问题及整改方向，并向大家分享了最新的心肺复苏技术。

经过演练及讨论，显著提高了护士对突发事件的分工协作能力、技术操作应急能力和综合评判能力，同时也增强了与患者沟通的技巧，此次演练圆满成功。今后我科将继续加强应急演练，不断提高科室全体护士的应急能力，更好地为病人保驾护航。

□ 心血管内科/蒋玲君

有温度，有态度 ——2017年春夏护理活动集锦



2017已经进入盛夏，从年初开始，各项与护士有关的活动就在如火如荼地持续进行着。台州市中医院为大家呈现了一场关于护理团队的视觉盛宴，全方位展示了台中医护护理人员从技术到人文、从体能到精神的奋进过程，内容涵盖护理团队照、输液综合技能大赛、护士节趣味运动会、护士脱帽、领导慰问、社区义诊、中医展板上墙、读书报告会等活动。下面就和大家分享一下精彩内容。

凝心聚力，展护理风采 ——护理团队照拍摄

团队在临床工作中是一个重要的部分。一个护士，能做到打针、发药，却无法同时去领药，去办理患者出入院，只有护理团队相互协作配合，才能够让患者就医流程得以顺畅进行。一个科室，一个团队，护理团队便是我们工作中的家，大家凝聚在一起，才能披荆斩棘。

加强竞技，促护理质量 ——输液综合技能竞赛

输液技能是护士的核心技能，也是患者就医时所接受最高频的治疗方式。一个输液操作技术娴熟的护士能够减轻患者的痛苦，提高满意度，而配以专业的输液理论知识便能更规避输液风险，确保输液安全。

凝聚力量，强护理素质 ——护士节趣味运动会

走出熟悉的病房，卸下久积的疲惫，释放内在的活力。护士

节前夕，一场主题为“美丽天使、追逐梦想、凝聚力量、强健体魄”的趣味运动会在台州市中医院篮球场激情上演。别具一格的趣味活动点燃了护士激情四溢的青春，激发护理团队奋勇向前的勇气，也增强了台中医护护理人的凝聚力。

脱帽变革，纳多元文化 ——护士脱帽仪式

最早使用护士帽的是19世纪的南丁格尔，后来她所佩戴的护士帽成为了护士行业的标志，然而在现今护士的日常工作中，护士帽难以清洗、容易脱落的弊端越来越突出。为了避免这些弊端，护士节前夕，我院进行了“脱帽”变革。虽然脱帽上岗，但对护士们的头饰、着装仍有严格的要求。

关心理解，倡导大爱 ——节日领导慰问

5月12日护士节，院领导们携花篮、蛋糕等慰问奋战在临床一线的护理人员，向她们致以节日的问候，感谢她们为医疗护理事业付出辛勤劳动，并勉励她们继续发扬救死扶伤、勇于奉献的人道主义精神，为群众的健康奉献力量。同时，领导们还叮嘱她们在关爱病人的同时，也要注意保重自己的身体。

社区义诊，促全民健康 ——护士进社区义诊

我院护理人员在完成本职工作的同时，积极参与社区义诊活动。她们走进社区，用通俗的语言向群众讲解医学知识，发放健康宣传资料，不仅量血压、测血糖，还耐心指导中药辨识，提供中药膳食，并进行耳穴压豆、拔火罐等具有中医特色的适宜技术，此举受到百姓的普遍欢迎。

一图一语，展护理文化 ——中医护理展板上墙

一图明一事。中医展板上墙，将传统的中医文化和技术通过色彩鲜明的图片、模拟的操作照片以及通俗易懂的文字传递给就医的患者，展现了中医院良好形象，延伸了人性化服

谈一谈，晓护理初心 ——护士长读书会报告

在墨西哥，有一个离我们很远的国度，那里有古老的寓言。一群人为何匆匆忙忙

医学装备部、后勤保障部正式实施物资下送服务

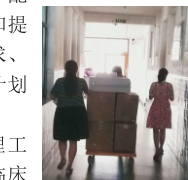


为了给临床提供稳定、强有力的后勤保障。近日，医学装备部、后勤保障部利用信息化管理平台，先期由图特公司开发的“设备与物资供应链管理系统”已上线运行，实施物资下送服务。

在医院领导的大力支持下，经过后勤各部门四个多月的通力合

作和辛苦努力，该项目从前期调研、数据导入、上线试运行、问题跟踪、问题处理与优化等方面逐步推进落实完成，并顺利实施。此系统在原有管理基础上，使后勤物资采购、验收、申领、入库、出库、配送等环节管理更具规范化，突出计划性，简化流程和提高工作效率。同时还将临床各部门所涉及到的物资需求、内容、配送服务等信息在系统中逐一记录，为后续计划采购提供参考依据。

该项目的上线运行，不仅规范了后勤物资管理工作，还提升了后勤管理的信息化水平，同时还增加临床对后勤服务的满意度，为医院顺利运行提供保障。



□ 医学装备部/李楚楚

骨三科独立完成了我院首例“人工肱骨头置换术”



我院骨三科独立完成了首例“人工肱骨头置换术”。患者李XX，女，75岁，因摔伤致右肩肿痛、活动不利，病发4小时后入院。查体初诊为右肩部无肿胀，局部压痛，纵向叩击痛阳性，右肩高举、外展受限，肢端血运、感觉良好。X片显示

右肱骨近端粉碎性骨折，移位明显，CT显示右肱骨上端骨质断裂，呈粉碎性，大、小结节骨折，断端位置差，关节在位。确诊为右肱骨近端粉碎性骨折（四部分骨折）。为了缓解患者疼痛，改善肩关节功能，提高生活自理能力，经科室讨论决定，对于高龄肱骨近端粉碎性骨折，应采用人工肱骨头置换术。

6月29日，患者经全麻后，由副主任医师喻灿明主

刀，副主任医师颜峰、副主任医师郑安华和医师丁志清的共同参与下完成了人工肱骨头置换术，手术过程顺利。术后予心电监护、吸氧、血氧饱和度监测，施以常规预防感染、护胃、镇痛等对症治疗，患肢用颈吊带悬吊，在医生悉心指导下进行肩关节被动外展、上举锻炼。患者术后肩部疼痛明显缓解，并在骨三科医生的悉心指导下，术后一周肩关节已能被动外展90°。

这是我院独立完成的首例“人工肱骨头置换术”，实现了零的突破。手术的成功开展为需要行肩关节置换的患者带来了福音，也为我院迎接更大的挑战灌注了信心。“仁心、仁术”是我们医者的终生追求，患者的良好康复是我们最大的成就。

□ 骨三科/丁志清

挂职结对，友谊之水深流



7月10日上午9时，我院在急诊六楼院办会议室顺利举行四川省峨边县卫计系统干部挂职见面会，欢迎前来我院挂职的卫计人员。院长张日初、院党委书记徐雄平携院班子及全体职能科室正职主任参加会议。会议由副院长鲍云生主持。

会上，首先由鲍云生介绍双方参会人员并宣读任命文件，徐雄平致欢迎词。新任院长助理周昱芬表示，非常感谢台州市中医院对其一行人工作、生活的精心安排，非常感动，我们一定借此机会多学习台州市中医院先进的医疗技术和管理经验，同时也希望各位带教老师对挂职学员严格要求，不吝赐教。

张日初对挂职部门提出几点要求：

- 1.各部门要让挂职人员全面融入台州市中医院，包括医院管理、业务学习、文化宣传等。
- 2.各部门要全方位做好服务工作，包括人员饮食、语言沟通。
- 3.各挂职部门要明确常态化带教人员，确保挂职人员学有所获。
- 4.希望峨边县中医院与台州市中医院的友谊细水长流，工作顺利，生活愉快。

会议最后，各对口职能科室进行人员对接。



□ 院办/方德忠

中医护理市级继教班成功举办



8月12日，由台州市中医院护理部举办的《中医适宜技术在基层医院中医护理门诊中的运用与推广》市继教班在急诊六楼多功能厅如期举行。会议由护理部主任王秀琴主持，副院长戴仁森应邀出席并讲话。此次学习班规模较广，来自全市9家中医院、4家综合性医院、社区卫生服务中心及部分民营医院的相关领导、护士长及护理骨干共150人参加。现场座无虚席，学员热情度高，学习氛围浓郁。

浙江省中医院副院长祝亚男从百忙之中远道赶来，为学员们讲授《以中医护理方案为契机推动中医护理技术创新发展》，祝院长梳理了中医护理方案的应用背景及基本框架，强调必须经由中医护理方案，才能进一步规范并推进中医护理技术的创新和发展，她详细讲解了工作中的各个创新点，分享了省中的多个护理创新项目。在座的学员们犹如拨云见日，思维瞬间拓宽许多。

学习班围绕“提升护理人员辨证施护能力”的主题，浙江省名中医、台州市中医院副院长李伟林作《中医舌诊》的专题讲座。李院长系统地阐述了舌诊的学术源流，详细介绍各种舌苔及对应病症，并结合中医哲学理论，分

享其临床实例，为学员们打开了高深莫测的中医之门。

王秀琴的《探讨中医护理门诊在基层医院的运行模式》分享了本院中医护理门诊的成长之路，从立项背景到运营模式，再从业务拓展到心得体会，给有意设立中医护理门诊的基层医院学员们以最佳参考。

中医护理门诊专职护士、副主任护师洪霞萍的《平衡罐基本理论及临床应用》详细剖析了平衡火罐的基本原理、多样的操作方法及罐印的解读，让学员们对中医适宜技术有了更深入的认识。

最后是工作坊环节。针对中药熏蒸、平衡火罐及腕踝针三项中医适宜技术，通过案例分析及实操演示的形式来增进学员对相应技术的理解。本环节作为本次学习班的一个尝试，是第一次以护理门诊护士角色扮演的方式进行护理观察、护理操作，以此抛砖引玉，引发更多学员的思考和分享。多数学员现场视频实录，并于操作结束后参与热烈讨论和互动。

□ 呼吸内科/金亦芬



地赶路，突然一个人停了下来。旁边的人很奇怪：“为什么不走了？”停下的人一笑：“走得太快，灵魂落在了后面，我要等等它。”当我们匆忙的脚步在病房间来回穿梭的时候，是不是也要想一想，当初我们为何出发？走进中医的“朗读者”，感受她们在护理工作道路上的思想力和行动力。

虽然一场场的活动渐次落下帷幕，但我们努力奋进和追求卓越的心却一直没有改变。追随“一带一路”的旅程，我们在路上！

□ 呼吸内科/金亦芬

合理膳食 健康生活



世界卫生组织曾提出健康的四大基石：合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡。由此可见，合理膳食是健康的重要环节。

但如今，越来越多的科研成果表明，危害人类健康的大部分疾病是因饮食不当引起的。

吃什么？如何吃？才能让我们的身体更加健康。接下来，我们将为大家介绍健康的饮食习惯。

什么是合理膳食？

合理膳食也叫平衡膳食，是指按照不同年龄、身体活动和能量的需要设置的膳食模式，这个模式推荐的食物种类、数量和比例，能最大程度地满足不同年龄阶段、不同能量水平的健康人群的营养与健康需要。

平衡是指人体对食物和营养素需要的平衡，指能量摄入和运动消耗的平衡。

膳食与健康的关系

膳食就是一日三餐

合理膳食是健康的基础，可以满足我们每天生理需要的营养素，为我们每天的学习、工作和生活提供能量。

合理膳食是健康的基础

不合理的膳食有害健康营养过剩，导致肥胖、高血压、糖尿病等慢性病发生；营养不良，导致贫血、佝偻病、发育不全等疾病。

吃是一门学问

吃什么？

你会吃吗？

其实，吃也是一门学问

六条核心信息推荐项目

助您掌握健康饮食知识

食物多样，谷类为主



如何做到食物多样？

每天的膳食应包括谷薯类、蔬菜水果类、畜禽鱼蛋奶类、大豆坚果类等食物。

平均每天摄入12种以上食物，每周25种以上。

如何做到谷类为主？

每天摄入谷薯类食物250~400g，其中全谷物和杂豆类50~150g，薯类50~100g。食物多样、谷类为主是平衡膳食模式的重要特征。

吃动平衡，健康体重

各年龄段人群都应天天运动、保持健康体重。

食不过量，控制总能量摄入，保持能量平衡。

每周至少进行5天中等强度身体活动，累计150分钟以上；主动身体活动最好每天6000步。

减少久坐时间，每小时起来动一动。

多吃蔬果、奶类、大豆

关键推荐

蔬菜水果是平衡膳食的主要组成部分，奶类富含钙，大豆富含优质蛋白质。

餐餐有蔬菜，每天至少300~500g蔬菜，深色蔬菜应占1/2。

天天吃水果，保证每天摄入200~350g新鲜水果，果汁不能代替鲜果。

每天一杯奶（200~250毫升）或相当于300g液态奶的奶制品。

每人每天摄入30~50克大豆或相当量的豆制品。

适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉

鱼、禽、蛋和瘦肉摄入要适量。

每周吃鱼280~525g，畜禽肉280~525g，蛋类280~350g，平均每天摄入总量120~200g。

优先选择鱼和禽。

每天一个蛋，吃鸡蛋不弃蛋黄。

少吃肥肉、烟熏和腌制肉制品。



蔬菜类

水果类

谷物类

豆类

坚果类

蛋类

肉类

鱼类

奶类

油脂类

调味品

其他

合计

建议摄入量

每日摄入量

每日摄入量

每日摄入量

每日摄入量

每日摄入量

每日摄入量

每日摄入量

每日摄入量

每日摄入量

每日摄入量

每日摄入量

每日摄入量

每日摄入量

每日摄入量

每日摄入量

每日摄入量

每日摄入量

每日摄入量

每日摄入量

每日摄入量

少盐少油，控糖限酒

关键推荐

培养清淡饮食习惯，少吃高盐和油炸食品。

成人每天食盐不超过6g，每天烹调用油25~30g。

控制添加糖的摄入量，每天摄入不超过50g，最好控制在25g以下。

足量饮水，成年人每天7~8杯（1500~1700ml），提倡饮用白开水和茶水；

不喝或少喝含糖饮料。

儿童少年、孕妇、乳母不应饮酒。

成人如饮酒，男性酒精量≤25g每天，女性≤15g每天。

成人如饮酒，男性酒精量≤25g每天，女性≤15g每天。

这个量到底如何换算？在此，给市民朋友们插播更详尽、权威的数据，请看下表。

杜绝浪费，兴新食尚

珍惜食物，按需备餐，提倡分餐不浪费。

选择新鲜卫生的食物和适宜的烹调方式。

食物制备生熟分开、熟食二次加热要热透。

学会阅读食品标签，合理选择食品。

多回家吃饭，享受食物和亲情。

传承优良文化，兴饮食文明新风。



预防保健科

预防保健科

预防保健科

预防保健科

预防保健科

预防保健科

预防保健科

预防保健科

预防保健科

预防保健科

预防保健科

预防保健科

预防保健科

预防保健科

预防保健科

预防保健科

预防保健科

预防保健科

预防保健科

预防保健科

预防保健科

预防保健科

预防保健科

预防保健科

预防保健科

预防保健科

预防保健科

预防保健科

预防保健科

预防保健科

预防保健科

预防保健科

预防保健科

预防保健科

预防保健科

预防保健科

预防保健科

预防保健科

预防保健科

预防保健科

预防保健科

蚊虫咬伤应及时处理

不仅吸血损害皮肤，还是莱姆病、森林脑炎、Q热、野兔热、鼠疫、布氏杆菌病及蜱媒出血热、蜱媒斑疹伤寒、非洲蜱咬热等疾病传播媒介。国内目前已有多地蜱虫叮咬致死的报道。

蜱未吸血时背腹扁平，吸血时头部颈部钻入皮肤，吸血时间可达数天甚至十几天。雌性硬蜱吸血后体重可增加至50~250倍。蜱体长杆状，外围膨大，其末端具齿状的定趾和附趾，用于切割宿主皮肤。

蜱仅约火柴棒头大小。常栖居于墙壁、石缝、草地、树林及动物的巢穴处。宿主包括哺乳类、鸟类、爬虫类和两栖类动物，大多以吸食血液为生，叮咬的同时会造成刺伤处的发炎。

蜱，又名壁虱、扁虱、草爬子、狗豆子，是一种体形极小的蛛形纲蜱螨亚纲蜱科的四肢动物寄生虫，世界已知约850余种，我国记录约100多种。

提醒预防蜱虫叮咬：

1. 由于蜱虫主要栖息在草地、树林中，因此外出游玩时最好在暴露的皮肤上喷涂驱蚊液，尽量避免在野外长时间坐卧。

2. 注意做好个人防护，穿紧

口、浅色、光滑的长袖衣服。入林先系紧腰，袖口裤管需扎紧，颈领加围巾；

出林要细查，防叮防咬防止把蜱带回家。

3. 如果发现蜱虫附着在身体上，应立即用镊子等工具将其除去。因蜱虫体上可能含有传染性病原体，所以不要直接用手将蜱虫摘除或是用手指将其捏碎。