

关注全民营养周

科学配餐 为了家人更健康

□本报记者 段梦兰

今年5月16日—22日是第十二届全民营养周，传播主题是“营养餐桌 家庭健康”。5月16日，2026年全民营养周主场活动在京举行。此次活动由国家卫生健康委、国民营养健康指导委员会主办，中国营养学会、中国学生营养与健康促进会、国家食物与营养咨询委员会、中国疾控中心营养与健康所、国家食品安全风险评估中心、农业农村部食物与营养发展研究所承办。活动现场，各类科普讲座和互动活动吸引了众多参与者。

会场一侧，摆满各类食物模型及不同类型餐盘的两张餐桌十分醒目。餐桌上的食物标注了克数与卡路里，让人们在日常如何搭配食物有了更直观的认识。另一侧，配餐互动游戏、营养咨询委员会、中国疾控中心营养与健康所、国家食品安全风险评估中心、农业农村部食物与营养发展研究所承办。活动现场，各类科普讲座和互动活动吸引了众多参与者。

会场一侧，摆满各类食物模型及不同类型餐盘的两张餐桌十分醒目。餐桌上的食物标注了克数与卡路里，让人们在日常如何搭配食物有了更直观的认识。另一侧，配餐互动游戏、营养咨询委员会、中国疾控中心营养与健康所、国家食品安全风险评估中心、农业农村部食物与营养发展研究所承办。活动现场，各类科普讲座和互动活动吸引了众多参与者。

11岁的小常和小伙伴结伴而来，每人领到一张健康餐盘创意互动贴纸。互动贴纸正中央是一个空的餐盘，四周有各种蔬菜、水果、肉类等图案的贴纸，大家可自由组合粘贴，完成一次“配餐”。小常表示，通过体验了解到日常饮食要做到食材多样、色彩丰富，打算把学到的营养知识分享给家人。

“希望营养餐桌成为合理膳食行动的主阵地，成为每个家庭的健康守护。”中国营养学会理事长杨月欣表示，今年全民营养周传播主题设立的初衷是希望从家庭入手，从一日三餐

的科学规划开始，推动实现从个体健康到家庭健康的转变。

“百姓的健康福祉往往体现在寻常餐桌上。”国家食物与营养咨询委员会主任陈萌山介绍，今年全民营养周聚焦一日三餐、家庭日常，瞄准影响国民营养健康最基础、最关键的落脚点，从小处着眼、从实处发力，将政策文件转化为百姓听得懂、学得会、做得来、用得上的日常知识。下一步，各方要借助全民营养周等时间节点，广泛开展常态化营养健康科普宣教，持续普及营养健康理念；进一步推进食物营养全链条建设，健全部门联动、多方协同的工作机制，深化多领域融合发展，持续下沉基层开展宣教工作，以科学营养膳食守护百姓身心健康。

当前，我国居民膳食健康仍然面临挑战。中国营养学会副理事长杨晓光指出，我国成年居民超重肥胖率超过50%，高血压、高血脂症、糖尿病等慢性病高发，这与膳食不合理、运动不足等密切相关。

“今年全民营养周希望以家庭为支点，系统回应国家战略、社会现实与全生命周期营养健康存在的多重需求。从家庭餐桌入手，共同应对当前存在的膳食问题。同时，鼓励学校和幼儿园、养老院等集体就餐场所共同践行营养健康理念，让营养健康饮食融入日常生活，覆盖更多人群、更多场景。”杨晓光说。

随着学生在校就餐率不断提升，保障学校供餐营养均衡、助力学生健康成长成为全社会的共同关切。中国

学生营养与健康促进会副会长李宇表示，5月20日是中国学生营养日，今年的主题为“校园营养餐 健康助成长”。希望以政策为引领、以标准为遵循，通过科学配餐筑牢食品安全底线、保障营养均衡供给，推动落实儿童青少年“五健”促进行动，帮助儿童青少年养成良好饮食习惯。

为进一步凝聚共识，多位专家及健康家庭代表在现场共同发布“科学营养餐桌-全民高质量膳食促进行动”倡议，倡导人人参与、家家落实，践行合理膳食和健康生活方式。倡议提出，主动学习营养知识，让家庭成为健康第一课；践行合理膳食，从每日的餐桌做起；优化膳食结构，做到吃动平衡；多回家吃饭，自己动手烹制家庭健康餐；家人一起就餐，让围桌进餐成为全家的温馨时刻；杜绝浪费，继续勤俭节约优良传统；践行分餐和使用公筷勺，培育文明健康餐桌新风尚。

同时，中国营养学会发布《科学营养餐桌：高质量膳食促进行动报告》，提出“行业带头、社区动员、家家参与、科学采购、健康烹饪、合理三餐，促进家庭文明、健康文化传承”的行动框架。

相关专家指出，高质量膳食是在合理能量摄入、全面营养素供给、科学食材搭配、健康烹饪方式的基础上，实现人体营养均衡、体质优化、慢性病预防、身心健康的综合饮食目标。杨月欣介绍，随着生活方式和饮食习惯变化，居民应告别“吃饱、吃贵、多吃肉”的传统认识，进一步科学规划个人

和家庭膳食，以满足能量平衡、微量营养素摄入充足的需求。“在家庭中，要考虑儿童青少年、老年人、慢性病患者等的营养需求，为个体健康和家庭健康筑牢基石。”杨月欣说。

当下，我国成年人微量营养素摄入不足等现象较为普遍，人群膳食摄入能量高但分配不合理、膳食结构不合理问题越来越突出，不少人三餐不规律。“这些都在一定程度上影响居民健康。”杨月欣说，希望通过各项活动系统推进科学营养餐桌建设，让合理膳食行动更有烟火气，实现家庭膳食结构明显优化。

自2015年以来，全民营养周活动连续举办多年。除推出一系列科普宣传及健康知识工具包外，全国各地广泛动员、积极参与，通过线上线下多渠道开展丰富多彩、形式多样的配套宣传活动，推动营养健康知识与合理膳食理念进社区、进乡村、进学校、进餐厅。

今年，各地活动不断优化升级。例如，海南省启动第三批营养健康餐厅(食堂)建设项目、第三届营养健康技能比武竞赛，并将常态化开展营养健康大讲堂、食堂后厨开放日、学生营养餐评比、趣味食育课堂等多元化活动。湖南省发布《湖南省居民减盐减油膳食指南》和“湘菜团餐减盐减油示范菜品”，并将持续开展“我家餐桌有营养”“我的餐桌会说话”等互动体验活动。福建省的宣传活动现场，街舞《健康饮食》、快板《营养健康歌》等将专业知识融入艺术表达，以更加通俗易懂的方式解读营养健康知识。

云南持续推动营养健康知识“五进”

本报讯 (特约记者李歆鑫 通讯员白雨澄)5月18日，云南省卫生健康委联合省市场监管局、省教育厅、省民政厅、省农业农村厅在昆明市开展2026年全民营养周主题宣传活动启动仪式。

自首届“全民营养周”启动以来，云南省累计开展宣传活动2000余场次，受益人群超250万人次，合理膳食工作取得显著成效。2025年，云南省为39.17万名6至24月龄儿童免费发放营养包，为30.59万名妇女免费发放叶酸，全省妇女儿童营养健康状况明显改善；印发《云南省中小学生膳食指导技术方案》，开展中小学生营养健康教育和学生餐配餐培训，食育进校园活动覆盖师生57万余人；大力开展老年人

心理关爱、老年营养改善等健康服务行动，规范实施国家基本公共卫生服务老年健康与医养结合服务项目。

云南省通过新媒体开展营养健康与食品安全知识科普活动，实地开展食品安全标准和食品营养知识宣传活动。同时，强化传统特色食品安全风险监测及食品成分监测，建立食物污染和有害因素、食源性疾病预防两大体系。此外，全省三级医疗机构开设健康体检管理门诊，基层医疗卫生机构将体重干预融入家庭医生服务内容。

2026年，云南将继续通过多种传播方式和渠道，开展营养健康知识进学校、进社区、进家庭、进乡村、进企业“五进”活动，将营养健康知识精准传播到目标人群。



以游戏 缓解心理压力

5月21日，由北京市海淀区卫生健康委主办，海淀区心理康复医院等单位承办，海淀区高校心理健康服务联盟支持的“医教同心，健康相伴”——海淀区2026年学生心理健康主题活动在首都师范大学东校区举行。图为学生通过游戏缓解心理压力。

本报记者黄颖 通讯员白瑞 盛莹莹摄影报道

河南征集家庭营养餐短视频

食方式。

河南省卫生健康委副主任、省疾控局局长李红乐在讲话中提出三点希望：一是以国家营养指南和食品安全标准为遵循，把专业术语转化为群众

用得上的烹饪知识和健康知识，并深入企业宣传标准，推动产品创新；二是动员多部门与社会力量协同，构建从农田到餐桌、从科研到科普、从机构到家庭的全链条服务体系；三是让健康

理念深入人心，倡导家庭践行“主食加全谷物、菜品减油减糖”，从娃娃抓起，养成健康生活方式。

活动现场启动家庭营养餐线上短视频征集活动，开展科普讲座，并设置营养健康指导区、数字标签宣传区、营养食品推介区等功能区域。临床营养科专家现场提供膳食评估、体重管理等健康咨询服务，省、市疾控中心工作人员开展数字标签与健康饮食科普宣传。

专题

三亚中心医院(海南省第三人民医院)：

传承农垦精神 守护百姓健康

□通讯员 徐敬 容恺
特约记者 刘泽林 许伟国

作为海南省南部疑难重症诊疗中心，近年来，三亚中心医院(海南省第三人民医院)坚持以党建为引领，积极融入海南自由贸易港建设大局，以“850”学科建设、“101”人才工程为抓手，在技术升级、学科建设、人才培养等领域实现多点突破，为三亚乃至琼南地区百姓的健康提供了有力保障。

党建铸魂 引领高质量发展

从筚路蓝缕的创业年代，到如今的现代化三甲医院，三亚中心医院始终注重赓续红色基因，坚持以党建为引领，守护人民群众健康。

医院党委书记冯武介绍，三亚中心医院建于1962年，前身是农垦三亚医院。近年来，医院深度挖掘院史，打造“党建护航、群众‘医’靠”党建品牌，整理大量珍贵史料，拍摄了反映医院历史的人文专题片，邀请10位建院元老讲述创业的峥嵘岁月，为全院干部职工凝聚起干事创业的精神力量。

2024年，医院被中国卫生健康思想政治工作促进会评选为卫生健康系统思想政治工作标杆单位。2025年，医院报送的《践行生态文明，打造美丽医院——三亚中心医院美丽医院建设纪实》案例，被国家卫生健康委人口文化与基层健康中心评选为优秀案例。

医院深入推进党建与业务深度融合，以高质量党建推动医疗服务提质增效、普惠民生。多年来，医院常态化组织党员专家带领团队深入乡村、社区，学校开展健康讲座与义诊筛查等活动，重点为群众普及慢性病防治、急诊急救等知识。近期，在“医-村”党建共建机制保障下，三亚中心医院联



合三亚市天涯区卫生健康委，组织多学科专家开展了以“我为山区群众送健康”为主题的义诊和老年人健康体检活动，将三甲医院的优质医疗资源送到了群众“家门口”。

技术筑峰 打造区域诊疗高地

近年来，三亚中心医院以“850”学科建设工程为核心，坚持“创新驱动、特色引领、协同发展”理念，统筹推进学科建设、技术创新与对外合作，先后制定了43个科室(学科)的建设目标清单，形成“目标制定—分层考核—动态激励”全流程管理体系，打造了一批覆盖常见病、多发病、疑难重症诊疗

的优势学科群。如今，医院已有13个科室获评市级重点专科，27个专业阵地成为三亚市医疗质控中心。此外，医院睡眠医学科被国家卫生健康委能力建设和继续教育中心认定为国家级睡眠医师培训项目教学单位，疼痛医学科建成省级临床医学中心，泌尿外科成为国际尿石症联盟(IAU)结石和内镜培训中心，并拥有5个省级I级临床重点专科。2024年4月，医院启用手术机器人，泌尿外科与妇产科同日完成两台高难度手术。随后，机器人手术技术逐步在医院胃肠外科、普胸外科等多个科室成功开展。

医院在“一科一名院”借智借力理念指引下，鼓励各科室与首都医科大学附属北京安贞医院、北京大学第一医院、中南大学湘雅二医院等18家国内知名医疗机构建立深度合作。2025年，在首都医科大学附

属北京友谊医院肿瘤诊疗专家指导下，三亚中心医院建成了“消化道早癌多学科全链条管理示范基地”。此外，医院肿瘤科还积极引入新设备、新技术，为琼南地区肿瘤患者“大病不出岛”提供了强劲动力和支持。据统计，医院近三年已累计开展新技术、新项目超500项，为超千名患者实施了内镜逆行胆管造影术(ERCP)及相关手术，有力守护了琼南地区群众的身体健康。

质量优先 筑牢医疗安全保障网

近三年，三亚中心医院坚持质量优先原则，聚焦打造医疗质量与安全

管理体系、构筑区域急急救防线、保障高危孕产妇生命健康、织密肿瘤防治网络等重点任务，筑牢了区域医疗安全保障网。

在打造医疗质量与安全管理方面，三亚中心医院构建起覆盖“院—科—组”三级的医疗质量与安全管理网络，修订临床及医技科室《医疗质量综合考核查房标准》，将142项指标纳入常态化监测管理，实现了医疗质量管控全覆盖、无死角。2024年，医院完成全院42个科室的医疗质量综合考核。2025年，医院开展了3轮全院医师处方权培训及考核，不断规范医务人员的诊疗行为，为患者安全保驾护航。

在构筑区域急急救防线方面，医院立足区域发展需求，以国家级胸痛中心、国家高级卒中中心建设为抓手，积极构建覆盖琼南地区的“黄金急救圈”。2025年，医院依托医疗集团建设，与分院共同打造了“15分钟急救圈”，全年总计救治、转运患者3378人次，较2024年同比增长158.45%，真正实现了“急病急治、就近可及”。

在构筑区域急急救防线方面，医院立足区域发展需求，以国家级胸痛中心、国家高级卒中中心建设为抓手，积极构建覆盖琼南地区的“黄金急救圈”。2025年，医院依托医疗集团建设，与分院共同打造了“15分钟急救圈”，全年总计救治、转运患者3378人次，较2024年同比增长158.45%，真正实现了“急病急治、就近可及”。

在织密区域肿瘤防治网络方面，医院结合三亚市行政区划特点与医疗资源分布实际情况，主动谋划、先行探索，依托医疗集团构建起“1+3+N”的三级肿瘤防治网络。其中，医院承担肿瘤防治技术指导、质量控制、疑难病例诊疗、人才培养与学科建设等核心职能，统筹辖区开展肿瘤筛查、常见肿瘤规范化诊疗及双向转诊协调等工

作。此外，医院还同步在全市11个乡镇卫生院、58个村卫生室布局建设肿瘤防治服务站，实现基层防治服务全覆盖，逐步形成上下联动、分级负责、医防融合的区域肿瘤防治新格局。

人才强院 促进发展行稳致远

为培养造就一支高素质、结构合理、相对稳定的队伍，推动学科建设的发展，2024年，三亚中心医院主动以“人才强院”战略为依托，印发《“101”人才规划和“101”后备骨干项目的选拔和培养方案(试行)》，旨在通过内外引引，培养一支在临床、科研和教学等方面处于省内一流水平的人才队伍。

近三年，医院通过校园招聘、社会招聘引进各类人才200余名，其中高级职称人才30余名、具有博士学位人才80余名。医院还获批成立7个名医工作室，引进科研人才2名。2025年，医院人才工作站获评三亚市优秀人才工作站，院长王天松获“全国卫生健康系统先进工作者”称号，副院长林玲获“海南省有突出贡献的优秀专家奖”。

在医教研协同发展方面，2026年2月，医院正式揭牌成为海南大学附属三亚中心医院。借力海南大学作为综合性大学的学科交叉优势，医院将与其共同推进医工交叉融合，探索建设具有海南自贸港特色的医学学科。2025年12月，医院承办的“临床医学与环境健康国际研讨会”在三亚市顺利召开，为相关从业者搭建了多学科国际交流平台，推动了科研成果转化。此外，医院持续完善住院医师规范化培训体系，通过强化师资队伍、优化培训课程设置，夯实了医院的人才根基。医院还持续推进国家药物临床试验机构建设。2025年，医院立项药物临床试验项目15项，为科研成果转化提供有力支撑。

王天松表示，面对海南自由贸易港建设的新形势，医院将以64年发展积淀为基石，传承农垦精神，坚守医者初心，以更高标准、更宽视野、更实举措推进高质量发展，持续打造琼南区域医疗高地，为海南自贸港建设贡献坚实的医疗力量。

图片由三亚中心医院提供