

# 在这里,拥抱更多营养健康知识

□本报记者 段梦兰

今年5月12日至18日是全民营养周,主题是“奶豆添营养,少油更健康”。近日,记者来到2024全民营养周暨“5·20”中国学生营养日主场活动现场,围绕主题采访有关专家,并记录了几名来参加活动的居民与营养健康的故事。

## 老李的收获

当天9时许,69岁的老李自北京奥林匹克森林公园北园东门进入,步行一阵子来到了一条绿荫小道,听见不远处传来音响声。走到路的尽头,老李看见开阔的休闲广场上摆放着数排座位,两旁有许多展台。原来,2024全民营养周暨“5·20”中国学生营养日主场活动在这里举行。

台上的专家在讲“要多喝奶”。听了一会儿,老李发现,这活动太适合自己了。他最近喝了牛奶后会出拉肚子的情况,女儿在网上查询后说可能是乳糖不耐受,这让他不知道该怎么喝奶更合适。于是,他戴上帽子,找了座位坐下,认真听了起来。

主场活动结束后,第六届全国营养科普大会随之举行。大会现场发布的《乳糖不耐受与科学饮奶专家共识》指出,乳糖不耐受是由于小肠中乳糖

酶活性不足,导致摄入的乳糖不能被完全分解和吸收,从而出现腹胀、肠鸣、腹泻等症状。乳糖不耐受的症状容易与其他胃肠道问题混淆,且存在较大个体差异。目前,多数人容易因为饮奶后出现上述症状而回避乳制品,这也是导致乳制品摄入量不足的重要原因。

乳制品有不可替代的营养价值。“虽然乳糖的吸收可能因个体差异而有所不同,但肠道菌群的适应性可以帮助提升肠道对乳糖的耐受性。”台上,中国营养学会秘书长韩军花解释,由于乳糖对营养吸收和肠道健康具有重要作用,在多数情况下,乳糖不耐受人群无需完全回避乳糖。

韩军花进一步介绍,乳糖不耐受人群可以通过选择低乳糖乳制品,补充益生元、益生菌、乳糖酶等方式改善乳糖不耐受症状,也可以通过控制单次乳制品摄入量、逐步加量、与其他食物一起食用等方法改善乳糖不耐受。

“这活动太好了!我学到了很多知识。”提起上午的收获,老李一脸兴奋。他手边提着的红色袋子里放了许多份营养健康知识手册,都是在各个展台领取的。老李告诉记者,回去后要把这些内容给自己的老伴和女儿讲一讲,应用起来。

## 倡导“减油增豆加奶”

一个月前,中国营养学会发布了

2024全民营养周传播主题标志。标志以圆形为核心,将蓝色流动的奶、黄青色为主的大豆、逐渐减少的油滴融合为一体。“标志中心构成了一个充满活力的人物姿态。”中国营养学会理事长杨月欣介绍,标志是在呼吁大众多吃奶类和豆类,避免过多摄入烹调用油,一起践行“健康中国 营养先行”的理念。

活动现场,中国营养学会副理事长、北京协和医院临床营养科主任于康对今年全民营养周的主题进行了解读。

“《中国居民膳食指南(2022)》为全国居民怎么吃得好、吃得对、吃得健康提出了‘平衡膳食八准则’。”于康介绍,今年的主题以《中国居民膳食指南(2022)》为参照,在倡导合理膳食的同时进一步突出3个关键性信息——增豆、加奶、少油,即针对我国居民奶类、豆类摄入量水平较低,以及油摄入量远高于推荐量的问题,倡导提高膳食质量,减少肥胖和慢性病发生发展。

合理营养与健康关系密切。以大豆为例,大豆及其制品种类多样、营养丰富,可提供优质蛋白质、不饱和脂肪酸、钙、钾、维生素E等,适合所有人群食用。于康表示,对儿童青少年来说,大豆可以提供优质蛋白,对生长发育有益;对成年人来说,常吃大豆可以降低心血管疾病、乳腺癌发病风险;对绝经后女性来说,常吃大豆可以降低骨质疏松风险;对老年人来说,常吃大豆有助于延缓肌肉衰减。

奶及奶制品的好处更不用多说。于康介绍,目前,我国大多数居民对奶

及奶制品的实际摄入量远低于推荐量。奶及奶制品钙含量较高且易吸收,儿童青少年处于生长发育的关键时期,老年人易骨质疏松,尤其需要每天足量摄入。

## 从吃好早餐开始

37岁的健身达人小惠(化名)一向注重营养和健康,得知有全民营养周的活动后,立刻想要来充充电。背着运动用的双肩包、身穿亮色运动装的她,刚在附近跑完步,招呼着几个“跑友”一起来听一听。

广场两侧的展台围满了人,一侧是由营养相关专业机构、学(协)会等组成的展台,向公众提供义诊、营养健康知识现场咨询、健康宣教手册等。另一侧是由奶、豆企业组成的创新产品展示。

在中国疾病预防控制中心营养与健康所展台的台前,该所开发的“营养健康计算器”小程序吸引了小惠的注意。她拿出手机扫码后发现,小程序里可以录入膳食量进行膳食评估,系统会根据录入的信息提供食物摄入量、能量的三大营养素占比、能量及主要营养素摄入量评价等内容。

每次有类似活动,小惠总会拉着身边人一起参加。“我希望能带动大家科学健身、主动健康。在管住嘴、迈开腿的同时,了解到更多科学的知识。”小惠向记者展示自己在跑团群里分享的今天新学到的营养知识,不

少人在群里回复“学到了”。

与小惠同行的一个“跑友”则对一个营养早餐的展台产生了兴趣。“我家孩子特别不爱吃早餐,有时候一觉睡到中午直接吃午餐,有时候因为早上没时间随便吃两口面包就去上班了。”他告诉记者。

中国营养学会一项调查显示,我国居民吃早餐情况不容乐观。专家介绍,工作日18.4%的人不能每天吃早餐,周末29.7%的人不能每天吃早餐,且食用谷薯类比例达89.4%,食用奶豆、蔬果的比例不到50%,膳食结构不够合理。

吃好早餐是改善居民膳食结构不合理状况的重要环节。中国疾病预防控制中心营养与健康所研究员刘爱玲介绍,研究表明,长期不吃早餐会使2型糖尿病风险增加21%,还会增加心血管、消化系统等疾病风险,对儿童青少年大脑发育以及成人的记忆力和情绪也有不良影响。同时,大量科学证据表明,不吃早餐或早餐吃得不好,都会增加肥胖风险。

合理膳食从吃好早餐开始。专家建议,遵循《中国居民膳食指南(2022)》的科学指导原则,无论是在家还是在外出吃早餐,都应注意食物多样。快捷、方便和营养的早餐,至少包括谷物主食1份、奶类鸡蛋等食物1份、蔬菜水果各1份,注重富含优质蛋白质、不饱和脂肪酸和磷脂等优质食物类,以及维生素、矿物质、膳食纤维和植物化合物等营养物质的摄入,合理搭配富含益生菌的食物。

## 医院风景线

### 到永乐群岛义诊

□通讯员 卢进梅  
特约记者 刘泽林 许伟国

茫茫南海上的海南省三沙市永乐群岛,地理位置偏远,医疗资源相对匮乏,长期生活在岛上的居民受岛礁作业方式、生活习惯,以及高温、高盐、高湿环境影响,易患心血管疾病、风湿病、皮肤病、消化系统疾病,以及高血压、高血脂、高血糖“三高”等疾病。前不久,上海交通大学医学院附属瑞金医院海南医院医疗专家团队来到永乐群岛,为岛上的居民开展诊疗,将优质全面的医疗服务带到了岛礁上的居民。

早上7:30,医疗队乘船到达第一个义诊地点鸭公岛。医疗队现场选定了渔民居住的两间棚屋作为诊疗点和超声室,在几张长桌上摆上医疗设备和学科名牌后,“全科诊疗室”就成立了。专家们结合自身专业,为居民提供一对一诊疗服务,进行初步筛查及诊断,提供专业的治疗建议,并详细解答群众咨询的健康问题。

“岛上看病条件比较艰苦,海况经常变化,我们经常不能及时就医。专家专程过来给大家看病、检查身体,我们都很高兴。”鸭公社区居委会委员说。

瑞金医院海南医院副院长金佳斌介绍,这次义诊医疗队成员来自心内科、超声科、泌尿外科、神经内科、普外科、中医骨伤科、呼吸科7个科室,都具有丰富的临床经验。义诊项目包括健康检查、健康咨询、赠送药品、健康跟踪。除进行常规血压和血糖检测项目外,专家团队还携带了肺功能检测仪和移动式B超检查设备,可为岛民进行更多疾病的筛查。

在鸭公岛3个小时的诊疗结束后,来不及休息,医疗队就抓紧时间乘船奔赴甘泉岛和晋卿岛,晚上就在晋卿岛住了下来。第二天一早,专家又赶赴羚羊礁和银屿岛,将优质的医疗健康服务送到更多岛上的居民的身边。

“我们看病出岛很麻烦,先要坐渔船,然后又要转大船。现在医生直接到岛上给我们看病,我们感觉很暖心。”羚羊礁上唯一驻岛女性陈禹萍对义诊活动连连称赞。

金佳斌介绍,在义诊的两天时间里,医疗队先后去了永乐群岛的5个岛礁,为200多名居民做了健康筛查,为岛上居民送去了经常要用的各种药物。瑞金医院海南医院还在永乐群岛上建了一个“瑞金小屋”,周边岛上的老百姓要是有医疗需求,可以直接到这个站点来寻求帮助。“瑞金医院海南医院对三沙岛礁居民的医疗帮扶会长期地持续下去。”金佳斌说。



精准测量  
控制血压

今年5月17日是第20个世界高血压日,主题是“精准测量,有效控制,健康长寿”。当日,北京市海淀区医院联合北京医师协会高血压专业委员会、北京医师协会基层高血压管理专业委员会共同举办多学科义诊活动。图为医疗专家为问诊群众提供相关健康咨询服务,并详细讲解高血压的危害和防治措施。  
本报记者张丹摄

### 安徽:“四个在一” 优化机关作风

本报讯(通讯员李娜 特约记者周海雷)近日,安徽省卫生健康委印发《关于深化开展2024年“四个在一”活动的通知》,要求从5月至年底,组织机关党员干部深入市县卫生健康部门、各级各类医疗卫生机构、生命健康产业等基层一线单位,发现了解问题、提出解决对策,推动机关作风进一步优化,推动卫生健康事业高质量发展。

聚焦“服务群众”要求,安徽省卫生健康委组织机关青年干部开展“民声呼应”问题整改“见底清零行动”,医疗服务“明察暗访行动”。成立问题整改“见底清零行动”核查组,对“民声呼应”反映问题中整改不到位的问题,进行实地核查督办;青年干部深入省属医院和各市三甲医院开展明察暗访,听取医务工作者和群众的意见建议,督促医院查摆工作的薄弱环节和制度漏洞,建立完善的制度政策。

聚焦“服务基层”要求,安徽省卫生健康委组织机关处室主要负责人开展政策宣讲“赋能强基行动”,调查研究“把脉问诊行动”。委机关各处室主要负责人到所联系市包保和省属医院,宣讲解读政策文件,确保基层知晓政策、理解政策、落实政策;围绕基层和群众反映强烈的突出问题,深入具体点位开展“蹲点式”“解剖麻雀式”调研,积极推动调研成果转化运用。

聚焦“服务企业”要求,安徽省卫生健康委组织机关各处室开展联系服务企业生命健康企业“暖心服务行动”,联系服务企业一线单位,发现了解企业困难;与“双招双引”对口联系市生命健康产业专班加强沟通对接,积极搭建省、市、县产业专班与企业之间的桥梁,进一步落实“全委招引”工作机制。

聚焦“服务人才”要求,安徽省卫生健康委领导班子开展联系服务企业专家人才“舒心解忧行动”,联系服务在外专家人才“连心牵手行动”。委领导班子成员分别确定一家省内医疗卫生机构作为人才工作联系点,并直接联系2-3名高层次人才或专家团队,协调解决实际困难,收集专家人才对卫生健康重大决策、重要规章制度和重大项目实施等方面的意见和建议;分别联系1-2名院籍在外专家人才或团队,及时了解并回应人才关切,协调搭建省内外人才交流合作平台。

## 援外故事

# “沙漠之国”的健康使者

□本报记者 杨世嘉  
通讯员 刘云霄

在非洲大陆中部、撒哈拉沙漠南边,坐落着一个气候常年干燥、炎热的内陆国——乍得。这里大部分国土被沙漠覆盖,被人们称为非洲“沙漠之国”。2023年12月,第19批援乍得中国医疗队抵达位于乍得首都恩贾梅纳的乍得友谊医院执行援外医疗任务。

“吴医生,这就是在中国推行的日间手术吧!”不久前,在乍得友谊医院,外科副主任阿里见识了第19批援乍得中国医疗队队员、江西省肿瘤医院腹部肿瘤外科主治医师吴昆开设的门诊治疗室后,连声赞叹。

## 阿里心里 有了一束光

今年3月,受当地工会停工和斋月影响,乍得友谊医院手术室仅面向急诊患者开放。面对在门诊各个角落焦急等待接受手术的患者,吴昆与阿里商量,决定在门诊治疗室对部分患者进行手术。

帮助下,吴昆的外科诊疗效率大大提升。目前,吴昆在门诊已为12名患者实施了手术。

“这一日间模式为外科团队带来了全新的诊疗思路,当地人称之为‘值得信赖的诊室’。”阿里说。

3月底的一天,一名白人患者专门到乍得友谊医院找中国医生看病。吴昆回忆,这是一名复杂性肛瘘患者,之前曾多次在欧洲的医院治疗,但他对手术方案并不满意。听说恩贾梅纳来了中国医生,他特意前来一试。

经过详细的问诊和查体,吴昆制订的手术方案得到了这名患者的认可。“这个方案太好了,也很详细!”该患者希望在乍得友谊医院完成手术及康复计划。在吴昆看来,医学不分国界,为每一名患者解除病痛是他的职责所在。

“吴昆医生是一道光,给医院外科带来了希望。我们有更大的信心去处理医学难题,为更多的患者服务。”阿里表示。

## “这只是一名 外科医生的经验而已”

一次,乍得友谊医院外科收治了一名20多岁的男性肠梗阻患者。受

限于医院仅能进行一般的血常规、生化、彩超和腹部平片检查,当地医务人员迟迟未能做出诊断。这时,吴昆第一个站了出来。

“初步判断该患者是闭襻性肠梗阻伴中度贫血。患者肠梗阻已有4天多,在没有CT检查明确诊断的情况下,急诊手术可能是最好的方案,而且患者高度疑似患有肿瘤。”吴昆提出的恶性肿瘤的诊断,在随后的手术中得到了证实。

“吴医生,您是如何从仅有的查体和腹部平片检查中判断患者患有肿瘤,而且对梗阻部位也判断得这么精准?”阿里好奇地上前询问。

“只能说,这只是一名外科医生的经验和而已。”吴昆看似勉强地回答,引来的是当地更多医院更多外科医生的崇拜。一次次术中带教、术后讲解,让阿里打心眼儿里认为吴昆是“最好的教学医生”。

## 手术室传来 “吴医生,真棒!”

吴昆至今记得,他抵达乍得的第二周所接诊的一名左侧腹膜外有巨大动脉瘤的中年女性患者。这名患者的肿瘤已“肆意”生长了许多年,足有20