



健康择食：吃动平衡，规律进餐

面对“掌勺人”精心准备的丰盛三餐，每个家庭成员该如何实现自己餐盘中食物的合理搭配呢？自己的餐盘，自己做主，建议大家吃饭前做如下考虑。

保证食量适当，不偏食，不挑食。通常情况下，成年人平均每日进食量为：早餐不超过400克，午餐500到800克，晚餐400到500克。为确保营养素供应均衡，成年人每日需进食不少于15种的食物，其中谷类250到400克（至少包括全谷物和杂豆类50到150克，薯类50到100克），蔬菜300到500克（绿叶蔬菜占1/2），水果200到350克，动物性食物100到150克。

疫情期间，应保证蛋白质、脂肪、碳水化合物、矿物质和维生素等营养素的充分供给，停止节食或低碳水化合物（糖类）饮食的减重计划，做到荤素搭配，谷豆混吃，蛋奶兼并，果蔬充足。选择零食应侧重低糖、低盐、低能量的天然食物。

依据“吃动平衡”的原则，根据每天的能量消耗情况适当地增、减食物摄入量。

保证优质蛋白质的充足，减少脂肪摄入。一般而言，来自动物的蛋白质含有丰富的必需氨基酸，且氨基酸的比例合适、容易吸收，属于优质蛋白，但过量摄入可能会有脂肪和胆固醇超标的风险。疫情期间，尽量保证每天摄入1个鸡蛋，300克的奶与奶制品。奶制品中，应增加酸奶摄入量，建议每日食用100到200克。酸奶中含有很多人所需要的营养素，且易于被人体吸收，所含的肠道益生菌能够抑制有害菌对人体肠道的侵袭，缓解精神紧张或饮食不平衡等，提高人体抗病能力。

对于肥胖、有代谢问题、素食或孕妇等特殊人群，可以考虑在正常膳食的基础上，额外补充蛋白质粉，以保证蛋白质的充足。

保证微量元素不缺乏，适时额外补充。一般情况下，膳食营养均衡就可以满足机体对维生素等微量元素的正常需要，但在疫情期间，新鲜食材缺乏、压力大等因素都有可能引起维生素、矿物质的缺乏。如果最近出现诸如睡眠不好、口腔溃疡、口角炎、牙龈出血、起倒刺、皮肤干燥等情况，说明膳食中微量营养素的摄入可能没有满足需求。此时，为维持机体健康状况并对病毒有一定的抵抗能力，在调整膳食结构的基础上，可以选择单一或复合营养素补充剂加以弥补。

补充维生素D可以降低儿童呼吸系统疾病的发病频率和严重程度，可以帮助孩子更好地预防疫情。可以从海鱼、蛋类、专业辅食或滴剂中获取维生素D。

保证水分充足，少酒少糖。水是生命之源，具有重要的代谢调节作用。多喝水可以促进体内代谢产物排出体外，还能让人感觉清新，充满活力，同时能使鼻腔和口腔内的黏膜保持湿润，有效提高机体免疫力。因此，建议成年人每天饮水1500到2000毫升，且尽量选择饮用白开水和茶水，少量多次。研究证明，茶叶中的茶多酚、茶氨酸、儿茶素等化学物质能够调动人体的免疫细胞去抵御细菌、真菌和病毒，可以有效抵御流感等呼吸道病毒。此外，蜂蜜水、姜水、柠檬水也有助于提高免疫力，可常喝。

乳饮料和纯果汁饮料含有一定的营养素和有益膳食成分，可适量饮用。但果汁不能替代水果。多数饮料都含糖，大量饮用会在不经意间摄入过多能量，是诱发“发胖”的最大隐患，因此建议大家尽量不喝或少喝含糖饮料。

成年人如饮酒，一天饮酒量建议男性不超过25克，女性不超过15克。孕妇、儿童及青少年忌饮酒。

（本文源自《学习强国》平台，原标题为：饮食营养方案|健康择食——吃动平衡，规律进餐）

宝宝喂药困难该怎么办

安康市妇幼保健院 陈斯

给宝宝喂药大概是父母最头疼的事情之一，宝宝拒绝吃药，哭、喊、蹬腿、甩头，每次喂药，就像一场战役。那么，怎样才能让宝宝顺利吃药呢？

喂药前家长应做好准备事项。准备好给宝宝吃的药，再仔细阅读一遍说明书，核对一遍用量。喂药者需用洗手液认真清洗双手，清洗好喂药所需的辅助工具，并准备一些白开水和宝宝爱吃的饼干或糖果等零食。

喂药时间选择也有讲究。一般情况下给宝宝喂药时间选择在两餐之间，但如果怕孩子因进食导致呕吐，可选在进食前30分钟到1小时，因为此时胃已经排空，还可避免服药引起的呕吐。某些对胃有较大刺激的药，如铁剂等可选在餐后1小时喂药，这样可防止药物损伤胃黏膜。

有效使用喂药辅助工具，能让喂药过程更顺利。汤匙适合新生儿至1岁以上幼儿，注射器或是滴管对还不会吞咽的婴幼儿最适用，药杯适用于已经学会吞咽的1岁以上幼儿，对1岁以上幼儿可以准备小零食当做奖励。

喂药前不宜给宝宝喂奶和饮水，这样既可以防止发生呕吐，又可使宝宝处于一种饥饿状态，便于药物咽下，对于熟睡的孩子喂药前要唤醒。喂药时，先诱导或分散宝宝的注意力，并使情绪处于比较稳定的状态。给新生儿喂药时，应将其抱于胸前，用手臂支起头部，以防因其后仰动作使药物被吸入气管内。

在宝宝拒服时，应用大拇指按压双颊，迫其张口，然后将药物慢慢倒进嘴里，待药吞下后才把汤匙拿开。注意不宜将药物直接倒入咽部，以免引起呛咳而使药物被吸入肺中。5岁以下的孩子可将药片研碎，溶于糖浆或某些即食食品中。当用塑料滴管等喂药时，管口端要指向颊部，以免吸入或引起呛咳。

喂药后，应继续喂温开水20-30毫升以利于残存在口腔与食管的药物进入胃部。但注意不宜马上喂奶，以免引起呕吐。刚喂过药的宝宝不宜马上躺下，应该让其直立或坐几分钟，以利于药物迅速进入小肠而被吸收。

石泉305支家庭医生签约服务团队开展入户工作



负责落实健康教育、健康服务、指导村医开展公共卫生服务、宣讲健康扶贫政策等工作；乡村医生负责辖区贫困人口健康状况的收集汇总、随访服务，协助开展常见病及慢病的诊治转诊、提供公共卫生服务。由团队医生担任队长，其他成员负责协调配合，石泉县医院医疗集团、县中医医院医疗集团负责统筹管理和业务指导，签约对象为全国扶贫开发信息系统和全国健康扶贫动态管理系统中登记在册的石泉县户籍的14199户38750名建档立卡人员。

签约工作开展之前，石泉县卫健局专题组织召开全县系统视频会议，对全县各医疗卫生单位负责人、11个镇街督导组全体成员、305个责任医师团队队长进行了2020年建档立卡贫困人口家庭医生签约服务工作培训。今年第一季度的签约服务分别对健康人群、慢病、地方病及其他患病人群调整了服务频次，严格按照省市要求落实随访服务。11个镇街督导组实行每季度一督查、一通报，每季度对贫困人口家庭医生签约服务情况进行督查，对督查中发现的问题予以通报并形成问题清单移交两大医疗集团、两大集团将整改情况纳入健康扶贫年度考核内容。

（通讯员 曹靖 陈洋）近日，石泉县卫健局开展全县健康扶贫家庭医生团队签约履约服务工作。

今年，石泉县家庭医生团队组建采取“医生+公卫+村医”模式，即1名医生、1名公卫人员、1名乡村医生共不少于3人组成1支家庭医生签约服务团队，医生优先从县级公立医院中确定，具体负责团队管理、组织开展签约服务及随访、疾病的诊断治疗、上下转诊、协助就医并指导健康管理的工作；公卫人员从镇（中心）卫生院中确定，

科学灭蚊，谨防蚊传疾病

安康市疾控中心 杨敏

“嗡嗡嗡……”天气变暖，被子变薄，手上又被叮起小疙瘩了，蚊子又出现了。

作为一种完全变温节肢昆虫，蚊子和人类一直斗争着，哪里有死水，哪里就有蚊子。同时，蚊子也是最常见的病媒生物之一，活动在人类社会和自然环境的各个角落，可携带和传播多种病毒，并会引起如疟疾、流行性乙型脑炎、登革热等多种传染病。防蚊灭蚊成为社会的一大难题，但有群众反映，现在喷很多的杀虫剂都杀不死蚊子了。其实，杀不死蚊子可能是没有选择合适的杀虫剂。

2019年7月到8月，在蚊子最活跃的时候，市疾控中心在安康市中心城区各社区、居民区采集回大量的淡色库蚊和白纹伊蚊成虫、幼虫，通过饲养、繁殖和实验室检测，

完成了安康市中心城区总计10000余只蚊子成虫、幼虫的抗药性检测实验，对常规的7种杀虫剂进行了抗药性程度研究。研究结果表明：我市中心城区蚊类对溴氰菊酯、氯菊酯、双硫磷、吡丙醚均存在高抗，对高效氯氟氰菊酯低抗，对马拉硫磷存在可能抗性，对残杀威敏感。

广大市民朋友可以根据市疾控中心的检测结果，科学地选择杀虫剂，在灭蚊时避免选择主要成分含溴氰菊酯、氯菊酯、双硫磷、吡丙醚的卫生杀虫剂，购买杀虫剂时认真识别，可选择含残杀威或高效氯氟氰菊酯成分的复配药灭蚊。

市疾控中心每年会完成一种病媒生物的抗药性试验，广大市民可参照抗药监测结果，合理选择杀虫剂，提高灭蚊效果，降低用药量，降低环境污染。

下肢骨折要当心 提防血栓来“串门”

安康市中医医院 马金晶

下肢骨折，尤其是髓腔骨折，很容易出现深静脉血栓，如果处理不及时，栓子脱落导致致死性肺栓塞，出现肺栓塞抢救成功的几率非常小。所以，下肢骨折后出现深静脉血栓，如果不及时预防，可能会致命。

深静脉血栓形成是指血液非正常地在深静脉内凝集，阻止血液回流导致血栓形成，深静脉血栓好发于下肢，尤以腓肠部骨折最常见。下肢骨折是导致下肢深静脉血栓形成的主要原因。由于骨折常伴有血管损伤，以及长期卧床静养，导致血流减慢，使下肢深静脉血栓形成的概率大大增加。如果患者得不到及时有效的治疗，血栓脱落，将导致血栓形成后综合征，其中最严重的是致死性肺栓塞，可严重威胁患者生命。

深静脉血栓发生的危险因素有：既往有血栓发生的病史；有静脉曲张或静脉曲张者；既往有畸形手术者；年龄较大者；有恶性肿瘤者；有血

管阻塞性心脏病或长期下肢肿胀者；肢体长期制动者；糖尿病患者；口服激素者。

下肢骨折容易出现深静脉血栓，如果患者住院的话，医生比较容易发现下肢深静脉血栓，可以及早发现及早治疗。如果是一些保守治疗的髓、膝部骨折，患者没有住院，门诊治疗的患者该如何自行初步判断呢？

请大家记住以下几点：如果出现整个下肢突然肿胀、发硬，活动后加重；沉重感或钝痛，这种疼痛可采用卧床或抬高患肢得到明显缓解；肢体可凹性水肿，患肢皮肤多有青紫或潮红，皮肤温度略升高，肢体肌张力较高，挤压小腿后侧肌肉疼痛。

当出现以上三点的情况，请及时到正规医院周围血管介入科就诊，行血液学检查及双下肢血管彩超检查，以明确诊断，进而得到及时有效的治疗，避免病情的耽误最后导致致死性肺栓塞的发生。

市人民医院着力改善 就医环境提升服务质量

本报讯（通讯员 殷乔伊）日前，安康市人民医院以全新的面貌展现在人们面前，新建的门诊大楼和院前广场投入使用，院内铺设运动步道，种植各类花草树木，致力于打造花园式的就医环境，提升服务质量。

近年来，安康市人民医院加大设备投入和基本建设步伐，让患者在良好的环境中享受优质的医疗服务。随着门诊大楼的建成使用，医院已开通网络、电话、手机和现场预约等多途径的门诊预约诊疗方式，积极顺应信息化的时代要求，医院还先后上线了门诊多媒体导航叫号、掌上医院系统，给患者提供了更加方便、快捷的就医体验。门诊也是医院提供医疗服

务的最前沿，在营造整洁优美、温馨和谐就医环境的同时，医院门诊从细微之处入手，推出了一系列倡导人性化的服务，雨天里的一把雨伞，孩子困乏时的一辆童车、或是缴费结算窗口上的一副老花镜……还有由志愿者组成的“紫薇”志愿服务队，有她们的存在，让那些行动不便的患者以及无人陪伴的老年人，在就医过程中能够感受到“看病有人领，检查有人陪，住院有人送，困难有人帮”，让医患之间没有距离。

此外，医院在稳步推进“三乙”复审工作的同时，积极引进先进设备，加强重点学科建设和人才培养，不断提高诊疗服务质量，造福患者。

喜河镇开展知识讲座暨志愿服务活动

本报讯（通讯员 何密）为提高镇辖区内孕产妇及婴幼儿家长的保健水平，普及优生、优育、优教知识，近日，石泉县喜河镇镇中心卫生院志愿服务队在接种门诊举办了“准妈妈班”知识讲座志愿服务活动。

该次讲座严格按照国家规定，采用分批预约，通过短信、电话、微信群提前告知服务对象讲座时间、地点并对接种门诊大厅进行全面消毒，参加讲座的人员必须扫描健康码、测量体温并佩戴口罩方可进入，每个座位间隔

距离不少于1.5米。

讲座中，志愿者们对接种疫苗预防疾病的意义、国家实施免费妇幼保健项目政策、孕期保健、儿童保健、新生儿及产妇的产后护理知识等进行讲解，最后对如何预防新型冠状病毒感染的肺炎相关知识进行了科普教育，并发放新冠肺炎预防知识宣传传单。据统计，此次活动共发放三种宣传资料60份，发放成人医用口罩、儿童口罩共计30只，辖区区内19名婴幼儿家长及孕产妇参加讲座。

“疫”无反顾的“天使”

通讯员 邓永新

“能为疫情防控出一份力，我觉得很有价值！”汉阴县中医医院内二科“95”后护士肖云青说。

1月27日，农历正月初三，因县里新冠肺炎指定收治的县人民医院人手不足，肖云青被中医院护理部安排到县人民医院支援疫情防控工作。在县医院进行为期一天的防护服使用等业务培训后，1月28日，肖云青正式进入隔离病区工作。

由于到隔离病区之后外界人员无法进入，所有的工作只能由隔离区的医护

工作者独立完成。当时防护服的数量非常紧缺，肖云青和同事们为节省防护服，上班期间不喝一口水、不吃一口饭、不上一次厕所，女同事们在生理期也坚持着。

某次在对隔离区进行消毒时，处在生理期的肖云青身体本来就有些虚弱，再加上连续工作好几个小时，原本不太重的消毒设备显得格外沉重。但她为了不影消毒，坚持完成了消毒工作。“当我在隔离区脱下防护服，走出隔离区时，我好久才缓过劲。”肖云青说。

汉阳镇70多岁的老人曾良家中

有外出返乡人员，恰巧又出现了发烧症状，于是被紧急送到隔离区治疗。入院当天，老人非常虚弱，说话有气无力，情绪低落。

肖云青便跟他聊天，缓解老人的紧张情绪。老人没力气吃饭时，肖云青亲自喂饭，这些都让老人十分感激。两次核酸检测呈阴性后，老人被送到普通病房治疗。后来，老人出院接到肖云青的回访电话，表达了自己对医护人员的谢意，还说要买东西去医院看望隔离区的医生护士，肖云青感谢之后婉拒了老人的心意。

编辑的话：

《汉江湖》是安康日报旗下专注于新闻评论的个性化微信公众平台。着眼发展与进步，不尚空谈。绝不哗众取宠，努力贴近人心。

汉江湖的体量与汉江的历史，决定汉江湖有自己独有的呼吸，汉江湖当然也是这样。汉江湖不会有钱塘江潮那样的澎湃激昂，汉江湖的立论也绝不单一追求跌宕起伏、绝不一味期望惊心动魄。在更多时候，汉江湖关注最新的趋向，却力求发出老成持重的言论。不求语出惊人，但求有益社会。

这是汉江湖，始于新闻媒体人的试水融合抛砖引玉，却最希望把安康人的思考与智慧凝聚起来，欢迎广大读者参与投稿，热诚期望互动。来稿请发读者至电子邮箱：akhanjiangchao@163.com，我们将择优发布。



请扫描二维码添加关注