

# 指导中国人健康膳食的“宝典”更新了

中国营养学会 中国居民平衡膳食宝塔 (2016)



中国居民平衡膳食宝塔 (2022)



核心信息进行了以下4方面的修改：“食物多样，谷类为主”更新为“食物多样，合理搭配”；在“多吃蔬果、奶类、大豆”的基础上加入“全谷”；新增了规律进餐、足量饮水、会烹会选、会看标签，强调了“分餐分餐”。

变化二：膳食宝塔推荐摄入量微调。中国居民膳食宝塔(2022)较中国居民膳食宝塔(2016)，在推荐摄入量有以下

几个变化：  
第一层：2016版：谷薯类 250~400克，其中包括全谷物和杂豆 50~150克、薯类 50~100克。2022版：谷类 200~300克，其中包括全谷物和杂豆 50~150克；薯类 50~100克。  
第三层：2016版：畜禽肉 40~75克、水产品 40~75克、蛋类 40~50克。2022版：动物性食物 120~200克，每周至少2次水产品，每天一个鸡蛋。

第四层：2016版：奶及奶制品 300克。2022版：奶及奶制品 300~500克。  
第五层：2016版：盐<6克。2022版：盐<5克。大量研究表明，食盐摄入多是众多慢病发生的危险因素之一，目前我国居民食盐摄入量普遍过多，需要限制。

变化三，首次提出“东方健康膳食模式”。国外有一些良好的膳食模式如：欧洲地中海膳食模式、美国DASH膳食模式等。

国内专家们发现东南沿海一带(浙江、上海、江苏、福建、广东)膳食模式，具有蔬菜水果丰富，常吃鱼虾等水产品、大豆制品和奶类，烹调清淡少盐等优点，且该地区居民高血压及心血管疾病发生和死亡率较低，预期寿命较高。

因此膳食指南首次提出以东南沿海一带膳食模式代表我国“东方健康膳食模式”，希望发挥健康示范作用，有更好的指导性。

随着我国居民超重肥胖率的不断增加，慢性病发生率居高且年轻化，提示我们一定要坚持健康的饮食习惯，才能拥有健康身体。

好好生活，从吃好每一顿饭开始！  
(据《生命时报》)



2022年4月26日上午，中国营养学会正式发布《中国居民膳食指南(2022)》，与之前的2016版《中国居民膳食指南》内容有了更新，更能指导我国居民膳食健康。

变化一：6条“核心推荐”变为8条“膳食准则”。

仔细对比不难发现，中国居民膳食指南(2022)较中国居民膳食指南(2016)，

## 千家坪林场启动深化国有林场改革试点

本报讯(通讯员 刘祖国)5月9日，平利县千家坪林场召开深化国有林场改革试点工作动员会，深化国有林场改革。

陕西省深化国有林场改革发展试点工作8个试点单位之一，一定要认真学习吃透中省林业改革发展相关精神，结合实际，突出重点选择试点项目，创造能复制、可推广的经验，引领推动全省国有林场高

质量发展。要通过改革，完善国有林场新形势下管理机制、经营模式，试行新增经营收入增量与绩效工资总额挂钩的激励机制，建立差异化绩效薪酬制度，激发林场职工干事创业和服务社会的精气神，

增强国有林场发展动力；全场干部职工要认真学习贯彻省深化国有林场改革发展试点工作视频会议会议精神，充分借鉴兄弟单位的先进做法，本着公开、公平、公正，规范、实用、通俗易懂的原则，发动全场职工共同参与、集体决策，编制出切实可行的《实施方案》，按照时间节点全力推动，切实起到试点林场的示范带动作用。

## 热点

# “血液好奇妙，献血故事多”

通讯员 屈闵

“原来一袋血的历程比我想象的复杂多了，有这么多人参与血液供应的保障，我觉得好厉害，病人输注这些安全可靠的血液让我觉得很踏实。”

“看了数据演示，感觉采集每一袋血都挺不容易的，安康这么大的城市，每天都需要很多人献血才能保证病人有血可用，年轻人要行动起来，多多参与。”

“血液好奇妙，无偿献血发展原来有这么多故事，今天又学到了！”

“献血不疼的，工作人员会给大家讲好注意事项，献血的时候放松就

行。”

青春火热，激情无限，为进一步在大学生群体普及无偿献血科普知识，增强青年学生的社会责任感，5月7日下午，安康市中心血站开展了“喜迎二十大 热血致青春”血站开放日活动，来自安康学院大一各院系的学生代表到站参观交流。

在工作人员生动的讲解下，他们了解了“世界血站事业的发展”“我国无偿献血事业的发展”和“安康无偿献血事业的发展”三大板块知识。在智慧血站展示区，现场观摩了血站采供血

等各个流程的实时数据演示，许多同学还与大厅放置的智能机器人进行了趣味互动，现场交流氛围十分活跃。随后，在工作人员的带领下，同学们又参观了供血科、献血服务科、成分制备科、检验科等业务科室，进一步熟悉了血液从采集、制备、检验到供应等相关业务工作流程，大家在参观过程中不时向工作人员提出问题，并为血站严谨的工作态度 and 严格的操作规程赞叹不已。

参观过程中，大家兴奋地交谈着，言语间透露着对无偿献血工作的全新认知和良好感受。能使青年学生感悟

到血液之于生命的宝贵，形成良好的无偿献血意识，从而引领更多人加入献血队伍，也让此次开放日活动意义非凡。

参观结束后，市中心血站党支部书记、站长周元鸿还为同学们送上了《青少年无偿献血科普教育绘本》，希望大家在生活和学习中能起到无偿献血宣传生力军的作用，用行动传递爱心。



## 市人民医院组织收看庆祝共青团成立100周年大会

## 安康学院再获“双百工程”先进单位称号

本报讯(通讯员 屈玉渊)2021年，安康学院以具体行动夯实政治责任、以才智优势助力乡村振兴、以工作实效树牢自身使命，盘点项目，强化科研，援助资金，培训技术，围绕教育帮扶、人才帮扶、智力帮扶、科技帮扶、民生帮扶，选定14个帮扶项目，助力白河县巩固拓展脱贫攻坚成果与乡村振兴有效衔接。

学校主要领导多次带队深入白河县调研指导帮扶

工作。学校与白河县天宝梯彩农园校地合作协议签约、实践基地揭牌，划拨6万元科研经费推动“木瓜系列产品研发”和“茶叶品质提升”，远程音乐支教活动启动村庄，67名师范生开展专业教育帮扶，积极开展“优质农产品进高校直通车”暖心消费帮扶，真正做到真帮实帮、应帮尽帮。



5月10日下午，市妇幼保健院举办“妇幼有我 青春逐梦”主题演讲比赛，庆祝中国共产党成立100周年。经过激烈角逐，评出一等奖一名，二等奖三名，三等奖五名。

## 汉阴县医院入选全国首批“千县工程”名单

本报讯(通讯员 刘丹 况晓梅 凌晓霞)近日，国家卫健委全国首批“千县工程”示范单位名单重磅出炉，安康市共6家县级医院入选，汉阴县人民医院榜上有名。

能够入围全国“千县工程”名单，是对汉阴县医院多年来兢兢业业、不懈努力，创新工作的肯定。近年来，该院始终坚持“以健康为中心”的服务宗旨，本着“敬业、诚信、求精、创新”的院训精神，以三级公立医院功能定位要求为标准，不断提升服务能力。通过狠抓学科建设、专业队伍引进和培养提升专

科服务能力，先后建成危重孕产妇及新生儿救治中心、胸痛中心、卒中中心、创伤中心；持续加大智慧化医院建设力度。同时，充分发挥县域医疗服务“龙头”带动作用，对上与省人民医院、安康市中心医院等城市三级医院建立紧密医联体。对下整合县域优质医疗资源，牵头组建紧密型县域医共体。根据群众诊疗需求，逐步改善硬件设施设备条件，不断改善医疗服务，优化就诊流程，改善患者就医体验，提升群众就医获得感。

## 市中医医院举办主题演讲比赛

本报讯(通讯员 苏桐)5月7日，安康市中医医院团委、行政第一党支部、外科第二党支部联合举办了“喜迎二十大 建功新时代”——学党史、讲奋斗主题演讲比赛。

14组来自临床一线以及行政后勤的选手，经过前期充分准备，紧扣“喜迎二十大 建功新时代”主题，讲述自己及身边的

感人事迹，用热诚朴实的情感、生动活泼的语言，抒发自己对党的无限热爱，展现了在医院高质量发展下青年职工爱岗敬业、无私奉献、真诚对待患者的可亲可敬形象。经过紧张激烈角逐，比赛最终评出一等奖1名，二等奖2名，三等奖3名，优秀奖8名，并进行了颁奖。

## 白河开展“5.12”防震减灾科普知识宣传演练

本报讯(通讯员 刘礼胜 曹文杰)日前，白河县住建局会同县应急管理局、教科局、科协等单位在麻虎小学举办“白河县防震减灾科普宣传暨地震应急救援演练”活动。

在活动现场，随着警报预警声响起，学生们弯腰，捂住口鼻，沿着指定疏散路线快速、有序撤离到学校操场上的安全地

带，随后在清点人数时发现被困人员无法安全撤离，消防救援人员接到报警后立即赶赴现场搜救被困伤员，安全将其救出并进行医疗救护，整个过程紧张有序，圆满完整，有效检验了突发灾情的应急疏散和救援能力。本次活动共发放各类宣传资料1500余份，并接受现场师生咨询200余人次。

## 生命启航，心育为桨

通讯员 李梦瑶 张攀

青少年健康成长，是国家和民族的未来所系。安康中学高新分校自建校以来，高度重视未成年人心理健康教育，以关心、关爱未成年人阳光成长，助力全国文明城市创建。

安中高新分校坚持打造阳光、健康、活力校园，积极构建全员、全程、全时育人格局，实现日常教学与心理健康教育同向同行。建立以校长为领导的心理健康教育工作领导小组，配备专职心理健康教师，根据青少年身心发展特点，科学合理设计心理健康课程；高标准建设包括面询室、沙盘室、放松室、宣泄室、阅读吧在内的设施齐全、功能完备、环境温馨的“心语心

声”学生发展中心，建立全天候预约来访制度，全面推行心理健康“六个一”机制，采取心理健康教师专业干预、班主任谈心疏导、任课教师兴趣辅导、特聘专家讲座辅导等方式，及时疏解学生不良情绪；积极开展“乐观自信、向阳而生”学生身心发展主题教育、“心理健康与学校安全”专题讲座等一系列精品活动，坚持活动育人，推进心理教育工作多元并进。