

致敬白衣天使 感恩温馨守护

五月花开,致敬白衣;燕帽闪耀,守护新生。在第115个“5·12”国际护士节,我们走近市妇幼保健院护理团队,用笔触记录下一线护士的动人事迹,定格她们守护妇女儿童健康的暖心瞬间。

一袭白衣,承载着生命重托;一双巧手,温暖着母婴安康。从晨晨熹微到深夜值守,从产科产房到新生儿重症监护室,从急诊一线到门诊服务窗口,她们以专业为翼、以仁心为灯,用日复一日的坚守与奉献,践行南丁格尔精神,诠释“关爱护士队伍,守护人民健康”的时代主题,书写着平凡岗位上的不凡担当与动人华章。

市妇幼保健院内镜中心护士李静:

“镜”善“镜”美 呵护生命

□本报记者 周俊英

在市妇幼保健院内镜中心,时常能看到一个忙碌的身影,她总是步伐矫健地穿梭在诊间,熟练的操作手法一气呵成,你会看到这张温柔的脸庞上,有一双炯炯有神的大眼睛,她是护士李静,是同事们口中亲切的李老师。

5月11日7时30分,李静到达科室,换好衣服后,熟练地将使用过的内镜从清洗消毒设备中取出,小心翼翼,轻拿轻放,从预处理到干燥储存,每个环节都不敢有丝毫懈怠。

8时,预约患者陆续到来。李静逐一核对患者姓名、检查类别,快速评估病史、过敏史,确保检查安全,随后带入诊室。

上午往往是连台操作,几乎没有喘息时间。熟练掌握并使用器械是内镜护士的看家本领,既要懂得准备物品、调试仪器,又要预见性地知道医生下一步操作是什么,堪比医生的眼睛和另一双手。

今年是李静工作的第三十六个年头,怀揣对这份工作的热忱,她一直兢兢业业工作。她总是说:“护士没有惊天动地的大事,都是平凡岗位上的默默坚守。守护健康、守护生命,平凡也光荣。”

在36年的工作经历中,见惯了各种大场面的她,脸上的微笑总是淡然却又坚定。工作间隙,她向记者分享自己的工作见闻,她曾碰到一位取异物的病人,至今记忆犹新。

那是一个2岁的孩子,花生卡在气管内。当她接到急诊电话时已是晚上10时,她快速与医生赶到现场,如果内镜下无法及时取出,后果不敢想象。整个手术过程中,她和医生全神贯注,所有的操作都是在时间赛跑,不容许一点闪失,最终异物被取出时,在场的每个人都长长地嘘了一口气,悬着的心也总算放了下来。

对于李静来说,这样的突发状况不分昼夜、不分节假日,随时都可能发生。正是经历了一次又一次的“生死时速”,她才更加明白生命的意义和工作的使命。

“很多人觉得内镜护士只是递递东西,给内镜消毒,其实我们是诊疗路上的幕后哨兵,患者情绪的安抚者,医生的默契助手,病人的安全哨兵。作为一名医护人员,能守护患者健康,就是最大的收获。”采访结束时,李静笑着说。



李静正在打开消毒设备 (本报记者 周俊英 摄)

市妇幼保健院家庭化病区护士周晓华:

以心为灯 守护新生

□本报记者 张武杰

“今年的护士节是我入职以来的第二个护士节。于我而言,护士节是成长的印记,更是前行的动力。”5月11日,市妇幼保健院家庭化病区护士周晓华如是说。

从初入职场的懵懂新人,到如今从容娴熟、独当一面,能妥善完成母婴护理各项工作的业务骨干,一路走来,她把满腔热忱倾注于护理事业,也在守护新生命的过程中,留下无数温暖动人的瞬间。

周晓华所在的家庭化病区,是市妇幼保健院为孕产妇和新生儿倾情打造的一个“温馨港湾”。在周晓华和同事们心中,护士这份职业从不是简单的打针换药,其核心是用真心换真心,用专业解难题,拼尽全力照顾好每一位妈妈和宝宝,守护好每一个新生的希望。

“每次迎接新生命的到来,我的内心都满是开心、敬畏、尊重与守护之情。”在周晓华看来,每一个新生命的降临,都是世间美好的馈赠,而能陪伴在妈妈和宝宝身边,见证新生喜悦、守护母子安康,便是

守护这份职业的意义所在。

一次夜班,周晓华像往常一样巡视病房,发现一位新手宝妈正焦急地抱着宝宝,眼眶泛红。原来,这位宝妈因喂养姿势不当,致使宝宝吃不上母乳不停哭闹而满心自责。周晓华随即轻轻走到宝妈身边,温柔地安抚她的情绪,然后一步步耐心指导,从抱宝宝的姿势到宝宝的接技巧,细致讲解、反复示范。当宝宝终于顺利吃上母乳,停止哭闹,宝妈脸上的焦虑瞬间消散,露出了释然的笑容。“那一刻,宝宝清澈的眼神仿佛会说话了,充满了暖意。”周晓华说着脸上不由露出了笑容。

“让宝妈舒心满意,让宝宝平安健康。”这是周晓华和同事们不变的初心与追求。平日里,她们并肩作战、彼此扶持,用心服务、用爱坚守,不辜负每一份信任与托付。

“护士节庆祝大会上,看着身边的优秀同事喜获荣誉,我心中也是倍感振奋,更加坚定了努力的方向。”周晓华表示,每天近距离迎接新生命、感受鲜活的生命力,自己也时常被这份新生的美好所感动。



周晓华在照护小宝宝 (医院供图)

未来,她将继续以心为灯,以爱为帆,在守护母婴健康的道路上,步履不停、温暖前行。

市妇幼保健院儿内消化病区护士陈晓:

精益求精 暖心护童

□本报记者 张武杰

“护士,不仅是一份职业,更是一场以爱为底色、以责任为支撑的坚守。”5月11日,市妇幼保健院儿内消化病区护士陈晓如往常一样穿梭于各个病房。从上海毕业后,她怀揣着对护理事业的热爱来到市妇幼保健院,慢慢褪去青涩,成长为一名专业干练的护理从业者,用专业与温柔,真情守护患儿的健康。

“入职两年,于我而言,是沉淀与成长的两年。产科里,见证新生命的降临,学习细致呵护母婴;PICU中,直面危重患者,学会沉着应对突发状况;新生儿科内,守护娇嫩的小生命,懂得敬畏生命、精益求精……”陈晓表示,刚入职时,每一个科室的轮岗,每一次的实操学习,都像一块基石,为她后来的临床工作筑牢根基,也让她更加坚定了扎根护理岗位、践行医者初心的信念。

陈晓所在的科室以治疗儿童消化系统疾病为主。每天清晨,换药、配液、接诊新入院患儿、抽血检查、中医理疗,一项项工作接踵而至。尤其是每年的

9月至12月,科室将迎来就诊的高峰期,床位紧张成为常态,加床更是家常便饭,忙起来甚至连坐下喝水的时间都没有。即便如此,每当看到患儿稚嫩的脸庞,听到他们的轻声呼唤,陈晓和同事们的疲惫便随之烟消云散。

医疗护理关乎生命健康,容不得半点马虎,每一次操作、每一次核查、每一次巡房,都要做到严谨细致、尽心尽责。配液、换药,每一项操作陈晓和同事们都严格执行三查八对、双人核对制度,每一次核查都反复确认,每一个步骤都小心翼翼。久而久之,严谨细致便成了陈晓刻在骨子里的习惯,因为她深知,自己手中握着的是患儿的健康,是一个个家庭的希望。

科室的工作琐碎且忙碌,但也有不期而遇的温暖。一次,科室收治了一位外地来安的小朋友,当陈晓为其输液时,他突然从口袋里掏出一颗小小的零食,陪着脚尖递过来,轻声说:“护士姐姐,给你吃。”那一刻,所有的疲惫都化为了暖流,陈晓的眼眶瞬间湿润。

“原来,我们的每一点付出,孩子们都看在眼里、



工作中的陈晓 (医院供图)

记在心里。我们看似平凡的护理工作,竟能收获如此纯粹的善意,这份价值感,足以支撑我一路前行,也让我真正明白了白衣天使背后沉甸甸的责任与初心。”陈晓感慨道。

2026全民营养周

营养餐桌 家庭健康

三餐烟火暖,四季皆安康。餐桌,是每个家庭最温暖的聚集地,是亲情交流的温馨空间,更是传递健康理念、守护全家幸福的重要载体。2026年5月16日至22日,第十二届全民营养周即将到来。今年全民营养周以“营养餐桌 家庭健康”为传播主题,以“健康中国 营养先行”为宣传口号,邀请全社会共同关注家庭膳食,守护餐桌营养,筑牢家庭健康防线,让每一顿家常饭,都能成为滋养身心、守护生命的能量源泉。

随着生活水平的不断提高,我国居民的食物供给日益丰富,饮食条件得到极大改善。但与这同时,不合理的膳食结构、不科学的饮食习惯,正在成为威胁群众健康的重要因素。当下,很多家庭的餐桌上仍然存在不少营养误区:有人认为“大鱼大肉、山珍海味才是有营养”,盲目追求高档食材,忽视膳食平衡;有人长期偏爱重油、重盐、重糖的重口味菜肴,口味越吃越重;有人一日三餐过于单一,主食只有精米白面,蔬菜种类少,粗粮、豆类、奶类摄入严重不足;还有的家庭三餐不规律,早餐不吃、晚餐过量,经常在外就餐、零食替代正餐等现象十分普遍。殊不知,这些看似平常、不经意的饮食习惯,正在悄悄影响着每一位家庭成员的健康。

家庭是健康的第一道关口,餐桌是健康的第一课堂,只有把好家庭膳食关,才能真正守护好全家人的健康。打造营养餐桌,并不需要追求复杂的仪式感,也不必依赖昂贵的食材,只要从日常三餐的细节入手,坚持科学搭配、合理烹饪、规律进餐,就能让普通的家常饭充满营养。为帮助更多家庭树立科学饮食理念,特推出这份家庭营养餐桌实用指南,让营养知识真正走进千家万户。

一、食材多样,筑牢家庭营养根基

食物多样是平衡膳食的核心,也是最基础、最重要的营养原则。正如全民营养周标识所传递的理念,人体所需的五大类营养素如同跑道上的五个格子,缺一不可。《中国居民膳食指南(2022)》明确建议,我国居民每

天摄入的食物种类不少于12种,每周不少于25种,涵盖谷薯类、蔬菜水果类、畜禽鱼蛋奶类、大豆坚果类、油脂类五大类食物。对普通家庭而言,做到食物多样并不复杂,关键在于“多换种类、粗细搭配、荤素搭配”。

在主食上,不能只吃精米白面,要适当增加全谷物和杂豆,可用杂粮饭、燕麦粥、全麦馒头替代部分白米饭、白面条,既能增加膳食纤维、B族维生素,又能延缓血糖上升,增加饱腹感。在蔬菜选择上,保证餐餐有蔬菜,每天摄入不少于300克~500克,其中深色蔬菜应占一半以上。在动物性食物方面,要适量选择鱼、禽、瘦肉、蛋类,少吃肥肉、烟熏和腌制肉制品。家庭采购食材时,不妨每周提前简单规划,有意识地更换品种,避免长期只吃几种固定食物。餐桌上多一些搭配,少一些单一,多一些天然食材,少一些加工食品,就能让家庭营养根基更加牢固。

二、科学搭配,践行“减油、增豆、加奶”原则好营养,不只在“吃什么”,更在于“怎么搭配、怎么烹饪”。记住并坚持“减油、增豆、加奶”这一简单原则,就能让家庭餐桌健康水平明显提升。

(一)科学减油,远离隐形脂肪。脂肪是人体必需的营养素,但过量摄入会导致热量过剩,引发肥胖、血脂异常、脂肪肝等问题。指南建议,成人每天烹调用油应控制在25克~30克,大约相当于2小勺~3小勺。家庭烹饪时,尽量多用蒸、煮、炖、焯、凉拌等健康方式,少用油炸、油煎、红烧;炒菜时可使用喷油壶、控油壶,减少用油量;少吃肥肉、炸鸡、薯条、油条等高油食物,少点外卖和重油重盐的菜肴。长期坚持清淡烹饪,既能保留食物本味,又能减轻身体负担。

(二)合理增豆,补充优质蛋白。大豆被称为“田里的肉”,富含优质植物蛋白、不饱和

脂肪酸、膳食纤维、大豆异黄酮等,对降低心血管疾病风险、维持骨骼健康、调节内分泌都十分有益。建议每人每天摄入15克~25克大豆及相当量的豆制品,早餐喝一杯豆浆,正餐加一小块豆腐、腐竹、豆干,煮杂粮饭时放一把黄豆、黑豆,既简单又营养。对素食者、老年人、消化功能偏弱的人群,豆制品是非常理想的优质蛋白来源。

(三)坚持加奶,守护全家骨骼。奶及奶制品是膳食钙和优质蛋白的最佳来源之一,对儿童青少年骨骼发育、成年人骨密度维持、老年人预防骨质疏松都至关重要。建议每人每天摄入300毫升~500毫升液态奶或相当量的奶制品,如牛奶、酸奶、奶酪等。早餐搭配一杯奶,下午茶喝一杯酸奶,睡前少量饮用温奶,都是非常好的习惯。乳糖不耐受人群可选择酸奶、低乳糖奶,少量多次饮用,同样能达到补充营养的目的。

三、适配全家需求,兼顾老幼特殊人群一张健康的家庭餐桌,既要科学合理,也要有温度,能够兼顾老人、成年人、儿童青少年、孕妇、哺乳期女性等不同人群的生理特点和营养需求,做到因人而异、按需搭配。

儿童与青少年正处于生长发育关键期,需要充足的能量、优质蛋白、钙、铁、锌、维生素等。要保证每天有奶、有蛋、有肉、有蔬菜,少吃油炸食品、辣条、薯片等零食,不喝或少喝含糖饮料,三餐规律,不挑食、不偏食,为身高、体重、智力发育打下坚实基础。

老年人消化功能减弱,咀嚼能力下降,肌肉量开始减少,饮食宜细软、清淡、好消化,保证足量蛋白质摄入,多吃鱼、虾、蛋、奶、豆制品,多吃蔬菜和适量水果,预防便秘、贫血和骨质疏松。

孕妇和哺乳期女性承担着自身健康和胎儿、婴儿生长发育的双重需求,要特别注意叶酸、铁、钙、碘、优质蛋白的补充,多吃深绿色

蔬菜、动物肝脏、瘦肉、鱼虾、奶、豆制品,不盲目进补,不过量饮食,预防妊娠期糖尿病、高血压等,保障母婴健康。

此外,提倡家庭实行分餐制或使用公筷公勺,既是文明健康的用餐方式,又能减少幽门螺旋杆菌等病菌的交叉感染,还能帮助家庭成员直观控制食量,避免过量进食,从小培养健康、文明、卫生的饮食习惯。

四、少盐少糖少添加,远离健康隐形伤害高盐、高糖、高油是威胁我国家庭健康的“隐形杀手”,长期摄入过量,会显著增加高血压、卒中、糖尿病、肥胖、痛风等慢性病风险。打造营养餐桌,必须守住少盐、少糖、少添加的底线。在控盐方面,成人每天食盐摄入量不超过5克,还要注意调味品、加工食品和零食中的“隐形盐”。家庭烹饪可使用限盐勺,多用醋、柠檬汁、葱姜蒜、花椒、八角等天然调味品提味,减少对咸味的依赖。

在控糖方面,每天的糖摄入量最好控制在25克以下,不超过50克。少买含糖饮料、奶茶、蛋糕、饼干、糖果等,用白开水、淡茶水替代含糖饮料,用新鲜水果替代甜点、糖果,让孩子从小养成清淡口味,远离龋齿、肥胖和代谢问题。

五、传承健康家风,让营养融入三餐四季家庭是人生的第一个课堂,餐桌是最好的健康教材。在一家人围坐吃饭的时光里,传递的不仅是味道,更是健康理念、生活习惯和家风传承。不必刻意跟风“网红食谱”,不必为所谓“养生爆款”过度消费,只要我们践行“营养餐桌 家庭健康”的理念,从一餐一饭做起,从合理搭配做起,培养健康饮食习惯,每一顿家常饭,都会成为守护家人健康的“营养密码”。

最后,让我们携手同行,共同推动营养知识进万家、健康理念入人心,以家庭健康助力健康中国建设,以全民营养共赴全民健康新征程,让每一个家庭都充满阳光、温暖与健康,让每一个人都能享受合理膳食带来的幸福生活!

(安阳市疾病预防控制中心健康教育副主任 翟倩倩)

加强健康知识宣传 提高人民健康水平

别让牙齿“悄悄变老” 刷牙也有黄金公式

你以为早晚刷牙就够了吗?还不够! 细菌这支“黏人战队”,吃完东西后很快就会在牙齿上安营扎寨。如果不及时清理,它们就会持续生产酸性物质,慢慢腐蚀你的牙齿。

记住“一副二漱三检查”的护牙口诀,可以帮助延缓牙齿的衰老和病变。

一、刷牙黄金2分钟

刷牙不是左右横着“拉大锯”。牙刷斜45度对准牙龈沟,小幅度震颤刷遍每个面。电动牙刷记得轻轻移动上下拂刷,别用力按压。

二、漱口不是“过家家”

饭后漱口要用温水,含在嘴里咕噜20秒。喝完果汁、酸奶后也同样要漱口,它们残留的酸和糖,同样会对牙齿造成损伤,不容忽视。

三、这些小信号别忽略

刷牙出血不是“上火”,是牙龈求救。持续口臭,多提示口腔卫生不佳,常见原因包括牙结石堆积、菌斑附着、牙周炎症等,需通过口腔检查明确病因。若使用牙线发现食物嵌塞频繁、嵌塞程度加重,常与牙龈退缩、邻面龋坏、牙周支持组织破坏相关,是牙龈退缩与牙周问题的常见信号,建议尽早检查评估。

牙齿最坚硬的“保护壳”即牙釉质,自身修复能力极其有限。日积月累地“偷懒”,最终都会变成牙医手里的治疗账单。今天开始,不妨对照镜子,用正确的方法给牙齿来一次彻底的“大扫除”吧!

(本报记者 郭凡 整理)

传播健康知识 搭建医患平台

本版由安阳市卫生健康委员会协办