

# 踔厉奋发勇担当 笃行不怠向未来

## 市第二人民医院召开庆祝建党102周年暨“七一”表彰大会



医院领导为受表彰的先进集体颁发奖牌



医院领导与获奖人员合影(组图为孙冰摄)

本报讯(记者 张武杰 通讯员 刘晓俊)6月28日下午,市第二人民医院召开庆祝建党102周年暨“七一”表彰大会,回顾党的光辉历史,讴歌党的丰功伟绩,庆祝党的102岁生日。该院党委书记卢占军在会上发言,医院领导班子成员、各党支部书记以及党员代表参加会议。会议由该院党委委员、院长裴海青主持。

会议回顾了党的光辉历程和该院一年来的工作,宣读了《中共安阳市第二人民医院委员会关于表彰先进党支部和优秀共产党员的决定》,与会院领导为受表彰的先进集体和个人颁发了奖牌和荣誉证书。

卢占军代表院党委向辛勤奋战在全院各个岗位上的党员和离退休党员致以节日的问候,向受到表彰的先进集体和个人表示祝贺,并对下一步工作进行了安排部署。

卢占军在发言中指出,近一年,在市委、市政府及上级党组的正确领导下,市第二人民医院党委紧密团结全院广大干部职工,在应对挑战中抢抓机遇,在复杂局势中把握主动,应对了多种风险挑战,经受了各种压力考验,交出了一份满意答卷。辉煌的成绩凝聚着全院党员干部的辛劳和汗水。目前,医院正处在发展的关键期,讴歌党的丰功伟绩,弘扬党的优良作风,目的

是动员和激励全体干部职工充分发扬自强不息的奋斗精神,积极参与医院建设,助力医院在高质量发展的新阶段继续乘风破浪、扬帆远航。

卢占军强调,历史赋予重任,时代催人奋进,要重温历史、坚定信念,大力弘扬伟大建党精神,树立干事创业的信心,用创新迎接挑战,用实干书写未来,对标先进、踔厉奋发,锤炼对党忠诚的政治品格,坚持生命至上,坚守医者仁心。希望全院上下把这次会议作为进一步做好各项工作的冲锋号和起点,按下“快捷键”、跑出“加速度”、奏出“推背感”、干出新精彩,努力开创医院更加美好的未来,笃行不怠、

砥砺前行,擦亮医院高质量发展底色,再鼓干劲、再添新举、再立新功。

会上,该院党办负责人为按期转正的4名党员佩戴党员徽章,机关党支部书记带领预备党员进行入党宣誓,老党员重温入党誓词。预备党员和先进党支部代表分别进行了发言。

在《没有共产党就没有新中国》的歌声中,会议落下帷幕。与会人员纷纷表示,心灵再一次受到了洗礼,在今后的工作中,要进一步坚定理想信念,以永不懈怠的精神状态和一往无前的奋斗姿态,主动作为、勇于担当,用实际行动践行初心使命。

## 新闻速递

### 奋进新征程 建功新时代

#### 市委老干部局银龄志愿服务队联合向阳社区党总支开展庆“七一”文艺演出活动

本报讯(记者 张武杰)6月27日,市委老干部局银龄志愿服务队联合北关区豆腐营街道向阳社区党总支,在该社区红色驿站开展了“高歌跨进新时代 奋进实现中国梦”庆“七一”文艺演出活动。

整场文艺演出主题鲜明、形式多样、内容丰富,以重温党的光辉历史、讴歌党的丰功伟绩为主线,为现场观众呈现了一场精彩的视听盛宴。歌舞《不忘初心》展现了党员干部自强不息、拼搏实干的精神,舞台剧《信仰》歌颂了革命烈士林青的壮志豪情,舞蹈《茶香夜雨》抒发了人民群众对党和国家深沉的爱。

本次文艺演出丰富了辖区党员

群众的精神文化生活,引导广大党员群众知党恩、感党恩、颂党恩,进一步增强了辖区党员群众对中国共产党领导和中国特色社会主义的政治认同、思想认同、理论认同、情感认同,强化奋进新征程、建功新时代的使命担当。

“我们将继续发扬党的优良传统,切实增强广大党员干部的责任感和使命感,展现积极向上的精神面貌,激励和动员广大党员干部充分发挥基层党组织的战斗堡垒作用和共产党员的先锋模范作用,扎实推进‘五星’支部创建,让辖区居民拥有更多幸福感。”向阳社区党总支书记王艳平说。

### 翰墨飘香颂中华 安阳县举办老年书画篆刻作品展

本报讯(记者 朱亚芳 通讯员 高志芳)6月26日上午,由安阳县老年书画研究会联合举办的“翰墨飘香颂中华”庆祝中国共产党成立102周年老年书画篆刻作品展在安阳县老年书画研究会开展。

举办此次老年书画篆刻作品展旨在回顾党的光辉历程和伟大成就,继承和弘扬党的优良传统,展现党领导人民进行革命、建设和改革发展的伟大实践。此次活动征集作品140余幅,经筛选,评出特邀作品22幅、获奖作品28幅、入选作品36幅、评委作品13幅。

参展的书画篆刻作品从不同角度展现了安阳县经济社会发展取得的可喜成就,抒发了广大老同志对党、对祖国、对家乡的真挚情感和美好祝愿,内容积极向上,具有思想性、艺术性和观赏性。此次活动不仅为书画艺术家和爱好者搭建了展示艺术作品的平台,而且增进了广大老同志对党的政治认同、思想认同、理论认同、情感认同。

此次评选活动共评出一等奖2名、二等奖3名、三等奖6名。开幕式上,此次活动的获奖人员和2022年度老年书画工作先进个人受到了表彰。

### 滑县成立健身气功新站点

本报讯(记者 张武杰 通讯员 刘俊岳)6月25日,滑县健身气功新站点成立仪式在该县阳光武馆举行,70余名健身气功爱好者进行了展演。

经滑县健身气功协会同意,由协会会员白英负责创建的滑县阳光武馆健身气功站点正式成立。新站点的成立,是滑县健身气功专委会、滑县健身气功协会为满足广大群众就近健身需求,鼓励健身气功站点向“多而广”发展的成功范例,对今后健身气功站点布局、设立、运行起到了

很好的示范带动作用,为滑县健身气功的普及推广工作和全民健身活动注入新的动力和活力。

活动现场,即将参加7月5日全国健身气功站点联赛(北部赛区)半决赛的滑县代表队为大家带来了精彩的健身气功八段锦和五禽戏表演。他们神态惟妙惟肖,动作整齐划一,博得了现场观众的热烈掌声。随后,阳光武馆的队员和协会会员也进行了健身气功八段锦、大舞的展演。

### 加强健康知识宣传 提高人民健康水平

#### 防溺水安全知识

##### 一、防溺水“六不”原则

- 1.不私自下水游泳。
- 2.不擅自与他人结伴游泳。
- 3.不在无家长或教师带领的情况下游泳。
- 4.不到无安全设施、无救援人员的水域游泳。
- 5.不到不熟悉的水域游泳。
- 6.不熟悉水性的学生不擅自下水施救。

##### 二、防溺水“两会”原则

- 1.发生险情时会相互提醒、劝阻并报告。
- 2.会基本的自护、自救方法。

##### 三、儿童溺水防护“八要点”

- 1.不要私自下水游泳,家长时

刻看护。

- 2.坚持让孩子穿高质量的浮身物。
- 3.要求孩子下水前活动身体,避免出现抽筋等现象。
- 4.在水中不要喂孩子吃东西,有可能被呛住。
- 5.教育孩子不在水中嬉闹,防止呛水窒息。
- 6.教孩子学习游泳,并学习心肺复苏等技能。
- 7.不到不熟悉、无安全设施、无救援人员的水域游泳。
- 8.不熟悉水性、水下情况不明时,不要擅自下水施救。

(本报记者 朱亚芳 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

## 专家话健康

### 如何科学补充蛋白质

□王书舟

蛋白质对人体是非常重要的,没有蛋白质就没有生命。就其结构而言,蛋白质是化学结构复杂、功能多样的一类高分子有机化合物。蛋白质由碳、氢、氧、氮等元素构成,是人体氮元素的唯一来源,是一切生命的物质基础,在机体内具有重要的生理功能。

#### 一、蛋白质的功效

##### 1.人体组织的构成成分

蛋白质是构成机体组织、器官的重要成分,人体的生长发育是蛋白质不断累积的过程,人体内各种组织细胞中的蛋白质也在不停地更新。人体内的肌肉组织和心、肝、肾等器官均含有大量蛋白质,骨骼、牙齿乃至指、趾中也含有大量蛋白质。只有足够的蛋白质才能维持人体组织的正常代谢,身体受伤也需要蛋白质作为修复材料。

##### 2.调节人体生理功能

蛋白质还参与构成了多种重要的具有生理活性的物质,比如酶、抗体、激素等,在人体的免疫功能、调节渗透

压、协调身体机能等方面都发挥了重要作用。

##### 3.供给能量

蛋白质是三大产能营养素之一,在体内被蛋白酶分解为氨基酸,释放能量,是人的重要供能物质。人体在饥饿、疾病等状态下,会分解一部分蛋白质为人体补充能量,每克蛋白质可提供16.75焦耳的热能。

##### 4.维持体内环境平衡

蛋白质能帮助人体维持酸碱平衡和渗透压平衡。在严重缺乏蛋白质的时候,血液的胶体渗透压下降,水分进入组织,会引起水肿,是蛋白质营养不良的重要表现。

#### 二、如何科学补充蛋白质?

蛋白质过量食用可能造成肾损伤、肥胖等问题,也可能促进钙从骨质中溶解,造成钙元素流失,从而增加骨质疏松、肾结石等疾病的风险。那么该如何科学补充蛋白质呢?对于健康人群来讲,最有效科学的蛋白质补充方法就是合理进食富含优质蛋白质的食物,即肉、蛋、豆、奶四大类食物。

#### 三、需要注意的问题

1.蛋白质补充够了,但是吸收不充分。这是因为高糖高纤维的果汁、含维生素C过高的水果等都会影响蛋白

质的吸收,因此不建议在补充蛋白质时喝太多的果汁、吃太多的水果。此外,茶叶中的鞣酸易与食物中的蛋白质结合生成沉淀物,影响蛋白质的吸收,因此也不建议饭后立即大量喝茶或喝茶。

2.烹调方式不当导致蛋白质过度变性。高温、过酸、过碱的烹调方式都会导致蛋白质变性,使其失去营养价值。比如鸡蛋的最佳烹饪方式是水煮,其次是炒鸡蛋、煎鸡蛋。

3.豆:大豆、扁豆、花生以及其他豆制品等。大豆是“十佳蛋白质”排行榜上唯一的植物蛋白来源,对于“三高”和需要减少肉类摄入量的人群来说,它是再好不过的选择。

4.奶制品:正常牛奶中蛋白质含量在2.5%~3.8%之间,若牛奶中蛋白质含量低于2.5%,则不能为机体补充一定量的蛋白质。建议选择羊奶、纯奶、酸奶等,奶制品不仅蛋白质含量高,而且含有丰富的钙、多种维生素及矿物质。

#### 三、需要注意的问题

1.蛋白质补充够了,但是吸收不充分。这是因为高糖高纤维的果汁、含维生素C过高的水果等都会影响蛋白

质的吸收,因此不建议在补充蛋白质时喝太多的果汁、吃太多的水果。此外,茶叶中的鞣酸易与食物中的蛋白质结合生成沉淀物,影响蛋白质的吸收,因此也不建议饭后立即大量喝茶或喝茶。

2.烹调方式不当导致蛋白质过度变性。高温、过酸、过碱的烹调方式都会导致蛋白质变性,使其失去营养价值。比如鸡蛋的最佳烹饪方式是水煮。

3.补充蛋白质的来源要丰富,避免单一性,建议肉、蛋、豆、奶四类至少选择三类,而且要三餐营养均衡,避免某一餐大量摄取,少量多次的方式更有利于人体的吸收和利用。

(作者系安阳市疾病预防控制中心理化检验副主任技师)

本栏目由安阳市疾病预防控制中心、安阳市健康教育所主办