

# 传承中医智慧 共创健康未来

## 市中医药学会、市中医医疗联合体召开第二次代表大会暨2024年学术会



尉建华向二级分会的各主委颁发聘任证书(医院供图)



市中医医疗联合体第二次代表大会现场(医院供图)

本报讯(记者 朱亚芳)5月18日,由市中医院承办的市中医药学会、市中医医疗联合体第二次代表大会暨2024年学术会在安阳迎宾馆召开。市中医药学会和市中医医疗联合体成员单位相关负责人,以及我市各级医疗机构的中医药专家、中医界代表等近300人共聚一堂,同绘发展蓝图,共创中医辉煌。

本次大会以“传承精华,守正创新;弘扬中医药文化,助力安阳强市建设”为主题,旨在引领中医药事业的进一步发展,加强经典文化的传承,挖掘中医药智慧的深层次内涵,提升中医药学术的研究和传播水平。会议期间,与会代表共同见证市中医药学会13个二级分会的成立,市中医医联体理事单位的进一步增加和市中医院中药制剂调剂使用协议的签订。

开幕式上,市中医医疗联合体名誉理事长、市中医院党委书记姚晓峰致辞。他表示,市中医药学会、市中医医联体成立以来,团结带领广大中医药工作者,以弘扬优秀传统文化为己任,聚焦中医药人才成长和水平提升,聚焦促进中医药传承创新发展和中医药科学技术普及推广,认真履行中医药事业发展服务、为提高全民

科学素养服务等职能,大力培养基层中医药技术骨干人才,积极开展各项学术研讨与交流,为推动安阳市中医药事业高质量发展作出了积极贡献。希望大家以此次大会为契机,在分享交流成果的同时,更加深入地探索创新与发展,加强成员协作,充分挖掘中医适宜技术和中药配伍技术的独特优势,不断提高中医药服务全民健康和医学救治的能力水平,为健康安阳贡献力量。

在随后召开的市中医药学会第二次代表大会上,市中医药学会会长、市中医院院长尉建华作了《安阳市中医药学会2023年度工作报告》。回顾了在过去一年中中会在扩大影响力、发展会员、成立专科分会、开展培训等方面取得的显著成效,并对未来工作提出了具体规划和展望。他表示,市中医药学会将进一步加大组织建设和人才队伍建设,提高服务社会和科学普及能力,包括完善管理制度、扩大会员队伍、组织高质量学术会议、加强二级分会建设、常态化开展培训工作和开展中医药知识普及等。通过这些努力,学会将为我市中医药事业和经济社会的健康发展作出新的更大贡献。

会上,市中医药学会副会长王国辉宣读了《安阳市中医药学会二级分会成立批文》。尉建华向新成立的儿科分会、脾胃分会等13个二级分会的主委颁发聘任证书,并向他们表示热烈祝贺。新分会的成立将为中医药事业注入新的活力,推动中医药学术研究深入发展。

随后,市中医医疗联合体第二次代表大会召开。市中医医疗联合体理事长尉建华作了《安阳市中医医疗联合体2023年度工作报告》,回顾了2023年度的工作成果,并展望了未来的发展方向。随后,市中医医疗联合体副理事长万卫党宣读了《安阳市中医医疗联合体理事单位增补选举办法》,并现场进行了表决通过。

紧接着,大会审议并全票通过了新增补理事单位。市妇幼保健院、安钢总医院、市第七人民医院、市第五人民医院、殷都区人民医院、市同德医院、文峰区仁悦中医院等7家理事单位的加入为医联体注入了新的活力。

在签约环节,尉建华与新增医联体成员单位分别签订了《中医医疗联合体协议》。市妇幼保健院、安钢总医院、市第五人民医院、市第七人民医院等单位的加入,将进一步增强市中医医疗联合体的整体实力和服务能力。

市妇幼保健院党委书记张志军、安钢总医院中医科主任杨冠军作为成员单位代表进行了发言,表示将积极参与医联体的各项工作,共同推动中医药事业的发展。

为更好促进中药制剂的规范使用,提高中医药服务的质量和水平,市中医医疗联合体副理事长仇丽伟还代表市中医医疗联合体与医联体成员单位代表签订了《安阳市中医院中药制剂调剂使用协议》,不仅加强了医联体成员单位之间的联系与合作,也为中医药事业的发展注入了新的动力。

此外,大会还专门邀请省内多位中医药专家,为与会人士献上了一场精彩的学术盛宴。河南省中医院主任医师牛朝阳,河南省中医药大学第三附属医院副院长、主任中医师高翔,安阳市中医院主任中医师张智勇,安阳市中医院副主任中医师时海波分别以《“应运而生”——浅析真实世界(伤寒杂病论)三阴三阳辨证》《读医悟道》《眩晕的靶向治疗》《易水派用药特色简述》《浅谈解表》为题进行授课。大家现场聆听专家的精彩演讲,收获满满。会上还进行了灸舞、五禽戏等中医药文化展示。

# 营造人人参与的良好氛围

## 2024年汤阴县全民健身月系列活动暨汤阴县全民健身大赛启动



活动现场展演(张文博 摄)

本报讯(记者 张武杰)为落实全民健身国家战略,大力推动全民健身高质量发展,加快体育汤阴、体育强县建设,5月12日,2024年汤阴县全民健身月系列活动暨汤阴县全民健身大赛正式启动。

该系列活动共三个主题。一是群体项目大展演。展演将持续一个月,包括开幕式现场展演和活动期间进社区、广场、公园等地的展演。二是群众健身大指导。该县将组织社会体育指导员深入基层,开展体育健身项目指导,其中有太极拳表演,

包括老年太极拳、太极剑、太极功夫扇等,让更多居民能了解、学习太极拳,从而达到全民健身的目的。三是举办全民健身大赛。健身月期间将举办太极拳、中国象棋、羽毛球、乒乓球、篮球、围棋、跆拳道、台球、足球、门球、游泳、龙舟、电子竞技等13个单项的比赛,整个展演、参赛队伍规模将达到2500人。

开幕式现场,精彩的节目依次上演,健身爱好者们带来了太极拳、鞭陀等展演,营造良好的全民健身氛围。



5月17日上午,市委老干部局银龄志愿服务队一行50余人走进安阳博物馆,参观庆祝安阳解放75周年图片展,重温安阳解放和建设发展的光辉历程。志愿者表示,要把红色传统发扬好,不断为强市建设贡献力量。(本报记者 张武杰 摄)

## 2024全民营养周

# 奶豆添营养 少油更健康

控制中心提醒您学习以下内容。

### 如何达到多吃奶类和大豆

奶类和大豆制品都富含优质蛋白,是膳食中的重要食物。

#### 1. 选择多种奶制品

常见奶有牛奶、羊奶等,其中牛奶的消费量最大。鲜奶经加工后可制成各种奶制品,市场上常见的有液态奶、奶粉、酸奶、奶酪、炼乳等。与液态奶相比,酸奶、奶酪、奶粉有不同风味、不同蛋白质浓度,可以多品尝,丰富饮食多样性。但是,需要注意的是乳饮料不属于奶制品。

#### 2. 大豆及其制品,可以换着花样经常吃

大豆包括黄豆、青豆和黑豆。我国大豆制品有上百种,通常分为非发酵豆制品和发酵豆制品两类。非发酵豆制品有豆浆、豆腐、豆腐干、豆腐丝、豆腐脑、豆腐皮、香干等,发酵豆制品有腐乳、豆豉等。

一般家庭和餐馆都将豆腐作为常见菜,可凉拌也可热炒。三口之家,一块豆腐(300g左右)正好是一盘菜肴。每周轮换食用豆腐、豆腐干、豆腐丝等制品,如早餐安排豆腐脑和豆浆,午餐、晚餐可以使用豆腐、豆腐丝(干)等做菜,既变换口味,又能满足营养需求。家庭泡发大豆也可与饭一起烹饪,提高蛋白质的利用率。家庭自制豆芽和豆浆也是常吃豆制品不错的方法。

#### 3. 把牛奶制品、豆制品当作膳食组成的必需品

达到每天相当于30ml液态奶的量,实际并不难。例如,早餐饮用一杯牛奶(200ml~250ml),午饭加一杯酸奶(100ml~125ml)即可。对于儿童来说,早餐可以食用奶酪2片至3片,课间再饮一瓶牛奶或酸奶。食堂可以考虑在午餐提供酸奶等,并宣传和鼓励就餐者选择奶类食物。

奶粉、奶酪更容易贮存,运输不便

的地区,可饮用冲调奶粉;奶酪、奶皮也是不错的浓缩奶制品;奶茶应注意不要放太多盐。

超重和肥胖者宜选择饮用脱脂奶或低脂奶。儿童从小养成饮用牛奶,早餐吃奶酪、喝酸奶等习惯,增加钙、优质蛋白质和微量营养素的摄入。

### 如何减少烹调油摄入量

4岁以上人群总脂肪的供能比最好不要超过30%。也就是说,一个成年人每天摄入50g至70g脂肪,烹调油占很大比例。

#### 1. 学会选择用油

根据国家相关标准,大多数食用油按照品质从高到低,一般可分为一级、二级、三级、四级。等级越高的食用油精炼程度越高,但这并不等于油的营养价值就越高。精炼是一个去除油中有害杂质的过程,过程中也会流失维生素E、胡萝卜素、角鲨烯和β-谷固醇等营养成分。不同食用油的脂肪酸组成差异很大。一般来说,饱和型高的食用油耐热性较好,适合做煎炸食品,能打造酥脆的口感。大豆油、玉米油、葵花籽油等油脂不耐热,经煎炸或反复受热后易氧化聚合,适合炖、煮、炒之类的菜肴。家里采购食用油时注意常换品种,食用油品种的多样化能给我们提供脂肪酸和营养平衡保障。

#### 2. 定量烹饪

练习和学会估量油的多少,烹饪用油定量取用,逐步培养成自觉的行为和健康美食的方式。

#### 3. 少吃油炸食品

油炸食品口感好,香味浓,对食用者有很大诱惑,容易过量食用。油炸食

品为高脂肪、高能量食品,容易造成能量过剩。此外,反复高温油炸会产生多种有害物质,会对人体健康造成危害。

#### 4. 动物油脂和饱和脂肪酸

动物油脂富含饱和脂肪酸,应特别注意限制加工零食和油炸香脆食品的摄入。常温下“脆”和“酥脆”的产品,如薯条、土豆片、饼干、蛋糕、加工肉制品,都可能由富含饱和脂肪酸的黄油、奶油、人造黄油、可丽脂和棕榈油等制作。日常饱和脂肪酸的摄入量应控制在总脂肪摄入量的10%以下。

### 贴士

#### 选购烹调油应注意:

- 看透明度,优质植物油透明度高,水分杂质少、无沉淀、无悬浮物。
- 看时间,尽量买生产日期近的食用油,放久了易产生酸败。
- 闻气味,无刺激性气味。

### 平衡膳食八准则

#### 准则一:食物多样,合理搭配

核心推荐: ●坚持谷类为主的平衡膳食模式。 ●每天的膳食应包括谷薯类、蔬菜水果、畜禽鱼蛋奶和豆类等食物。

●每天摄入12种以上食物,每周25种以上,合理搭配。

●每天摄入谷类食物200g~300g,其中包含全谷物和杂豆类50g~150g,薯类50g~100g。

#### 准则二:吃动平衡,健康体重

核心推荐: ●各年龄段人群都应天天进行身体活动,保持健康体重。

●食不过量,保持能量平衡。

●坚持日常身体活动,每周至少进行5天中等强度身体活动,累计150分钟以上,主动身体活动最好每天6000步。

●鼓励适当进行高强度有氧运动,加强抗阻运动,每周2天至3天。

●减少久坐时间,每小时起来动一动。

准则三:多吃蔬果、奶类、全谷、大豆 核心推荐: ●蔬菜水果、全谷物和奶制品是平衡膳食的重要组成部分。

●餐餐有蔬菜,保证每天摄入不少于300g新鲜蔬菜,深色蔬菜占1/2。

●天天吃水果,保证每天摄入200g~350g新鲜水果,果汁不能代替鲜果。

●吃各种各样的奶制品,摄入量应相当于每天300ml以上液态奶。

●经常吃全谷物、大豆制品,适量吃坚果。

准则四:适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉 核心推荐: ●鱼、禽、蛋类和瘦肉摄入要适量,平均每天120g~200g。

●每周最好吃鱼2次或300g~500g、蛋类300g~350g、畜禽肉300g~500g。

●少吃深加工肉制品。

●鸡蛋营养丰富,吃鸡蛋不弃蛋黄。

●优先选择鱼,少吃肥肉、烟熏和腌制肉制品。

准则五:少盐少油,控糖限酒 核心推荐: ●培养清淡饮食习惯,少吃高盐和油炸食品。成年人每天摄入食盐不超过5g,烹调油25g~30g。

●控制添加糖的摄入量,每天不超过50g,最好控制在25g以下。

●反式脂肪酸每天摄入量不超过2g。

●不喝或少喝含糖饮料。

●儿童、青少年、孕妇、乳母及慢性病患者不应饮酒。成年人如饮酒,一天饮用的酒精量不超过15g。

准则六:规律进餐,足量饮水 核心推荐: ●合理安排一日三餐,定时定量,不漏餐,每天吃早餐。

●规律进餐、饮食适度,不暴饮暴食、不偏食挑食、不过度节食。

●足量饮水,少量多次。在温和气候条件下,低身体活动水平成年男性每天喝水1700ml,成年女性每天喝水1500ml。

●推荐喝白开水或茶水,少喝或不喝含糖饮料,不用饮料代替白水。

准则七:会烹会选,会看标签 核心推荐: ●在生命的各个阶段都应做好健康膳食规划。

●认识食物,选择新鲜的、营养素密度高的食物。

●学会阅读食品标签,合理选择预包装食品。

●学习烹饪传统饮食,享受食物天然美味。

●在外就餐,不忘适量与平衡。

准则八:公筷分餐,杜绝浪费 核心推荐: ●选择新鲜卫生的食物,不食用野生动物。

●食物制备生熟分开,熟食二次加热要热透。

●讲究卫生,从公筷分餐做起。

●珍惜食物,按需备餐,提倡分餐不浪费。

●做可持续食物系统发展的践行者。

(安阳市疾病预防控制中心何其栋)



今年5月第三周是我国第10届全民营养周,5月20日是我国第35届中国学生营养日。今年全民营养周的主题为“奶豆添营养 少油更健康”,口号为“健康中国 营养先行”。今年全民营养周主要任务为贯彻落实《健康中国行动(2019—2030年)》《国民营养计划(2017—2030年)》《老年营养改善行动(2022—2025年)》,推广普及《中国居民膳食指南(2022)》核心信息,倡导“减油、增豆、加奶”理念,引导居民合理搭配日常膳食,养成良好饮食习惯,鼓励基层卫生工作者(包括营养师和营养指导员)结合工作需要及患者实际,运用膳食指南辅助预防和改善慢性病。

今年全民营养周聚焦《中国居民膳食指南(2022)》平衡膳食准则第三条“多吃蔬果、奶类、全谷、大豆”,第五条“少盐少油,控糖限酒”中的重点内容展开。我国居民奶类、豆类摄入量水平较低,提倡把奶类和豆类食物作为富含优质蛋白质、钙和B族维生素的来源,从而提高膳食质量;我国居民油摄入量远高于中国居民膳食指南的推荐量,成为我国肥胖和慢性病发生发展的关键影响因素,学会科学用油,巧烹饪量化用油,减少烹饪油摄入,有助于降低肥胖和慢性病发生发展。

为保证大家能够合理搭配日常膳食,养成良好的生活习惯,市疾病预防控制中心