



重点关注的文章

学会“三减三健” 解锁健康生活新方式

想少生病其实很简单,国家教咱们“三减三健”:少点盐油糖,管好体重、骨骼和口腔。养成这些小习惯,健康生活就被轻松“拿捏”啦。一起来学学怎么做吧!

减盐:告别咸齁,美味更健康

吃太咸容易血压高。健康成人每天摄入食盐总量不超过5克(大概一啤酒瓶盖的量),酱油、咸菜、零食里的盐都算哦。

小妙招:炒菜出锅再放盐,用葱姜蒜辣椒提味;少吃咸菜榨菜;买零食瞅瞅“钠”含量,选低的;家里备个小盐勺,心里更有数。

减油:炒菜少放油,健康不打折

油吃多了长胖又伤血管。健

康成年人每天烹调油摄入量应控制在25至30克(约2至3汤匙)。

小妙招:用控油壶,好掌握量;多试试蒸、煮、炖、凉拌,少煎炸;各种油换着吃(花生油、菜籽油、橄榄油都行);油炸食品、糕点零食要少吃;炒菜盘子底的油汤,别拌饭。

减糖:甜蜜别过量,身体才舒畅

糖吃多了不光坏牙,还悄悄让人长胖、生病。每人每天糖(包含饮料、点心、蜂蜜等)摄入量最好别超25克(约6块方糖),最多别超50克。

小妙招:白开水、淡茶水最解渴,少喝可乐、果汁、奶茶;蛋糕、糖果、巧克力解馋就好,别当饭

吃;看食品配料表,“白砂糖”“果葡糖浆”排前面的要小心。

健康体重:匀称才精神,疾病少上门

太胖太瘦都不好。简单算算BMI(体重除以身高的平方),18.5至23.9之间最理想。超过24就得注意,超过28就是肥胖了。

小妙招:饭吃七八分饱;荤素搭配,主食粗细结合;能动就别久坐,每天走个几千步也好;睡饱觉;薯片、炸鸡、奶茶这些“热量炸弹”少吃点。

健康骨骼:硬骨头撑,到老也轻松

骨头脆了(骨质疏松)或者关节疼,行动都不便。从小就要打好基础。

小妙招:牛奶、豆制品、绿叶菜常吃补钙;晴天晒晒胳膊腿(别暴晒)补充维生素D;散步、跳舞、打太极都对骨头好;搬重物注意姿势,别伤腰;35岁后更要注意补钙。

健康口腔:牙好胃口好,笑容更闪耀

牙齿整齐干净,不蛀不疼,牙龈粉粉的不出血,就是好口腔。

小妙招:早晚刷牙不能少,晚上那次更重要(刷牙2分钟);成人每年、小孩每半年看次牙医,小问题早解决;用含氟牙膏;饭后漱漱口,冲走食物渣;牙线用起来,清理牙缝更干净。

记住这“三减三健”,每天做一点,健康多一点!赶紧行动起来吧!

区疾控中心 翁幼辉



疾控动态

减糖行动 健康相伴 我区开展暑期“饮”患大探究活动

为深入推进健康校园建设,增强小学生健康饮食意识及减糖实践能力,近日,区疾控中心携手新华书店走进岳林小学,成功举办“‘饮’患大探究”健康教育主题活动。35名学生共同参与本次活动,通过寓教于乐的互动形式,引导学生在趣味实践中掌握科学控糖知识,培养健康生活方式。

当天下午2时,学生们刚进教室,便一眼发现桌上摆放的实验器材,都好奇地打量起来。等学生们到齐后,区疾控中心慢性病防治科医生徐彩虹在讲台上开始当天的讲座:“同学们平时一定很喜欢喝汽水饮料,但哪位同学知道,一瓶汽水里面含有多少糖呢?”带着这个问题,徐彩虹开始了“减糖行动,健康相伴”主题讲座。徐彩虹深入浅出地

阐释了过量摄入添加糖的恶果,尤其指出儿童健康管理中零食选择的重要性,倡导学生优先饮用白开水,主动拒绝高糖饮品,通过日常点滴习惯筑牢健康基石。

沉浸式实验教学环节中,区疾控中心理化检验科医生茹欢带领学生开展科学探究。通过调配试剂、注水发泡、添加方糖等步骤,橙味溶液逐渐显现市售饮料特征。当实验组累计添加12块方糖时,有学生惊呼自制品风味已接近市售饮料。“原来汽水就是这样勾兑出来的,我以后再也不敢喝了!”这种直观认知促使学生们现场承诺减少饮品摄入。活动也在小朋友们“多喝白开水,少喝饮料”的口号声中圆满落幕。

区疾控中心 姚远凡



健康沙龙

中国公民健康素养——基本知识技能释义

10. 儿童出生后应按照免疫程序接种疫苗,成年人也可通过接种疫苗达到预防疾病的效果。

疫苗是指为了预防、控制疾病的发生、流行,用于人体免疫接种的预防性生物制品。接种疫苗不仅能够保护个体健康,还能阻断传染病的传播和流行,是预防控制传染病最有效、最经济的措施。

从是否自愿接种的角度,《中华人民共和国疫苗管理法》将疫苗分为免疫规划疫苗和非免疫规划疫苗。居住在中国境内的居民,依法享有接种免疫规划疫苗的权利,履行接种免疫规划疫苗的义务。监护人应当依法保证适龄儿童接种免疫规划疫苗。国家对儿童实行预防接种证制度。在儿童出生1个月内,其监护人应当到儿童居住地承担预防接种工作的接种单位或者出生医院为其办理预防接种证。儿童入托、入学时,托幼机构、学校应当查

验接种证。

疫苗在保护人的全生命周期健康中发挥着重要作用。疫苗可预防疾病,各年龄段人群都可以根据需要选择接种,达到防病目的。例如,适龄人群接种人乳头瘤病毒(HPV)疫苗可减少致癌相关感染,有效预防宫颈癌等HPV相关疾病;慢性呼吸系统疾病患者和老年人接种流感疫苗可减少感染流感病毒的机会或减轻感染流感病毒后的症状,接种肺炎球菌疫苗能有效预防肺炎球菌感染引起的肺炎、菌血症、脑膜炎、中耳炎等疾病;接种带状疱疹疫苗可预防带状疱疹。

接种免疫规划和/或非免疫规划疫苗可前往就近的接种单位。常见的接种单位包括社区卫生服务中心、卫生院、医院等,具体可咨询或查阅当地卫生健康或疾控部门发布的最新信息。

(连载10)

“三管三学三改”,培养乐观自律自信的孩子

父母,作为孩子人生旅途中的引路人,在培养孩子的过程中,其用心程度直接映射出孩子未来的高度。以下“三管三学三改”将助力您,培养乐观向上、自律自强、自信满满的孩子。

管住三点

1. 要管住嘴,少说教。这是与青春期孩子相处的黄金法则。频繁的叮咛与唠叨,可能非但难以奏效,反而易激起孩子的逆反情绪,促使他们更执拗地与父母唱反调。在日常相处时,父母要给予孩子充裕的个人空间,以同理心去感知他们的思绪与情感,这样的相处之道,才是对待青春期孩子既高效又温情的方式。

2. 要管住手,少代劳。在孩子的成长中,父母往往因满腔爱意,不自觉地替孩子包揽所有事务。然而,这种过度的援手非但会剥夺孩子自我探索与尝试的宝贵机会,还会悄然间让孩子养成依赖性,阻碍其独立成长的步伐。因此,面对孩子力所能及之

事,父母应学会适时抽离,避免过度介入。让孩子亲身体验尝试的滋味,即便途中会遭遇困难与挫折,这些经历也是他们成长道路上不可或缺宝贵财富。同时,在独立解决问题的过程中,孩子的心智也将得到充分锻炼,学会如何直面困境、巧妙化解难题,进而变得更加坚韧不拔、自信满满。

3. 要管住心,少烦忧。父母在陪伴孩子成长的路上,务必深刻领悟一个真谛:孩子是独立自主的个体,有着独属于他自己的征程。这条路,或许布满荆棘、坎坷难行,或许繁花似锦、一帆风顺,最终无论出类拔萃、声名显赫,还是安于平凡、恬淡度日,皆是孩子的人生画卷,终究要由他亲自执笔、精心描绘,人生的责任与担当,也需他独自扛起。

学会三点

1. 要学会捕捉孩子的点滴进步,给予具体且真诚的夸赞。当孩子真切体会到进步所带来的成就感时,内心便会燃起强大的内

驱力,从而更加积极主动地投身学习。不过,夸赞的方式尤为关键,千篇一律的“你好棒”只会让孩子觉得父母是在敷衍应付。唯有聚焦孩子具体的行为表现,才能让他们切实感受到父母的真诚与重视。

2. 要学会主动探寻孩子闪光之处,多鼓励、勤支持。学习并非衡量孩子是否出众的唯一标尺。孩子或许学习成绩欠佳,但情商出众;可能难以汲取课堂知识,却拥有非凡的艺术天赋……善于挖掘孩子的长处并给予鼓励,才是合格父母应尽之责。

3. 要学会勇于让孩子试错,培养孩子的抗挫力。犯错并不可怕,跌落谷底并不可怕,可怕的是没有承认错误的勇气,没有从头再来的志气。父母要放手让孩子去经历挫折,然后教会他们积极应对,培养他们坚强的内心和处理问题的能力。

改变三点

1. 要改变人前教子,用关门教育替代。孩子也是有自尊心的,尤其是青春期的孩子。所以当孩子犯错时,父母千万别在外人在场时不

留情面,而是和孩子独处时再教育。

2. 要改变严厉训斥,用耐心沟通替代。世界上最没用的教育方式之一,就是发脾气。不仅解决不了问题,还会激化双方的情绪。父母应学会调控情绪,耐心与孩子交流,共同探寻问题产生的根源。

3. 要改变空泛说教,用躬身示范替代。最优的教育莫过于言行相济。孩子宛如父母的一面明镜,父母身上的优秀特质,都会悄然映射到孩子身上。期望孩子成为何样之人,父母需率先做出改变。渴望孩子养成自律习惯、热爱学习,父母就得先约束自身。

作家黛博拉·坦纳曾说过一句话:“一个好的原生家庭,不仅要给孩子创造他所在的世界,还应该告诉孩子,这个世界该怎样被温暖诠释。”养育孩子如同种树,不需要你告诉它应该长多高。当你给予它充足的阳光、雨露、空气,它自会长成参天大树。给孩子足够的爱,他自会长成优秀的大人。

区疾控中心 王盈

严把资质关,法律红线不可越 某民营门诊部使用非卫生技术人员被“双罚”

以案说法

案情介绍

2025年3月4日,区卫生健康局执法人员对某民营门诊部开展监督检查时发现,在二楼输液厅内有2名男子正在静脉输液,并发现一患者的检验报告单3份;二楼“外科”诊室内有一男子身穿带有该门诊部字样的白大褂正在坐诊,其出示身份证显示姓名为林某,未能出示本人的医师资格证书和医师执业证书,出示的毕业证书显示“专业”为“医士”,另外该门诊部内未见其他医生坐诊。

查处情况

经过进一步调查,该门诊部在开展诊疗活动期间,使用未取得《医师资格证书》和《医师执业

证书》的林某单独为2名患者开展外科诊疗活动,违反《医疗机构管理条例》第二十七条的规定,依据《医疗机构管理条例》第四十七条的规定,同时结合《浙江省卫生行政处罚自由裁量基准》中相应的裁量基准,依法对其作出罚款人民币1.3万元的行政处罚。该门诊部已于2025年5月9日完全履行处罚决定。

相关法律法规

《医疗机构管理条例》第二十

七条 医疗机构不得使用非卫生技术人员从事医疗卫生技术工作。

《医疗机构管理条例》第四十七条 违反本条例第二十七条规定,使用非卫生技术人员从事医疗卫生技术工作的,由县级以上人民政府卫生行政部门责令其限期改正,并可以处以1万元以上10万元以下的罚款;情节严重的,吊销其《医疗机构执业许可证》或者责令其停止执业活动。

《中华人民共和国医师法》第十三条第四款 未注册取得医师执业证书,不得从事医师执业活动。

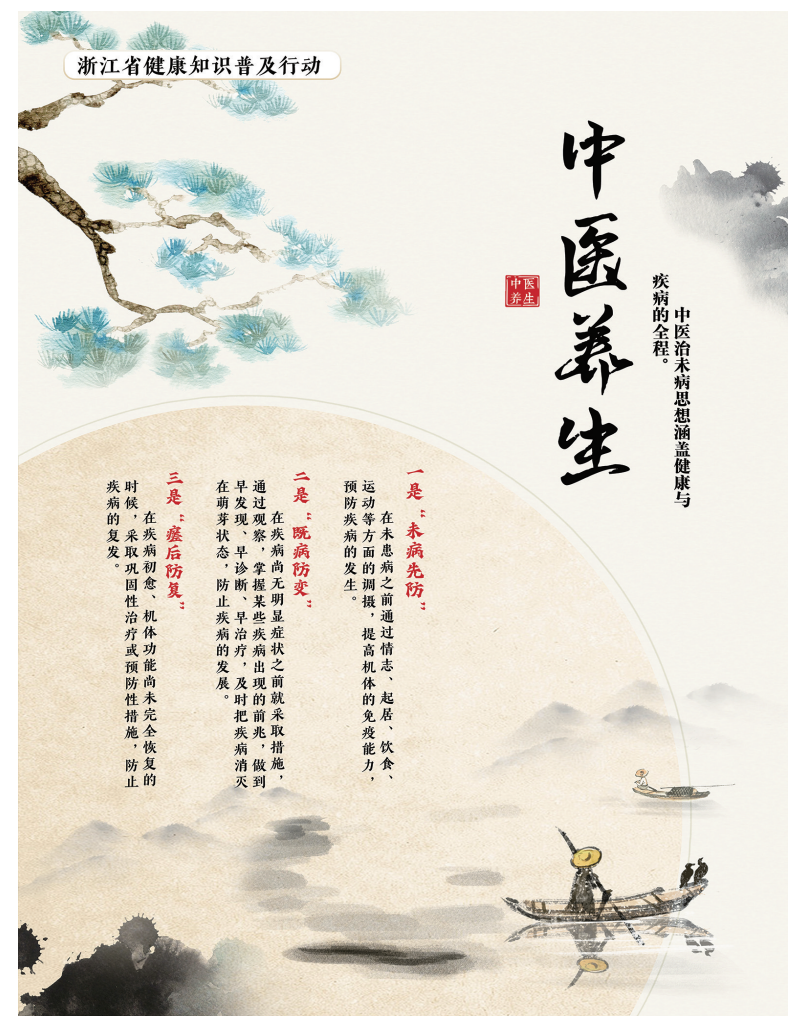
《中华人民共和国医师法》第五十九条 违反本法规定,非医师行医的,由县级以上人民政府卫生健康主管部门责令停止非法执业活动,没收违法所得和药品、医疗器械,并处违法所得二倍以上十倍以下的罚款,违法所得不足一万元的,按一万元计算。

疾控提醒

在日常诊疗过程中,医疗机构应严守依法执业底线,严禁使用非卫生技术人员从事医疗卫生技术工作,否则机构和人员将面临“双罚”。各医疗机构须严格审查人员执业资质,定期开展资质核查,完善内部管理制度。医疗安全无小事,望各医疗机构以此案为鉴,共同维护规范有序的医疗环境,切实保障群众健康权益。

同时,我们也提醒广大就诊患者,在就医时,应选择设施完备、证照齐全的正规医疗机构,同时也要注意分辨医生资质,查看医疗机构公示的卫生技术人员信息后,再到国家卫生健康委员会官网查询医师的执业注册信息。若发现违法违规行为,立即拨打12345举报。守护健康权益,共筑安全防线!

区疾控中心 蒋嘉怡



宁波市奉化区疾病预防控制中心

宁波市奉化区未成年人心理健康辅导中心

面询、电话咨询时间:每周一到周五(法定节假日除外),上午8:30—11:00,下午2:00—4:30,周六上午8:30—11:00,预约电话:88920903。全国统一心理援助热线:12356,奉化区心理援助热线:88956969(24小时)。地址:宁波市奉化区岳林东路28号,奉化区疾控中心内。

宁波大学附属康宁医院奉化门诊点 奉化区心理健康诊疗中心

门诊开放时间:每周二至周六全天,地址:锦屏街道社区卫生服务中心健康管理中心大楼二楼,门诊咨询电话:0574-26259999。心理咨询预约方式:关注“宁波大学附属康宁医院”微信公众号或搜索微信小程序“宁大康宁医院心理咨询云中心”进行预约。

更多健康知识请关注奉化疾控微信公众号、奉化疾控抖音号、奉化疾控微博、奉化疾控视频号 and 奉话健康。 Includes QR codes for WeChat, Douyin, and Video Accounts.

健康之窗 2025年 第8期. 奉化区卫生健康局 奉化区疾控中心 奉化区健康教育所. Includes a large red flower graphic.