

# 告别不良饮食 拥抱健康时光

记者 宋伟 刘晶

春节,是阖家团圆的日子,总少不了美食的身影,这些美食承载着深厚的情感与文化。然而,不科学的饮食方式,却可能让节日的欢乐大打折扣。暴饮暴食、过度饮酒、偏好高油高糖食物等,不仅会给肠胃带来沉重负担,还可能引发一系列健康问题。

因此,了解并遵循科学的节假日饮食原则至关重要。如何搭配营养丰富的节假日美食?我们采访了延安市人民医院腔镜室副主任医师、副主任护师王小霞。

## 荤素搭配 营养均衡

王小霞说,节假日餐桌上,丰富多样的菜品令人眼花缭乱。但如果只贪恋肉食、海鲜等荤菜,而忽视蔬菜,就容易打破营养平衡。合理的荤素搭配比例应为1:2或1:3,即一份荤菜搭配两到三份蔬菜。

肉类富含蛋白质、脂肪、铁等元素,是人体不可或缺的营养来源。但过量摄入肉食,尤其是红肉和加工肉类,会增加饱和脂肪的摄入,提高心血管疾病、肥胖症等风险。而蔬菜则富含膳食纤维、维生素、矿物质和抗氧化物质。膳食纤维能促进肠道蠕动,预防便秘,降低肠道疾病的发生风险;维生素和矿物质参与人体的各种生理活动,对维持身体

正常机能至关重要;抗氧化物质有助于清除体内自由基,减少细胞损伤,延缓衰老。

因此,在准备节日大餐时,可以多准备些清炒时蔬,像清炒西兰花、蒜蓉菠菜等,还可以来上一份凉拌菜,如凉拌黄瓜、凉拌木耳,清爽解腻又营养。

## 主食粗细搭配 控量保健康

王小霞说,主食是身体能量的主要来源。但很多人在节假日因美食众多而忽略主食,或是只选择精细米面,这都是不健康的。我们应粗细搭配,将精细米面(如白米、白面)与粗粮(如糙米、小麦、玉米、红薯等)按照一定比例搭配食用。

精细米面在加工过程中,营养成分有所流失,而粗粮保留了更多的膳食纤维、B族维生素和矿物质。粗细搭配既能保证充足的能量供应,又有助于控制血糖上升速度,预防糖尿病。

每餐主食的摄入量应根据个人情况合理控制,一般成年人每餐主食量在100~150克左右较为适宜。比如早餐吃燕麦粥搭配全麦面包,午餐吃糙米饭或玉米饭,晚餐可以来个红薯或土豆。

## 适量饮酒 切勿贪杯

王小霞说,节假日亲朋好友聚

聚,酒往往是餐桌上的常客。但饮酒过量会对身体造成诸多危害,如损伤肝脏、影响心血管功能、刺激肠胃等。

男性每日饮酒的酒精量应不超过25克,女性不超过15克。换算成常见的酒类,男性每天饮用啤酒不超过750毫升,葡萄酒不超过250毫升,38度白酒不超过75毫升;女性则相应减半。

为了健康,尽量选择低度酒,并避免空腹饮酒。饮酒时搭配一些富含蛋白质的食物,如豆制品、肉类等,可减缓酒精的吸收速度。

## 控制零食 避免高糖高盐

王小霞说,节假日期间,各类零食琳琅满目。但很多零食,如薯片、糖果、果脯等,往往高糖高盐,过量食用会导致血糖升高、血压波动,增加肥胖、龋齿等风险。

在享受零食时,要选择低糖、低盐、低脂肪的健康零食,如坚果(但要注意适量,因其油脂含量较高)、水果、酸奶等。吃零食也要控制量,不能用零食替代正餐。

## 规律进餐 切忌暴饮暴食

王小霞说,节假日的休闲氛围容易让人打破正常的饮食规律,三餐不规律,不规律的饮食方式会打乱肠

胃的生物钟,影响消化功能。

每天应尽量保持固定的用餐时间和食量,早餐要吃好、午餐要吃饱、晚餐要吃少。避免在短时间内大量进食,给肠胃造成过大负担。

## 注重饮水 促进代谢

在节假日,人们往往因忙于聚会、娱乐而忽略了饮水。水对于身体的新陈代谢、消化吸收、废物排泄等过程都起着至关重要的作用。

每天应保证1500~2000毫升的饮水量,以白开水为主。不要等到口渴了才喝水,口渴时身体已经处于缺水状态。在饮酒、吃高盐食物后,更要增加饮水量,以促进酒精和盐分的代谢排出。

王小霞在此特别提醒大家,规律的作息在节假日期间也尤为重要,熬夜的危害也很多,临床发现胃肠道疾病的发生也与熬夜有关,所以说“早睡早起身体好”也是有道理的,在假期美食的享受之际,我们要牢记饮食健康的重要性,以明智的眼光选择营养均衡的膳食,实现美食与健康的完美融合,让身心沐浴在最佳状态,最后祝大家度过一个美食与安全同在的健康无忧假期,尽情享受假期的美好时光。

## 聚焦健康

**医疗前沿**  
延安大学附属医院

本报讯(通讯员 杨奇)为了进一步鼓励青年职工立足岗位,钻研业务,提高技能,爱岗敬业,在党政业务后勤科室营造“学技能 练技能 用技能 比技能”的良好氛围。近日,延大附院团委举办了党政、业务、后勤青年岗位能手技能大赛。

此次技能大赛共有101名党

## 学技能 练技能 用技能 比技能

### 延大附院举办青年岗位能手技能大赛

经过一个多月的精心准备,共有32名选手进入决赛。决赛分为PPT业务展示、专业知识答题和现场评委提问,经过激烈角逐,最终心脑血管病医院护理部屈娟娟、党政综合科李慧敏、感染管理科李娜、院本部护理部艾晓格、审计部史洋、质量控制办公室李伟伟、教学部瓮楠、法务部樊华、财务部张敏、临床服务中心王建秀获得了十佳青年岗位能手。

此次大赛的成功举办,不仅检验了延大附院党政业务后勤人员的业务水平,也为大家提供了一个相互学习、交流经验的平台。同时,通过比赛,进一步增强了大家的责任感和使命感,为提高医院整体服务质量、推动医院的可持续发展奠定了坚实的基础。

**大医精诚**  
延安市人民医院  
YANAN PEOPLE'S HOSPITAL

本报讯(通讯员 朱帅)近日,延安市人民医院普外科二病区依托营养病房的创建,在多学科协作下成功治愈一例胰腺全切患者,让患者重燃生命的希望。再次展现了该院在复杂外科手术中的强大实力与综合能力。

44岁的张女士是两个孩子的母亲,2024年9月份在延安市人民医院查出胰头占位,家属在外院咨询后前往西安医院行胰十二指肠切除术,术后张女士出现腹腔大出血,二次手术后,将剩余胰腺组织全部切除,重新再做胃肠吻合、胆肠吻合,肠肠吻合。可是厄运仍然没有放过她,二次术后患者经过2个多

## 让患者重燃生命希望

### 延安市人民医院多学科协作成功治愈一例胰腺全切患者

月的保守治疗,但病人的情况持续恶化,医生也多次下达病危、病重通知,告知治疗的效果不会太理想,面临高额的花费和遥遥无期的住院时间,家属已无力再坚持。

2024年12月12日,家属和西安的主治医生都联系到延安市人民医院苏荣军主任,将转回延安再维持治疗一段时间。胰腺是人体最重要的消化器官,两次手术后已经完全切除,现在的消化能力接近零,她的营养怎么办?而且胰腺切除术后带来的继发型糖尿病只能通过胰岛素来控制,血糖的波动、感染的影响,病人真的能挺住吗? 转回延安市人民医院的第一天,按照西安的治疗方案对症处理,第二天一早,苏荣军主任指示联系医务部,积极申请多学科联合会诊,由张华秦副主任主持,呼吸内科高院副主任、内分泌科刘晓妮主任、营养师郭艳玲主任、CT诊断科李欣文副主任,分别从各自专业入手,对于接下来的治疗给出了专科指导意见。

苏荣军主任和申昌军副主任医师反复与患者家属沟通,告知病情危重,但科室也必将全力救治。最终决定从营养关入手,在保证营养充足的前提下,控制感染,加强换药促进伤口愈合。经过精心计算其每

## 多学科联合诊疗 共克胃癌患者多种并发症

本报(通讯员 吴晓娇)近日,延安市人民医院普外科二病区聚焦一个典型的MDT案例,深入探讨一位多种并发症的胃癌患者来院就诊的诊疗过程,展示了MDT如何汇聚多学科专家的智慧,为恶性肿瘤患者的健康提供保障。

刘大爷因上腹部饱胀不适3个月来到延安市人民医院就诊,消化内科二病区郭星主任接诊后给刘大爷做了胃镜,结果回报胃窦部有约3×2.5cm的溃疡性病变,并取了活检,3天后结果回报“胃窦”中分化腺癌,这对于刘大爷一家来说难以接受。随后门诊部组织医务部、肿瘤科、胃肠外科、病理科、消化内科、CT诊断科等科室专家对刘大爷的情况进行了讨论,建议先于胃肠外科行手术治疗,术后再根据病理结果的情况于肿瘤科进一步治疗。与家属沟通后,家属也表示接受,于是在胃肠外科办理了住院手续。

住院后,王西波医生对老人进行了细致的问诊和查体,了解到既往曾有冠心病病史,间断有心绞痛发作,长期嗜酒,近来食量几乎减

半,营养状况较差。面对一项项复杂的病情,在积极纠正营养状况,请相关科室会诊评估手术风险后,申昌军副主任医师在术前再次向医务部申请MDT讨论,各科室专家再次对患者总体状况及治疗方案进行了讨论,商定术前低钠血症已纠正,营养状况较前好转,心肺功能经对症治疗较前改善,可行手术治疗。左肾后方巨大淋巴结与20年前变化不著,决定暂不处理淋巴结,手术方式定为腹腔镜下远端胃癌根治、胃空肠吻合术。术中术后注意

准确计算患者的液体总量及输注速度,避免心脑血管意外的发生,监测电解质变化,及时补充维生素,足量营养支持,重点观察,及时进行营养评估,尽早启动肠内营养。

随着治疗方案的确定,2024年12月12日,由苏荣军主任、申昌军副主任医师团队历时4小时完成了此次手术。术后第2天老人早早下地活动锻炼了。在科室医护人员精心照料下,术后1周,老人拔除全部管路,半流质饮食已基本满足正常生理需要,观察数天后顺利办理了出院手续。

**疾控微健康**  
延安市疾控中心

春节假期期间气温较低,食源性疾病预防会相应降低,但随着走亲访友、聚餐聚会增多,由家庭自制食品、原料污染及不洁食物引起的食源性疾病预防风险增加。延安市疾病预防控制中心(市卫生监督所)温馨提示:

一、特色食品加工要清洁,肉毒中毒危害大  
制备臭豆腐、豆瓣酱、面酱、腊肉、腌肉、风干牛肉等特色食品时,应当注意原料的清洁,除去泥土和杂质,尽量防止猪、牛、羊肉在屠宰、贮存、运输过程中被粪便和泥土污染,制作过程保持卫生。防范肉毒毒素中毒。

二、面食食品制作要谨慎,椰毒中死亡率高  
家庭自制酸汤子、河粉等面食食品时,要保证玉米、大米等原料的安全,在制作过程中一定要勤换水,保持这个过程是清洁的。另

## 春节预防食源性疾病

外,木耳泡发时间不宜过长,温水2小时为宜。防范由椰毒假单胞菌酵米面亚种污染引起的米酵菌酸中毒。

三、餐饮服务要规范,细菌腹泻常发生  
餐饮服务单位承办的大型聚餐和年夜饭等服务项目增加,食物加工和消费量较大,供应时间集中,容易发生由原材料污染和生熟交叉污染引起的细菌性食源性疾病。

四、街头食品管理要加强,不洁食物是重点  
庙会等大型活动受加工场所条件简陋、卫生状况较差、食品种类繁多、监督管理难度大等因素的影响,容易发生由不洁街头食品(特别是烧烤、凉皮等)引起的急性胃肠炎。另外,外出游玩时从当地门店、市场等购买的散装熟肉制品不建议选择真空包装,应在冷藏条件下储存和运输,并尽快食用。

**仁爱创新**  
北医三院延安分院

## 膝盖“脱轨”一年未愈 精准施治解除痛苦

本报讯(通讯员 同丽静)“恢复得挺好的,出院以后要多注意,保护好膝盖。”  
“我知道了,谢谢你们。”  
近日,延安市中医医院(北京大学第三医院延安分院)运动医学科专家团队精准施治,在医护人员的精心照料下,为膝盖“脱轨”的患者解除了病痛之苦。

1年前,赵先生左膝关节在家中行走时不慎滑倒摔伤,在当地医院就诊后,予以支具外固定治疗,此后1年内,左膝关节疼痛如影随形,而且愈发严重,容易摔跤,严重影响了日常劳动与生活。当地医院再次就诊后考虑髌骨脱位,建议住院手术治疗。遂多方打听,慕名来到延安市中医医院(北医三院延安分院)运动医学科寻求帮助。

运动医学科庞军主任医师接诊患者后,发现其左膝低位髌骨,左大腿肌肉明显萎缩,伸膝无力,行走时易摔跤,下蹲困难,髌骨上缘股四头肌外侧按压空虚,下缘压痛明显。完善相关影像学检查并结合患者病史,考虑左膝股四头肌陈旧性损伤,因未规范治疗及康复,已发展为左膝髌骨脱位、低位髌骨,建议他住院接受治疗。

鉴于赵先生既往受伤史不详,外院诊断为髌骨脱位,运动医学科迅速行动。由北京大学第三医院运动医学科驻延专家孟庆阳牵头,联合三级医师、护理人员以及康复人员,组成了治疗小组。小组成员围绕其治疗方案展开深入讨论,最终制定出一套集手术治疗、护理协同、康复跟进为一体的综合治疗方案。

在与赵先生及家属沟通并征得同意后,由运动医学科北京专家孟庆阳主刀,殷向辉、范冰洋医师协助,为其实施了开放性左膝陈旧性股四头肌损伤修补成形+髌韧带松解成形手术。术后当天,赵先生患膝即可抬高床面,术后第二天,便能佩戴支具下地活动,后续康复治疗训练恢复良好,现已顺利出院。

近年来,运动医学科始终秉承“大医精诚,仁爱创新”院训精神,践行“运动,让生活更健康;医学,让运动更安全”服务理念,致力于打造有温度的科室。科室不断精进医疗技术,力求以最小的创伤为患者解除病痛,助力患者早日回归正常生活,为全市人民的身体健康保驾护航。

**健康人 博爱心**

## 妙手仁心 光明续航



本报讯(通讯员 张欣)新春的脚步日益临近,在这阖家团圆的温馨氛围渐浓之际,博爱医院眼科发生了一幕暖心的故事。该院眼科医务人员秉持着医者仁心的高尚情怀,主动放弃自己宝贵的休息时间,积极联络邀请西安交大一附院的权威专家,共同为白内障患者实施复明手术。这一场跨越休息与忙碌界限的手术行动,不仅是医疗技术的接力,更是爱心与责任的传递。

对于白内障患者而言,新春的希望之光透过这场手术重新照亮他们的世界,让他们能够以清晰的视野去拥抱即将到来的新春佳节,去感受亲情的温暖、生活的美好。而这一切,都源于该院眼科医务人员不辞辛劳的付出和对患者的深切关怀,以及专家团队精湛医术的有力支持。

在新的一年里,博爱医院眼科医护人员将继续坚守“博施济众,爱心无限”的理念用专业与关爱为更多患者服务。

**服务公卫 兜底健康**  
延安市第二人民医院

## 护理如何创新 业务技术领航

### 市二院对2024年度护理新业务进行评审

本报讯(通讯员 谢田田)为加速护理新技术、新业务在临床实践中的落地生根,激发全院护理人员的创新活力和业务水平提升,近日,延安市第二人民医院护理部组织召开了2024年度护理新技术、新业务评审会。本次评审会涵盖护理模式创新、心理关怀项目、新仪器新材料的引进与制作等多个领域,各临床科室精心筹备的新技术新项目,全方位展现了该院护理团队在不同维度的探索与突破。

会上,项目申请人以课件及现场实物展示,向评审专家们直观、清晰、详尽地进行了汇报,阐述了各项新技术、新业务在行业内的开展现状、创新亮点及潜在的临床价值,让与会专家对各项项目有了全面深入的了解。评审专家从项目的创新性、技术可行性、临床实用性等关键维度进行综合审定评议,并对本次评选活动给予了高度评价,认为这不仅是对该院护理创新成果的一次集中检阅,更是推动护理工作迈向更高台阶的契机。同时,评审专家组针对各项目的具体实施细节提出了意见与建议,助力各项目在内涵质量上实现突破,为后续的临床推广与应用筑牢根基。

护理新技术、新项目的蓬勃开展,是市二院临床护理人员专业化水平持续提升的生动体现,更是护理团队在临床一线发现问题、精准解决临床需求的有效抓手。各申报科室紧盯本次项目评审工作要求,紧贴临床实际需求,充分发挥了主观能动性,凸显了该院的专科特色与优势,为推动该院专科建设与发展注入了强劲动力。