

暑期将至，孩子的暑期饮食健康不容忽略，专家提醒：

# 拒绝“病从口入” 食品安全“不放假”

本报融媒体记者 谢海芳

暑期即将到来，“神兽”们即将出笼。俗话说：“病从口入”，孩子一放假，饮食就不像在上学期那样有规律、有节制。中小学生的身体快速成长发育的阶段，科学合理的饮食和营养不仅有助于提高他们的身体素质和学习效率，更是增强免疫力、抵御疾病侵扰的重要防线。暑期如何帮助孩子树立健康饮食观念，拒绝“病从口入”？6月27日，记者邀请了市疾控中心专家来支招。

## 定时定点 三餐不乱

一些孩子在上学期因为时间紧张而养成了不吃早饭的习惯，还有一部分家长在假期任由孩子睡懒觉，起床就直接吃午餐，午餐时候会因为饥饿而摄入更多食物，由此形成恶性循环，不仅会诱发肥胖，对身体能量和情绪认知功能产生负面影响，长此以往甚至会增加罹患心脑血管疾病、糖尿病等慢性疾病的风险，不利健康。其实，假期正好是纠正不良饮食习惯的好时机。专家建议，家长们最好给孩子制订一个科学的饮食计划，要求定时定点吃饭与作息，不因放假而放纵。饮食结构多元化，注意平衡一日三餐，合理搭配谷类食品、鱼肉蛋奶，足够的水果和蔬菜，

保持营养均衡。帮助孩子养成吃早餐的习惯，同时注意晚餐不要过于丰盛，以免热量、脂肪积累。

## 饭菜饮食宜清淡可口

夏季最好给孩子吃清淡易消化、少油腻的食物。现在正是瓜果蔬菜大量新鲜上市的季节，如黄瓜、西红柿、扁豆等富含维生素C、胡萝卜素和无机盐，可选择多用这些蔬菜做凉菜，加点蒜泥和醋，既保证了食物本身的营养最少流失，清凉可口、增进食欲，又可预防肠道传染病。专家提醒，在制作凉菜过程中一定生熟分开、现制现食，避免久贮，防止污染。

## 拒绝“三无食品”和“垃圾食品”

一般包装新颖、口味奇特、价格低廉，无厂名地址、无生产日期、无保质期的“三无食品”和“垃圾食品”，对学生有很大的诱惑力。这类食品不仅生产卫生状况堪忧，而且存在高油高糖、滥用食品添加剂等风险，容易影响青少年的身体和智力发育。家长应当正确引导孩子，共同学习必要的食品安全知识，增强对食品的辨别能力及自我防护能力，养成健康饮食习惯，拒绝“三无食品”“垃圾食品”。

## 少吃冷饮生食

夏季，很多孩子喜欢吃冷饮生食解暑，甚至部分人贪图一时痛快，喝冷饮习惯“一口闷”。适量冷饮在消暑、补充体内水分等方面有一定作用，但一味满足孩子的要求易造成冷饮过量，影响身体健康。危害主要表现在两方面：一是导致胃肠功能紊乱。在炎热的夏天吃大量冷饮，会引起胃肠道血管突然收缩，胃肠道正常的生理功能会发生紊乱，诱发胃肠道炎症。二是降低食欲。冷饮中主要成分不外乎糖、奶类，这些物质会有较高的热量，大量吃冷饮以后，孩子的食欲会降低，正常饮食规律被打乱，造成营养不均衡。因此，专家提醒，夏天适当吃些冷饮是可以的，但必须适量，应该以喝白开水为补充水分的主要途径。

另外，暑假期间也是肠道传染病、食源性疾病的高发季节。食源性疾病指食品中致病因素进入人体引起的感染性、中毒性等疾病，包括食物中毒。主要临床表现为恶心呕吐、腹痛腹泻等，多数患者病情较轻，一般会自然痊愈，但部分较严重的患者可能会出现脱水，治疗不及时或不当甚至会导致死亡。

市疾控中心专家提醒：假期无论外出

旅游还是在家消暑，一定注意个人卫生和饮食安全，饭前便后洗手，不喝生水、不吃不洁食物，就餐后如果出现严重腹泻应及时就诊。



## 人物简介

魏绍山，商丘市中医院骨一科副主任、副主任医师，商丘市十大优秀青年，商丘市五一劳动奖章获得者，商丘市中医药学会理事，商丘市中青年拔尖人才；精于脊柱及四肢骨折脱位的手法、手术治疗，熟练各种微创治疗，对本科椎间盘突出阶梯治疗有较为深刻的理解及研究，并对骨与软组织肿瘤有较深入研究，发表国家级学术论文10余篇。

魏绍山祖上有名医，出生在医学世家的他，高中时期有一次生病，通过多种方法医治都没有效果，后来通过针灸才治好，这更坚定了他学习中医、走上医学道路的想法。从大一开始，他就边学习边实践，到大学毕业时，他已经积累了许多临床经验。

魏绍山说，每次为患者解除病痛，看到他们痊愈出院时，他就特别有成就感。有一年高考前夕，他在急诊值班时，一对父母带着上高三的女儿前来就诊，当时女孩腰部无法动弹，魏绍山根据多年的治疗经验，找准穴位，采用推拿的手法为女孩医治。推拿过后，女孩所有不适症状消失，能够正常行走了，女孩和家人直呼神奇。还有一名20多岁的患者，因不小心从4楼电梯坠落，造成腰椎、骨盆等全身多处骨折，同时大小便失禁。魏绍山深知，这名患者如果不能治疗好，将给患者的后半生带来严重影响。于是他凭借丰富的临床经验，制订了详细的治疗方案，最终患者痊愈出院。

多年来，仅患者给魏绍山赠送的锦旗就有100余幅，装满了科室的柜子。他说，柜子里装的不仅仅是锦旗，而是患者对他的信任。许多患者慕名找到他，无论多忙，他都会尽心医治。他说，行医也是修道，修道应该先修心，做医生先做人，医者仁心、医者仁术，首先要有仁心，仁心是立医之本，没有仁心哪来仁术？大医精诚，病人疾苦若己有之，只有这样才能设身处地为患者着想，急病人之所急、想病人之所想。“虽然我们不可能将整个世道照亮，但至少我们能照亮我们身边的患者。”魏绍山说。

“选择医生这一职业，就意味着奉献和牺牲。”魏绍山说，从医院到他家的距离步行不超过10分钟，但是他却常常因为值班几天不回家。记者采访他前，他刚值了一晚上的夜班，上午又做了一台手术，采访将要开始时，他又为一名手指骨折的患者医治。他把几乎所有的精力都放在了患者身上，对家庭的关心照顾就少了，孩子的学习他也很少过问。魏绍山是永城人，今年永城疫情暴发后，他与市中医院300余名医护人员去永城支援。在永城一线抗疫18天，多少次过家门而不入，尽管早出晚归采集核酸胳膊累得抬不起来，医护人员都毫无怨言。他说，既然选择了医生这份神圣的职业，就要时刻以人民、以患者的需求至上，只有对患者尽心尽责，他才能心安理得。

# 时刻以患者的需求至上

市中医院骨一科副主任、副主任医师魏绍山  
本报融媒体记者 谢海芳

## 睢阳区卫健委积极备战防汛救灾 保障人民健康安全

本报讯（记者 谢海芳 通讯员 曹永宏）随着汛期到来，睢阳区卫健委提前着手，狠抓抓实各项防汛救灾措施，积极备战，筹备应急物资，搞好协同演练，确保关键时刻拉得出、冲得上、救得住，保障辖区人民生命健康安全。

高度重视，认真履职尽责。睢阳区卫健委坚持底线思维，增强忧患意识，切实做好防大汛、抗大灾的思想和行动准备。明确相关人员职责，完善应急预案和工作方案，统筹调度医疗卫生资源，调整充实救灾防病应急处置专业队伍，保证汛期各项卫生应急工作落到实处。

统筹安排，做好应急准备。加强救灾防病培训，加强应急处置专业队伍及医护人员的协同演练，磨合工作机制，检验工作流程，提高灾害相关信息监测和报告、现场流行病学调查、消毒、卫生监督及医疗救治等应急处置能力，切实做好卫生应急准备工作。

组织检查，全面排查隐患。认真排查业务用房、防水排水系统、放射源和危化品管理等重点部位，组织开展灾害风险评估和全面自查，做好随时应对洪涝等灾害的自身防御准备，确保在灾害发生时电力持续供应、医疗卫生设备正常运转、各项医疗卫生服务正常提供、医疗救治和卫生防病工作有效开展。

加强值守，及时启动响应。坚持值班值守制度，加强防汛救灾信息畅通，切实做好医疗救治、疾病防控、卫生防疫、心理援助、物资保障。加强传染病和突发公共卫生事件监测报告处置，大力开展爱国卫生运动，有针对性地指导落实疾病预防控制和公共卫生干预措施。

开展宣教，增强公众意识。结合汛期常见传染病和多发疾病特点，积极开展卫生应急知识进企业、进工地、进社区、进农村、进家庭“五进”宣教活动，引导群众自觉养成良好的卫生习惯。通过各类媒体广泛宣传应对洪涝灾害和危化品事故、交通安全事故等事故灾难的自救互救和卫生防疫知识，有效提升公众自我保护意识和能力。

## 虞城县教体局向县卫健委发来感谢信 平安中考 感谢有你

本报讯（记者 谢海芳 通讯员 宋玉梅）近日，虞城县卫健委收到一封来自虞城县教体局的感谢信，信中，虞城县教体局对县卫健委在中考期间主动担当，尽心尽力做好疫情防控和医疗保障工作给予高度评价，并表达了真挚的感谢。

据了解，在中考、高考期间，虞城县卫健委向每个考点都派驻了防疫副主考和医护、防疫人员，做好考点的环境消毒和对考生的健康监测，并提供防疫物资，畅通120救治通道及急转运工作，保障了考生的身体健康安全，圆满完成疫情防控和医疗保障工作任务。

虞城县卫健委相关负责人表示，今后将再接再厉，不放松、不懈怠，做好常态化疫情防控工作，为护佑全县人民身体健康作出卫健部门应有的贡献。



近日，夏邑县第二人民医院退休老干部支部开展义诊活动，为群众提供便捷、优质、高效的诊疗服务。此次义诊活动接受咨询近100人次，发放健康教育资料100余份。

本报融媒体记者 张壮伟 摄

6月25日，市第六人民医院在梁园区八八社区服务中心开展义诊进社区志愿服务活动。活动现场，医护人员通过悬挂横幅、发放宣传手册和口头讲解等方式，向居民宣传健康常识以及国家基本医疗政策，对居民进行血压、血糖、心电图等常规检查，针对每个居民的不同情况，医生耐心地嘱咐他们各种日常注意事项。当日，共服务群众100余人，受到广大居民的欢迎。

本报融媒体记者 霍天艳 通讯员 楚彪 摄



## 科普知识

骨髓是各类白血病、骨髓瘤等疾病的俗称，这类疾病起病隐匿，临床症状不典型，往往因早期被忽略而失去早发现、早治疗的机会。骨髓不仅是人体的大梁，而且还是人体造血的工厂，一旦造血工厂出了毛病，就会出现不成熟血细胞的异常增多，也就是“成品”减少，具有免疫功能的白细胞减少，就会出现免疫力低下，抗病能力差；具有运输营养交换功能的红细

## 磁共振科普知识

胞合格产品少，就会出现乏力、面白肌瘦等能量不足表现；假如经常牙龈出血、皮肤有多个出血点，轻微外伤即出现大面积淤青紫，那就是造血工厂内血小板分厂出了毛病，无论是造血总厂，还是分厂出了毛病，要想及早发现，给你一双识别骨髓的火眼金睛——脊柱磁共振成像。

脊柱是一种结构不规则的骨头，椎体厚实，骨突多，增加了骨

髓的容量，骨髓含水和脂肪，根据不同时期水分和脂肪的含量比例不同，又分为黄骨髓和红骨髓，水和脂肪含氢较多，又是“上镜”成像的基础，该白的时候不白、该黑的时候不黑就是病，经济条件差的单做一段脊柱即可了解造血工厂全部情况，达到管中窥豹之功效。

（商丘市第一人民医院核磁科 黄文超）

## 因喜欢而热爱 因信念而坚守

——记夏邑县中心医院副院长乔明

本报融媒体记者 张壮伟

一个人若能找到自己热爱的事业并为此奔赴一生，哪怕这条路崎岖坎坷、充满荆棘，内心也是充实且幸福的。对于刚到不惑之年的夏邑县中心医院副院长乔明来说，医学就是他的热爱，就是她会穷尽一生奔赴的方向。

2002年新乡医学院毕业后，乔明就开启了为医学而成长的奔赴之路。严谨、细致、周到、安全，乔明以过硬的专业技术得到了大家的认可。从业20年来，她用出色的工作、灿烂的笑容温暖他人。夏邑县

中心医院院长洪伟说：“她用一颗积极进取的心，凝聚起一个奋发向上的团队。”

作为妇产科主治医师，乔明身体力行，始终坚守在临床一线工作，参加工作以来，接生的婴儿超万名，治愈患者数千例。乔明还多次到市人民医院、郑大二附院进修学习，返院后在该院率先开展宫腔镜、腹腔镜手术，填补了多年来妇产科的一项空白。

妇产科的工作没有明确的时间安排，有病人就有任务。去年冬天的一场大雪，

由于低温，道路上的积雪全部冻上了。凌晨1时许，乔明接到医院打来的电话，有一名产妇难产，急需手术。乔明驾车就往医院赶。刚出家门没多久，车就卡在路边硬梆梆的冰块上。正当她捡起路边的砖头试图砸开车轮旁的冰块时，一辆路过的车停了下来，得知乔明是赶着去医院做手术，司机二话没说，从车里拿出工具就帮她砸冰块，终于卡着的车轮出来了，帮她推车的司机溅了一身的冰水。

经过一个多小时紧张的手术，母子平

安。产妇一家沉浸在喜悦之中，而乔明用冷水洗了洗脸，更换了手术衣，又开始了另一台手术。

乔明深有感触地说：“作为一名党员，我时常告诫自己，自己的听诊器是党和人民给的，只能用来更好地为人民服务，决不能为自己捞好处。”多年来，她没有吃过病人一顿饭，也没有收过病人一份礼。作为副院长，在每次遇到突发公共卫生事件时，她总是冲在最前面。她带领医护人员每天从早到晚，顶高温、冒严寒，圆满完成医院交付的各项任务，乔明用自己的实际行动彰显了一名共产党员的使命担当。

无论是医德、还是技术，乔明都堪称典范，得到了同仁、领导的肯定和社会的认可。她还多次获得全市卫生计生工作先进工作者、“三八”红旗手、夏邑县五一劳动奖章等荣誉。

### 关于无偿献血的十万个为什么

主办：商丘市中心血站

## 血液有哪些功能？

运输功能，机体所需的各种营养物质（脂肪、蛋白质、糖、无机盐、维生素、水、氧气）和机体在代谢过程中所产生的各种废物（二氧化碳、尿素及过多的水分）都是依靠血液的流动来运输的。

调节功能，机体要维持内外环境的稳定性，保持正常的兴奋反应，以及维持体温的恒定，除中枢神经系统的作用外，都要通过血液的传递来调节。

防御功能，血液中的某种成分能起到吞噬、消化、杀灭入侵机体的病菌及清除毒素的作用，此外还有清除体内坏死组织的作用。

维持酸碱平衡和渗透压的功能，通过血液的循环流动来缓冲调节人体组织细胞内的酸碱平衡和适度的离子浓度，同时保持适度的渗透压。（商丘市中心血站供稿）

## 无偿献血 奉献爱心

商丘市中心血站

献血服务热线：3258169  
无偿献血咨询：3258169  
血液检测电话：3258119  
成分血浆咨询电话：2532323

献血服务网点地址 服务时间 联系电话

市医院东院区中心血站	周一至周五	2532323
市医院南院区中心血站	周一至周五	
市医院东院区中心血站	每周三休息	
永城市人民医院东院区中心血站	周一至周五	
夏邑县建设路与中街路口	每周三、五	
虞城县大梁路中心血站	每周二、四、六	
柘城县梁济路	每周三、六	
宁陵县石路	每周二、三	
睢宁县南关	每周二、四	

长按二维码关注我们