

健康科普行

——万场健康知识讲座

健康 快车

# 拒绝让孩子“胖”出健康隐患

## 专家开出科学“减负”方

本报4月27日讯(记者 李皓若)“儿童超重、肥胖的影响,远比我们想象的更大。”近日,市疾控中心基本公共卫生科主管技师杨双盼、市中心医院儿童肥胖门诊主任医师董青做客健康科普大讲堂,围绕儿童青少年肥胖防控知识展开专业讲解,为家长送上一堂儿童健康课。

当前,超重、肥胖已成为影响中小学生健康的重要公共卫生问题。近期,国家卫生健康委等13个部门联合发布了《儿童青少年“五健”促进行动计划(2026—2030年)》,将“儿童青少年健康体重促进行动”列为其中一项核心内容。我市监测结果显示,儿童青少年的超重肥胖率接近四成。

“肥胖症不仅是体型问题,还是一系列疾病的‘导火索’。”董青介绍,肥胖症不仅会诱发高血压、冠心病、脂肪肝、糖尿病,还会造成内分泌失调,使儿童易出现性早熟、胰岛素抵抗等问题。更值得警惕的是,约70%的儿童肥胖会直接延续至成年,显著增加了成年后患心血管疾病、糖尿病等慢性病的风险。

生活中,不少家长常将孩子的肥胖误认为“壮实”。对此,杨双盼提醒,



杨双盼、董青做客健康科普大讲堂。

记者 刘英迪 摄

二者不能混为一谈。医学上判断儿童青少年肥胖,核心指标是BMI(体重指数),同时还关注腰围、体脂率这些指标,如果孩子已达到肥胖标准,或出现黑棘皮、高血压、高血脂、脂肪肝、性早熟、睡觉严重打鼾等情况,请及时到儿童肥胖门诊、内分泌科或儿保科就诊。

谈及诱因,董青表示,能量摄入与消耗失衡是超重、肥胖的主要诱

因,且受遗传、饮食习惯等影响显著。“父母都胖的家庭,孩子肥胖概率高达70%至80%。常吃快餐、油炸食品、甜点,喝含糖饮料,也会让儿童产生额外能量堆积,这都是引发肥胖的重要原因。”

如何在保证营养的前提下科学管理体重?杨双盼建议,餐盘中的食物可按“211”原则搭配,即一半放蔬菜,四分之一放优质蛋白、四分之一放糙米、

杂粮饭等主食。零食优先选择水果、原味坚果、酸奶等,尽量不喝含糖饮料。家长应每3个月给孩子测量一次身高、体重并进行记录,如果一个月体重增长超过2公斤,要及时去医院检查。

针对部分家长“减重会影响孩子长身体”的担忧,董青表示,科学减重不会影响孩子生长发育。孩子绝对不能靠饿来减肥,过度节食反而会导致营养不足。她建议把精米白面换成全谷物、薯类等优质碳水,保持三餐规律,每餐吃到七分饱,将饭量减少到原来的三分之二左右,而非直接不吃。

“儿童肥胖可防、可控、可改善,改善的关键在于养成健康生活习惯。”董青表示,对于已经超重或肥胖的孩子,家长不必过度焦虑,核心方法是坚持“一减两增、一调两测”。“一减”即减少总进食量,少吃高油、高糖、高能量食物;“两增”即增加孩子身体活动的时间与强度,多鼓励孩子,增强其减重信心;“一调”即调整饮食结构,多吃蔬菜、全谷物和优质蛋白;“两测”即定期监测孩子体重和腰围,动态关注变化。专家特别提醒,减重应在家长和医生指导下科学进行,切勿擅自使用任何减肥产品。

# 市公共卫生医疗中心通过职业卫生技术服务机构资质延续评审



评审现场。

通讯员供图

本报4月27日讯(记者 刘英迪 通讯员 许元陆)日前,市公共卫生医疗中心顺利通过由市卫生健康委组织的职业卫生技术服务机构资质延续现场评审,成功延续职业卫生技术服务资质。这标志着该中心在人员配备、技术水平、质量管理及服务等方面持续符合国家标准要求,获得主管部门权威认可。

职业卫生技术服务机构资质是开展职业病危害因素检测与评价等专业技术服务的法定要求,直接关系到广大劳动者的职业健康权益保障。此次资质延续评审过程严格、全面,评审专家组通过听取汇报、现场查验、资料审查、人员考核及技术评估等多种方式,对该中心组织机构、人员构成、工作场所、仪器设备、专业技术能力、质量管理体系运行情况及既往业绩等指

标进行立体化考核。

经过严格评审,专家组一致认为,市公共卫生医疗中心机构管理体系运行有效,设备设施先进完备,检测检验过程规范,出具的结论科学、准确、公正,满足《职业卫生技术服务机构管理办法》及相关标准规范,具备持续向社会提供优质、可靠职业卫生技术服务的能力,同意通过资质延续。

此次资质延续,既是对市公共卫生医疗中心过往成绩的肯定,又是对未来发展的鞭策。该中心将继续恪守职业准则,不断加强自身能力建设,积极跟进法规标准更新与技术发展动态,持续优化质量管理体系,提升技术服务效能。同时,积极履行社会责任,以更精湛的技术、更严谨的态度、更优质的服务,助力企业提高职业病防治水平,切实筑牢劳动者职业健康防护屏障。

### 我市开展输入性疟疾疫情应急处置桌面推演

# 加强寄生虫病防治队伍能力建设

本报4月27日讯(记者 刘英迪 通讯员 魏峰 张志君)近日,我市组织开展输入性疟疾疫情应急处置桌面推演,进一步强化全市寄生虫病防治队伍能力建设,深化医防协同机制,全面提高临床诊断、救治和现场应急处置水平。各县(市、区)疾控中心、分管负责人及相关科室负责人共计90余人参加演练。

此次演练采取桌面推演的形式,通过场景模拟、现场提问、现场作答等方式,聚焦输入性疟疾疫情发现与报告、流行病学调查、病例规范管理、疫点精准处置等核心环节,全面检验参演人员的知识储备、技能运用及应急处置能力,完整还原了从疫情发生到应急响应终止的全流程闭环处置场景。推演过程中,各参演单位分工明确、密切配合、反应迅速、处置规范,充



我市开展应急处置桌面推演。

通讯员供图

分展现了我市寄生虫病防治队伍过硬的专业素养、高效的协同作战能力及扎实的应急备战基础,切实达到了以练促学、以练促改、以练备战、以练强能的预期目标。

推演期间,专家组对各处置环节逐一进行点评指导,既肯定了演练中的亮点做法,又精准指出了存在的不足,并结合当前输入性疟疾防控新形势、新要求,有针对性地提出了强化防控责任落实、完善应急处置流程、加强队伍技能培训等工作建议。

我市将以此次桌面推演为契机,总结经验、补齐短板,持续加强寄生虫病防治体系和能力建设,不断完善医防协同机制,常态化开展应急演练,切实筑牢输入性传染病防控安全屏障,以更扎实的举措、更务实的作风,全力守护群众生命财产安全。

### 市第二人民医院联合泰安一中举办“心安守护”医校融合推进会

# 整合优质资源 守护心理健康

本报4月27日讯(记者 于冰冰)日前,市第二人民医院联合泰安一中举办“心安守护”医校融合推进会,深入落实泰安市“心安守护”医校融合工作机制,进一步完善学生心理健康教育体系,推动校园心理健康工作朝着专业化、规范化方向迈进,为青少年筑牢心灵防护屏障。

推进会上,“心安守护”医校联合启动仪式同步举行。泰安一中相关领导详细介绍了学校在心理健康教育方面的工作举措、体系建设及成效;泰安市第二人民医院相关领导在致辞中表示,为扎实推进“心安守护”医校融合工作,医院已组建专业精神心理专家团队,设立独立的心理健康服务中心,畅通“12356”心理援助热线。后续,医院将通过专家入校共建、教师心理培训、开通诊疗绿色通道、普及心理健康知识等举措,凝聚家校医合力,全方位护航学生心理健康。

在参会人员的见证下,双方代表签署“心安守护”医校融合共建合作协



双方代表签署“心安守护”医校融合共建合作协议。

通讯员供图

议。根据协议,双方将秉持公益优先、医教协同的原则,共建校园心理健康

服务站,医院将派驻专家驻校坐诊,提供个体咨询、团体辅导、家庭指导等服

务,通过专题讲座、专业监测、免费咨询及闭环干预,完善心理危机预警、干预、转介全流程机制,构建健康教育、监测预警、咨询服务、干预处置“四位一体”校园健康体系。

仪式结束后,市第二人民医院专家团队先后参观了泰安一中高三年级谈心室、学校心理辅导中心各功能室,双方围绕校园心理健康工作的实际困难、合作方向等内容开展座谈交流,医院专家团队结合临床经验,为学校心理健康教育工作提出针对性建议,进一步明确了后续医校协同的具体举措。

此次医校融合推进会的举办,标志着市第二人民医院与泰安一中的合作迈入常态化、规范化新阶段。双方通过整合优质资源,凝聚工作合力,为持续提升校园心理健康服务水平、守护青少年身心健康夯实了根基。医院将持续以专业为支撑,以协同为纽带,深化医校融合机制,构建医校协同育人新格局。

# 市第一人民医院开展中医健康义诊进社区活动



医护人员为居民开展中医特色诊疗。

通讯员供图

本报4月27日讯(记者 于冰冰 通讯员 张妙娟)为进一步弘扬中医药文化,切实解决群众看病就医过程中的实际难题,让辖区居民在“家门口”就能享受到优质、便捷的医疗服务,近日,市第一人民医院组织专家团队走进开元盛世·信园,开展以“弘扬中医文化、服务百姓健康”为主题的大型健康义诊活动。

此次义诊,医院派出了涵盖肾内科、两腺外科、中医科等多个重点科室的专家团队。现场专家凭借丰富的临床经验,耐心细致地为每位前来咨询的居民解答健康疑问。

在中医科诊疗区,专家通过传统的“望、闻、问、切”为居民进行中医体质辨识,不仅为其分析病情,还从日常起居、饮食调理等方面给予个性化指导,体现了中医药“治未病”的独特优势。

“平时总觉得脖子僵硬,刚才让护士给我刮了刮痧,又做了耳穴压豆,瞬间放松不少,浑身都轻松通透了很多。”活动现场一名居民说。中医适宜技术体验区成了

最受欢迎的“打卡点”,医护人员现场为居民开展耳穴压豆、头部刮痧、穴位按摩等中医特色诊疗,这些疗法“简、便、验、廉”,有效缓解部分居民失眠、颈肩腰腿痛等不适症状,让居民在亲身体验的过程中近距离感受中医药文化的博大精深。

除中医特色服务外,活动现场还设置了基础健康检测区,医护人员为居民测量血压、血糖。“大姐,您的血压有点偏高,平时饮食要注意少盐少油,多吃新鲜蔬菜,定期监测血压”“大爷,您的血糖控制得不错,继续保持良好的饮食和作息习惯”……暖心的叮嘱、细致的关怀,让现场充满了温情。

市第一人民医院始终秉承“一切为了患者”这一服务宗旨,此次义诊不仅是一次医疗服务的下沉,还是医院践行“我为群众办实事”的具体体现。医院将继续发挥专业优势,持续开展形式多样的健康公益活动,把优质的医疗资源和特色的中医药服务送到居民身边。

