

湘潭市民健康大讲堂特邀何丽教授 千余湘潭市民听健康讲座



7月28日上午9时,湘潭市健康教育工作领导小组办公室、湘潭市卫生局、湘潭市疾病预防控制中心、雨湖区卫生局、岳塘区卫生局、湖南省槟榔食品行业协会联合在湘潭市盘龙山庄大酒店二楼会议厅主办了一次有意义的“湘潭市民健康大讲堂”公益健康讲座。本次公益讲座邀请了湘潭市人大常委会、市政协部分领导,以及来自湘潭市健康教育工作领导小组办公室、市卫生局、各区卫生局、市直属医疗卫生单位、湖南省槟榔食品行业有关人员,还组织了七八百名市民,听取中央文明办及卫生部特聘的首席健康教育专家何丽研究员面授食品营养与健康生活知识。



何丽教授在讲授

健康大讲堂活动现场



湘潭市人大常委会、市政协部分领导



湘潭市疾控中心相关人员



湖南省槟榔食品行业相关人员

何丽教授是中国疾病预防控制中心营养与食品安全所研究员,科技处处长。参加过国内、外二十多项重大科研课题的研究工作,同时也是中央电视台、湖南卫视等全国多家媒体的健康栏目特邀嘉宾和全国多家杂志和报刊的特约撰稿人,多年来一直致力于将正确的营养健康知识传授给民众。

在本次公益讲座上,何丽教授主要向大家传授了吃动平衡与健康生活的知识。何丽教授认为,健康的饮食方式就是要吃得“杂”,也就是什么食物都要吃一点,但又都不能多吃,因为没有任何一种食物是完全没有营养的,也没有任何一种食物是包含了人体所需的所有营养。因此,她推荐大家采用平衡膳食“十拳头”的法则,即为,一拳头肉类、二拳头主食、二拳头奶和豆制品、五拳头水果与蔬菜,按照这种方法,就能吃得营养又安全。何丽教授还提醒大家,“吃任何食物都应该适

量,不易过多。”

在整个讲座中何教授还讲到了湘潭的地方特色食品槟榔。并提到:“槟榔可提神醒脑、杀菌、驱虫、抗老化;槟榔碱能兴奋胃肠道平滑肌、促进胃肠蠕动、促消化、去油腻;现还有相关研究槟榔有抗抑郁、延缓动脉粥样硬化等作用。湘潭市一医院、株洲市第一人民医院等单位有个科研成果——《湘潭制槟榔与幽门螺旋杆菌感染相关关系研究》,该文章发表在世界华人消化杂志。”何教授建议继续对槟榔进行研究,同时还提醒大家,“吃任何食物都应该适量,不易过多。槟榔也是如此”

何丽教授还将一个健康号码送给大家——“1406 4321 2624”。这组数字说的是在关注身体健康的同时,我们需要还关注的几组数字。例如“140”,是正常最高血压数值;“6”指的是正常血糖数值等。

现场,何丽还教大家跳了简单健身操,例如,双手握拳

和扭动腰部写自己的名字等等,虽然都是些简单的动作,但都能很好的活动我们的关节,有益健康。

最后,主持讲座的市卫生局局长胡振湘对这次讲座的圆满成功给予了肯定,胡局长说道:“何教授通过通俗易懂的‘管住嘴、迈开腿、好心态’总结归纳了如何构筑健康生活方式和掌握食品安全方面的知识,希望对大家有帮助。在湘潭市创建全国文明城市的过程中,由市健康领导小组办公室和市卫生局等单位以及省槟榔食品行业协会共同举办的这个健康大讲堂,我们将持续开展下去,使其成为湘潭的品牌,同时希望进一步得到各部门同志的大力支持。”

会后,湖南省槟榔食品行业协会相关负责人认为健康教育大讲坛活动深受湘潭市民的欢迎,在未来的几年里,协会还会更多的推进此类公益性的健康知识讲座等活动。



市直属医疗卫生单位



现场,何丽在教大家跳简单健身操