

2024年4月9日
星期二

第3103期

中国知名专业报品牌
湖南日报报业集团主管
华声在线股份有限公司主办
国内统一刊号CN43-0036
全国邮发代号41-26
今日8版

大众卫生报

服务读者 健康大众



湖南代表队在各项全国竞赛中获奖

本报讯(记者 郭芝桃 通讯员 罗垓炜 刘柳)3月28至29日,由国家卫生健康委、中华全国总工会、国家疾控局主办的“全国现场流行病学调查职业技能竞赛决赛”在北京落下帷幕。全国31个省(自治区、直辖市)和新疆生产建设兵团共计32支队伍96

名现场流行病学调查能手齐聚北京,同场竞技,一展流行病学调查精英风采。经过激烈角逐,湖南代表队荣获了团体二等奖和优秀组织奖,赵善露(湖南省疾控中心)、陈水连(长沙市疾控中心)获得了个人三等奖,刘卫(郴州市疾控中心)和陈水连获得

了个人技能竞赛单项奖(流调知识奖)。

在此次竞赛中,参赛选手奋勇拼搏、赛出风采,充分展示了全省现场流行病学调查湘军“吃得苦、耐得烦、霸得蛮”的综合业务水平。

省卫健委、省总工会、省

疾控中心高度重视本次竞赛,提前做好竞赛组织发动,精心组织落实赛事保障。下一步,全省卫健系统将以此竞赛为契机,深入开展各项技能竞赛,坚持以赛促学、以赛促练、以赛促建、以赛促用,助力全省卫生健康事业高质量发展。



湖南省红十字会培训急救救护师

近日,湖南省红十字会首期急救救护师培训班在益阳市开班。经过5天规范培训,来自该市各级红十字会、医学高等专科学校等单位共65名学员顺利通过考核,获得中国红十字会救护资质证书。本次培训课程涵盖心肺复苏、突发事件、意外伤害、常见急症等多种救护内容,全方位提高学员急救救护能力。

通讯员 朱青 记者 王璐 摄影报道

大量春笋正上市

医生提醒:5类人群不宜食用

本报讯(记者 王璐 通讯员 陈亚男 杨正强)清明前后,正是春笋大量上市的时节。湖南省胸科医院营养科主任、副主任技师张胜康日前提醒市民,竹笋味道鲜美,口感清新,但并非所有人适合,特殊人群需谨慎食用。

张胜康介绍,竹笋脂肪含量低,具有润肠通便、调节血糖、血脂的作用。竹笋中钾、钙、镁等多种矿物质含量较高,钠含量低,有利于血管扩张,有助于高血压患者的血压调节。此外,竹笋中含有酚类化合物、植物甾醇、多糖等多种植物活性成分,具有抗氧化、抗肿瘤、免疫调节等有益作用。

营养丰富的竹笋在选择上也有讲究,张胜康表示,春笋破土之前,亚硝酸盐最高可达84毫克/千克,这个含量超过了我国蔬菜加工品的亚硝酸盐标准(低于20毫克/千克)。因此,需选择出土高度达到5~15厘米的竹笋,此时,其亚硝酸盐的含量已低于10毫克/千克,可以安全食用。

如在超市、菜市场购买竹笋,应尽量选购外观完好,鲜嫩的笋子。新鲜的竹笋笋肉颜色呈白色,笋节间距窄。外壳一般呈金黄色或淡黄略带粉红色,色泽自然有光。

如购买干笋,应选择颜

色偏暗偏黑的。因为颜色若呈白色或淡黄色,通常是经过硫磺熏制加工而成的,这类干笋存在硫化物残留量超标的风险,且B族维生素会在加工过程中被大量破坏,不利于人体健康。

竹笋烹饪也有诀窍,需先洗后切,避免长时间浸泡。烹饪加工时,用开水速焯3~5分钟,可有效溶解大部分草酸,去掉涩味,这样吃起来更健康,味道更鲜美。干笋食用前则要充分泡软,因其膳食纤维相对含量更高,纤维更硬不易消化,适合采用炖煮的方式烹饪。

同时,张胜康提醒,以下特殊人群需谨慎食用竹笋。1、胃肠疾病患者。竹笋纤维可能会刺激肠胃壁,加重肠胃负担,出现胃胀、胃痛甚至肠胃出血等症状。2、发生食道静脉曲张的肝硬化患者。食用竹笋可发生食道血管破裂或出血的风险。3、老年人、幼儿等消化功能较弱的人群。易引发肠胃不适。4、肾结石、胆结石、尿道结石患者。竹笋中草酸含量较多,草酸容易跟钙结合形成草酸钙沉积在体内,因此,此类人群应避免食用竹笋。5、过敏体质人群。过敏性鼻炎、哮喘、荨麻疹等患者食用竹笋可诱发咳嗽、皮肤瘙痒、气急等过敏反应。

湖南省肿瘤医院医生入选国家健康科普专家库

本报讯(通讯员 李灿)近日,第二批(2024版)国家健康科普专家库成员名单出炉,湖南省肿瘤医院胸部内一科主任张乐蒙入选。这也是湖南省肿瘤防治领域唯一入选的国家级健康科普专家。

据悉,国家卫生健康委此次发布“国家健康

科普专家库成员名单(2024年版)”,共有1844名人选,共涉及健康促进与教育、健康传播,营养与食品安全,心理健康与精神卫生等43个领域。

“这一荣誉不仅体现了张乐蒙教授在专业领域的权威性,也充分体现了我院在健康科普领域作出

的积极贡献,并将进一步推动我省肿瘤防治医学科普工作发展。”该院负责人说。

“今后,我将以自己的专业知识和实践经验,更加积极地为公众提供科学、准确的健康科普知识,助力提升全民健康素养,共同构建健康中国。”张乐蒙表示。

今日
导读

蓝山县中心医院
多学科协作

生死时速抢救孕产妇生命

详见02版

本报址:长沙市芙蓉中路一段442号新湖南大厦47楼 总编辑:田雄狮 湘广登第0035号

新闻热线:0731-84326206 订报热线:0731-84326226 广告热线:0731-84326448 本报每周二、周四出版 全年订价:168元 零售价:2.00元 印刷:湖南日报印务中心