

平凡善举，跨越两年的温暖接力

同一份爱心如约而至，微山县人民医院迎同一家庭两次分娩

郭纪轩 通讯员 焦裕如 相建宇
宋方茹 济宁报道

两年前，微山县人民医院产科救助一对经济困难的年轻夫妇。2月26日，新院区产科病房里，一家人再次出现在医护人员面前。爸爸笑着说：“这次我要大大方方地谢谢你们。”

时间倒回2024年9月。产科护士长在查房时注意到一对年轻夫妇。妻子即将分娩，但病床旁只有最简单的必需品，连一包像样的纸尿裤都没有。细聊之下才知道，小两口家境困难，这次生孩子，能省则省。护士长没多说什么，转身回到办公室，在科室群里发了一条消息。不到半小时，同事们你凑一包纸尿裤，我拿几件小衣服，她带一个小盆……满满一袋“爱心物资”悄悄送到产妇床头。

“当时我们真的不知道说什么好。”回忆起那一刻，孩子爸爸小张有些哽咽，“都是素不相识的人，却

比亲人还贴心。”

2026年2月，产科搬进了宽敞明亮的新院区。忙碌的上午，一个熟悉的身影出现在护士站前。“医生，还认得我吗？”小张怀里抱着一个一岁多的娃娃，身边站着挺着肚子的妻子，笑得一脸憨厚。护士长一眼就认出来了：“哎呀，是你们！又来啦？”是的，他们又来了。二胎预产期就在这几天。小张说，这次哪都不去，直奔奔新院区来。“上次在这儿，心里暖。这次还得是你们。”

产科医护人员再次行动起来。这一次，产科工作人员闫爽和卜凡莉准备得更“专业”了——除了小衣服、纸尿裤，还加上了新生儿洗护用品、产妇护理垫。更让人心头一热的是，护士长殷莹莹在探望时，悄悄往二宝的襁褓里塞了一个200元的红包，笑着说：“今年是马年，这是我个人给二宝的见面礼，祝小马驹平安长大，咱们这也算是‘马上有福’啦！”小张主动说：“我想让更多人知道，这家医院的好。”

病房内，他抱着大宝和刚出生的二宝，身边围着一群“亲人”。“第一次来的时候，说实话，心里挺没底的。家里条件不好，生孩子是件大事，没想到医生护士们心这么细，那些东西送得太及时了，不是多少钱的事，而是那份心。”“这一年多，孩子长得可好了，我们两口子一直念叨，等二胎的时候，一定还得去那儿。没想到咱还搬新院区了，更敞亮了，但人还是那些人，心还是那颗心。”

“这次生完，我跟媳妇说，咱们得谢谢人家。以前我怕别人知道我家困难，不好意思。现在我明白了，人家帮咱们，是真心对咱们好，我大大方方接受，也大大方方感谢。”两件小衣服，一个红包，跨越一年半的时光，从老院区送到新院区。有人说，这是医者仁心。小张说，这就是亲人。在微山县人民医院产科，这样的“平凡善举”不是第一次，也不会是最后一次。新院，新家，不变的，是这群人。



科室医护为小张送来必需品。

党建统领疾控，奠定发展基础

近日，邹城市疾控中心召开2025年度工作总结表彰暨高质量发展工作会议。会上，表彰了11个先进科室、106名优秀职工，职业与学校卫生科等6个科室负责同志作表态发言。

2025年，邹城市疾控中心锚定“济宁领先，全省一流”奋斗目标，坚持“12336”工作思路，推动疾病预防控制工作取得新成效。荣获全国死因登记报告工作突出贡献先进集体等荣誉18个。

2026年，中心确立了

“1234”工作思路，即坚持党建统领，全力推进疾控工作高质量发展；抓牢核心业务指标提升、项目带动工作两条主线；提升监测预警、卫生监督执法、实验室检测三项能力；确保疾控队伍建设、医防教研融合等试点工作，社会化服务扩面提质，疾控中心等级评价如期通过四个落实。聚焦“防、控、治、管、服”，筑牢全市公共卫生安全防线，为“十五五”时期疾控事业高质量发展奠定坚实基础。

(通讯员 程相平)

举办健康讲座，赋能巾帼风采

日前，邹城市人民医院健康讲师团受邀走进市科技局、市人大常委会机关，接连举办两场“关爱女性健康”专题讲座，以专业科普与实用干货，为女性群体送上专属健康关怀。

在邹城市科技局讲座现场，妇科医生张海燕、营养科医生尹晓娴联袂开讲，用通俗语言拆解生理机理，分享实用调理技巧，既有认知科普的深度，又有实操落地的温度，为现场女性带来全方位健康指引。

在邹城市人大常委会机

关，医院妇科主任薛迎峰以《女性保健》为主题，聚焦女性专属健康需求，从四大核心维度展开系统讲解。

两场讲座内容丰富详实、贴近工作生活，兼具专业性与实用性，现场反响热烈。大家纷纷表示，这场健康“知识盛宴”干货满满，受益匪浅，未来将主动当好自身健康的第一责任人，养成科学健康的生活方式，以饱满的精神、强健的体魄、充沛的状态投入工作生活，充分展现巾帼担当，贡献巾帼力量。

(通讯员 邹亦轩 宋洋)

遵循膳食指南，让合理饮食成为健康底气



“民以食为天”，饮食是人们最基本的需要。科学合理的营养膳食，既能增强体质、提高免疫力，也是预防慢性病、提高生活质量的关键。了解营养知识、树立健康饮食观念，对每个人、每个家庭都十分重要。

人体维持正常生命活动离不开碳水化合物、蛋白质、脂肪、维生素、矿物质、膳食纤维和水这七大营养素。碳水化合物是人体重要的能量来源，全谷物、薯类等复合碳水，富含膳食纤维，升糖慢、饱腹感强，对稳定体重和血糖十分有益。蛋白质是构成肌肉、器官、免疫细胞的重要成分，充足的蛋白质可以帮助修复组织、增强抵抗力。脂肪常常被误解为健康的“敌人”，实际上，脂肪分为好脂

肪和坏脂肪。维生素和矿物质虽然需求量小，却在身体代谢中发挥着不可替代的作用，多吃蔬菜、水果、全谷物和优质蛋白，就能基本满足身体的需求。膳食纤维被称为肠道的“清洁工”，想要肠道健康，就要有意识地增加粗粮、蔬菜、豆类和薯类的比例。水是生命之源，充足饮水可以促进代谢、排出废物、维持体温。

《中国居民膳食指南》为我们提供了平衡膳食的准则：食物多样，合理搭配；吃动平衡，健康体重；多吃蔬果、奶类、全谷、大豆；适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉；少盐少油，控糖限酒；规律进餐，足量饮水等。每天尽量吃12种以上食物，每周25种以上，做到粗细搭配、荤素搭配。三餐分配要合理：早餐要吃好，包含主食、蛋白和蔬菜；午餐要吃饱，营养全面；晚餐要清淡，量少，吃得早。

生活中，不少人被各种饮食误区困扰。有人完全不吃主食，结果出

现头晕、乏力、记忆力下降；有人只吃水煮菜减肥，导致营养不良、脱发、免疫力降低；有人盲目吃保健品，以为可以替代正常饮食。事实上，保健品不能代替天然食物。另外，购买食品时，要学会看配料表和营养成分表，少选高油、高盐、高糖的超加工食品。

除了合理饮食，适度运动同样重要。建议成人每周至少进行5天中等强度身体活动，累计150分钟以上，配合适量力量练习，既能保持健康体重，又能增强心肺功能和肌肉力量。

营养健康，不是一句口号，而是融入一日三餐的生活方式。合理膳食，是最经济、最有效的健康投资。愿每个人都能读懂营养，学会健康饮食，用科学饮食守护自己和家人的健康，以强健的体魄、饱满的精神，拥抱更美好的生活。

(通讯员 王翠萍)