

脚步丈量春光，初心守护健康

任城区妇幼保健院举办主题健步走活动

郭纪轩 通讯员 张珂双 济宁报道

芳菲未歇，绿荫渐浓。在“5·12”国际护士节即将到来之际，任城区妇幼保健院护理部、团总支、工会在济宁市凤凰台植物园联合举办健步走活动。各业务科室护理人员及团员青年代表100余人齐聚一堂，以步履致敬使命，用活力书写担当。

8时30分，参与人员准时集合，个个精神抖擞、整装待发。随着一声令下，健步走活动正式拉开序幕。伴随着节奏明快的音乐，浩荡的健步走队伍在团旗的引领下阔步向前。大家意气风发，昂首前行，宛如一道流动的风景，穿梭在盎然的春色之中。沿途绿树吐翠、繁花点缀，春日的暖阳洒在每个人肩头，铿锵的步履与欢快的旋律交织，走出了青春的朝气与激情，也走出了甘于奉献、勇于担当的妇幼人风采。

一路上，欢声笑语此起彼伏，大家边走边聊，畅谈趣事，生活里的点滴感悟、工作中的心得收获，都成了途中最自然的话题。平日里因忙碌而疏于沟通的同事们，在真诚的交流中拉近了距离，彼此的情谊在并肩前行的步伐里愈发深厚。大家暂时放下了工作的疲惫与压力，让身心在大自然的怀抱中得到了彻底的舒展与放松。整条行进路上，处处洋溢着团结、向上、和谐的氛围。活动还吸引了不少职工子女踊跃参与，在言



活动现场。

传身教中让奉献与担当的精神在孩子心中悄然生根。

“平时在科室里各忙各的，今天和大家并肩走了一路，感觉整个人都轻松了，心也贴得更近了。”一名护士笑着说，“作为一名团员青年，又是一名护理人员，这场活动让我真切感受到了青春的朝气和护理工作的那份初心。我会把今天这份精气神带回岗位，用更扎实的技术、更贴心的服务，回应每一位孕产妇和患儿的信任。”

此次健步走活动，既是任城区妇幼保健院关爱职工身心健康的暖心举措，也是对南丁格尔精神的生动致敬。青春因奋斗而精彩，护理因奉献而温暖。下一步，医院将持续深化职工人文关怀，以更加丰富多元的活动激发全院职工的工作热情与团队活力，引导大家立足本职、脚踏实地，在医院高质量发展的新征程上跑出新速度、干出新成绩，用专业、优质、高效的服务为妇女儿童健康保驾护航。

提升执法能力 筑牢法治保障

曲阜市卫健行政部门及执法机构高度重视卫生行政处罚工作，规范相关制度流程，系统性开展了卫生行政处罚“回头看”专项行动。通过聚焦“四个落实”，推进卫生监督执法工作从“一罚了之”向“全程管控”升级，全力构建全链条闭环监管体系。

以结案的行政处罚案件为抓手，严审细核案卷卷宗，逐一核查处罚主体与执法主体认定、违法事实查证、法律依据适用、程序时限合规、裁量基准把握、处罚结论得当等关键环节，确保每一起案件都经得起法律与时间的检验。坚持“惩教结合、分类施策”原则，对已彻底改正违法行为的经营主体，开展常态化普法宣传，重申法律法规要求，强化主体责任意识，引导其自觉规范经营、守法经营。

以行政处罚“回头看”行动为契机，同步推进执法能力与案卷质量“双提升”，通过案例复盘、现场实操等方式，不断强化执法人员规范执法、文明执法意识。立足长远建机制，将行政处罚“回头看”工作纳入年度重点工作计划，定期开展、动态调整，根据不同行业、不同领域的风险特点，精准调配监管力量，提升监管效能。

(通讯员 颜景义)

“营养餐桌 家庭健康”，一日三餐你吃对了吗？

每年5月的第3周，“全民营养周”都会如期而至。2026全民营养周以“营养餐桌 家庭健康”为主题，面对当下外卖时代的冲击，共建营养餐桌，守护全家健康，成为做好自己健康的日常实践。

对中国饮食文化要自信

2024年《美国心脏病学杂志》率先提出“食物即良药”的概念，通过饮食干预来预防、管理和/或治疗某些特定的临床状况。“地中海膳食”连续被国外媒体评为最佳综合膳食模式，由于中西方人群在饮食习惯、遗传和代谢表型方面均存在差异，瑞金医院宁光院士与上海营养与健康研究所林旭研究员团队合作进行了等能量限制下的“传统江南膳食”临床干预研究，结果显示：“传统江南膳食”在

减重与血糖稳态控制方面均表现出与“地中海膳食”类似的效果。我国食养文化源远流长，国家卫生健康委办公厅先后颁布了主题为“高脂血症、高血压、糖尿病、儿童青少年生长迟缓、高尿酸血症与痛风、肥胖、儿童青少年肥胖、慢性肾脏病、肌少症、骨质疏松症、脑卒中”11部食养指南，让老百姓用医学营养治疗为健康进行保驾护航。

营养餐桌：“多样”“平衡”要牢记

没有任何一种天然食物可以满足人体所需的能量及全部营养素，食物多样是实践平衡膳食的基础，食物多样、平衡膳食才能满足人体的营养需要。每天的膳食应包括谷薯类、蔬菜水果、畜禽鱼蛋奶和豆类食物。一日三餐的食物多样如被评为达标，应满足每天摄入不同品种

食物达到12种以上。坚持以谷类为主的平衡膳食模式，每天谷物不能少，总能量的50%~65%应由碳水化合物来提供。我们提倡餐餐有谷类，不是全部由精加工的大米和面粉构成，四分之一一二分之一为全谷物或杂豆为最佳。鉴于全谷物和杂豆可提供B族维生素、矿物质、膳食纤维等营养素，进而降低肥胖、2型糖尿病、心血管疾病、肿瘤等发生风险，再次强调：全谷、杂豆每天吃一次。

营养餐桌：多吃蔬果，多吃鱼虾

餐餐有蔬菜，保证每天摄入不少于300g的新鲜蔬菜，深色蔬菜应占1/2。三口之家每天需要购买3种或不少于1Kg新鲜蔬菜，并分配至三餐中。每顿饭的蔬菜应占整体餐盘的1/2。深色蔬菜包括深绿色、红色、橘红色和紫红色蔬菜，

其富含β-胡萝卜素，注意多选择。天天吃水果，保证每天摄入200~350g的新鲜水果。

鱼虾食物脂肪含量较低，含有较多的不饱和脂肪酸，对预防血脂异常和脑卒中有一定作用。每周最好吃鱼2次或300~500g，鱼虾等水产品宜采用蒸的方法，因为蒸造成可溶性营养素损失较少，采用蒸后浇汁的方式，既减少营养素丢失，又保证美味。

“全民营养周”迎来一轮之季，在全社会普及营养健康知识的热潮中，让每一个人都能做好自己健康的第一责任人，践行“营养餐桌 家庭健康”，通过营养餐桌行动，提升家庭健康水平，不断增强老百姓的幸福感和获得感。

(济宁医学院附属医院临床营养科 陈凌志)