

# 我国儿童健康水平持续提升

日前,从国家卫生健康委新闻发布会上传来消息,我国儿童健康水平持续提升。目前,全国共有儿童医院158所,妇幼保健机构3082家。全国每千名儿童床位数达到了2.7张,和2015年相比增加了0.27张。全国儿科医师数量增加到20.58万人,和2015年相比,增长了74.4%。

“我国儿童健康核心指标持续向好,优于全球中高收入国家的平均水平。”国家卫生健康委妇幼健康司副司长沈海屏说。

强化政策协同。坚持儿童优先的理念,推

动建立党委领导、政府主导、多部门分工合作、全社会共同参与的工作机制。将儿童健康的目标任务纳入健康中国战略,纳入中国儿童发展纲要的优先发展领域。开展母婴安全、健康儿童、出生缺陷防治能力提升等系列行动计划,推动儿童医疗保健服务从“有没有”向“好不好”迈进。

健全服务体系。完善以区县妇幼保健机构为龙头,乡镇卫生院、社区卫生服务中心为枢纽,村卫生室为基础的基层儿童保健服务网络,提高保健服务的可及性。在全国设置了2

个国家儿童医学中心和5个国家儿童区域医疗中心,布局14个儿童类别的国家区域医疗中心建设项目,推进儿科专科联盟建设,带动提升儿童重大疾病、疑难复杂疾病的诊疗水平,减少患者跨省份流动。强化县级医院儿科能力提升,推动基层医疗卫生机构、妇幼保健机构与儿童医院、综合医院儿科加强联动,推动儿科的分级诊疗体系建设,促进优质的儿童医疗资源上下贯通。

优化全程服务。开展孕产期妊娠风险筛查评估,强化危重新生儿转诊救治,落实出生

缺陷三级防控措施,开展0—6岁儿童健康管理服务。聚焦“小眼镜”、“小胖墩”、孤独症等儿童健康问题集中发力,推进防、筛、诊、治一条龙服务。

国家儿童医学中心主任、北京儿童医院院长倪鑫介绍,北京儿童医院加快推进优质资源下沉和均衡布局,对新疆、黑龙江、河南、河北等地的4家医院给予支持。例如,通过3年的帮扶,新疆儿童医院在疑难重症救治方面有了较大提升,三四级手术占比达到了65%,整体医疗水平明显提升。(白剑峰)

## 迎端午包粽子

6月4日,合肥市第三十八中学北校在校佰家伴餐厅开展“迎端午包粽子,扬中华文化”活动。一大早,佰家伴餐厅的师傅们在餐厅内准备了各式各样、丰富多彩的食材,现场,佰家伴餐厅的师傅们手把手指导师生们包粽子,师生们在体验包粽子的过程中学习了劳动技艺,传承了中华文化。 闻超 摄



## 八个方法帮助孩子建立饮食好习惯

儿童青少年正处于生长发育的关键时期,对于儿童而言,良好的饮食习惯不仅可促进身体的健康成长,也为成年后的健康奠定坚实基础。在儿童阶段,要特别关注儿童的饮食行为,包括不偏食挑食,不暴饮暴食,三餐定时定量,吃动平衡,注重食物摄入的同时也要积极运动,保持健康体重。

培养儿童良好的饮食习惯,要做到以下几点:

1. 一日三餐,定时定量,食物多样化  
鼓励儿童不挑食和偏食,加餐以奶类、水果为主,在两顿正餐之间,分量不应该过多。
2. 吃饭时间适当  
每顿饭20—30分钟,让儿童做到细嚼

慢咽的同时不拖延。

### 3. 鼓励但不强迫进食

儿童在吃饭时不看手机、电视等,不边吃边玩儿,家长要以身作则,给儿童做好榜样。

### 4. 变换烹调方式,纠正挑食偏食

比如儿童不喜欢吃蔬菜,家长可以多做一些馅类食物或菜丸子,将蔬菜切碎与瘦肉一起做成饺子或包子等,多多鼓励儿童尝试并给予表扬。

### 5. 养成爱喝白水的好习惯

鼓励多喝白水,不要用含糖饮料来代替白水。

### 6. 鼓励儿童一同参与家庭食物选择和制作过程

大手拉小手,享受烹调食物过程中的乐趣。在日常生活中,家长可领着儿童去菜市场认识和挑选蔬菜,在做饭时帮忙参与摘菜洗菜等,让儿童干力所能及的家务,体会付出和收获的乐趣。

### 7. 养成清淡饮食的好习惯

倡导少盐、少油、少糖,让孩子多多品尝食物天然的味道。

### 8. 儿童在食不过量的同时,还要积极运动

运动对于儿童而言,吃动平衡非常重要。不仅是体育课的短暂身体活动,更应是天天坚持的长期习惯。家长也要参与其中,适当陪儿童一起运动,培养儿童运动兴趣的同时,也增进了相互的情感交流。(张妍)



吃饺子时,醋是很多人必不可少的调料。从健康角度来说,吃饺子蘸醋的确有不少好处。

## 吃饺子蘸醋好处多

**降低血糖反应** 饺子看似有荤有素,但实际上升糖速度很快。一方面,饺子皮往往是用精白面粉做的,煮熟后淀粉充分糊化,质地柔软,非常容易消化,再加上大家往往是趁热吃,因此很容易导致血糖迅速上升。另一方面,一些饺子馅料里肥肉较多,搅拌时还会加油,过多脂肪会降低胰岛素敏感性,并且跟完整的蔬菜相比,剁碎的控糖效果大打折扣。研究表明,醋可以延缓胃排空速度,促进血液中葡萄糖的消耗。醋还能抑制淀粉酶活性,降低碳水化合物的消化速率,延缓小肠对葡萄糖的吸收。此外,热腾腾的饺子放到醋汁里蘸一下,可以降低入口温度,不但有助控血糖,还能保护食道。

**增食欲、解油腻** 粮食发酵变成醋的过程

中,产生了大量鲜味和香味物质,因此吃饺子蘸醋可以促进唾液分泌、增加食欲,非常适合味觉退化的老人以及食欲不佳的消瘦人群。醋还能去腥解腻,有助缓解吃肉馅饺子带来的油腻感。

**有助控盐** 适量的酸味能使咸味变得更加明显,因此,吃饺子时蘸醋可以增加对食盐的感知,这样在包饺子时就可以少放一点盐,对高血压等需要控盐的人来说格外有益。此外,醋和饺子一起吃,还可以促进饺子中钙、铁、锌等营养素的吸收利用。

醋的种类很多,以下几种特别适合跟饺子搭配。一是陈醋。陈醋是以高粱为主要原料陈酿而成,浓烈芳香,虽酸度高,但没有刺激性,特别适合跟肉馅饺子搭配,比如猪肉韭菜饺子、牛肉大葱饺子等。二是香醋。香醋是以

糯米为主要原料陈酿而成,酸而不涩、香而微甜,相比陈醋,口味更为柔甜、清爽,特别适合跟带有腥味的水产馅饺子一起吃,比如鲈鱼饺子、虾仁饺子等。三是米醋。米醋是以大米为主要原料酿制而成,酸味柔和、清香爽口,和黄瓜鸡蛋、白菜香菇等素馅的饺子更为般配。此外,市场上还有专门的饺子醋,是在普通醋的基础上,添加大蒜、生姜等香辛料制成的。大家也可以自制,比如用陈醋配上蒜泥、生姜、酱油、辣椒等,调出自己想要的口味。

需要提醒的是,过多醋酸可能会腐蚀牙齿,损伤食道,加重消化道疾病,因此,吃醋要适“度”和适量。一般来说,总酸度在6%左右的醋,每次吃30毫升比较适宜。有牙齿敏感、咽喉不适、胃溃疡、胃酸过多等问题的人群,尽量不吃或少吃醋,以免加重不适。(刘萍萍)

## 中高强度运动

## 能抗炎

5月中旬进行的欧洲肥胖大会(ECO)上,丹麦哥本哈根大学公开发布了一项新研究成果:中高强度运动能给轻度肥胖成年人带来诸多好处,包括缓解体内慢性炎症、预防多种代谢疾病等。

人体内过多的脂肪堆积会导致慢性炎症,其直接体现是促炎细胞因子水平长期升高,久之可引发代谢性疾病。研究人员招募了195名平均年龄为42岁的丹麦成年人,所有参试者均为轻度肥胖,但没有糖尿病病史。试验开始前,他们进行了为期8周的低热量饮食(每天800千卡)调整,并成功减去至少5%的体重。

随后,参试者被随机分为四组,接受为期一年的肥胖症治疗:安慰剂组(常规活动)、运动组(每周至少进行150分钟中等强度运动或75分钟高强度运动)、药物治疗组(每天大剂量注射利拉鲁肽3毫克)、综合组(运动+药物治疗)。一年后,安慰剂组参试者的体重反弹大约50%;运动组反弹了约15%;药物治疗组和综合组体重均未反弹,且有不同程度的下降。

研究人员采集血样检测了参试者在一周前后体内慢性炎症指标的变化,包括炎症细胞因子如白介素、细胞因子 $\gamma$ -干扰素(IFN- $\gamma$ )和 $\alpha$ 肿瘤坏死因子(TNF- $\alpha$ )。结果显示,运动组的白介素6(IL-6)水平平均降低了31.9%, $\gamma$ -干扰素水平平均降低了36.6%,均明显低于安慰剂组和药物治疗组;但白介素2、白介素8、白介素10和 $\alpha$ 肿瘤坏死因子的水平,各组之间未见明显差异。

研究第一作者、哥本哈根大学教授西涅·托雷科夫表示,其试验未能证明利拉鲁肽可以比安慰剂更有效减少炎症,利拉鲁肽与运动结合的方式也没有进一步减少炎症。但是,只要每周坚持进行足量的有氧运动,就对减少因肥胖引起的慢性炎症有效。(刘冬)

## 【健康新知】