

全民营养周

餐桌有营养 家庭更健康

本报记者 李嘉

家庭作为饮食生活的核心场景,餐桌的营养搭配直接关系到每一位家庭成员的身心健康,更是守护全家免疫力、预防慢性疾病的防线。

今年的“全民营养周”主题为“营养餐桌 家庭健康”,我们围绕食物选择、家庭配餐、食养建议三个方面,为大家送上一份实用易懂的家庭营养科普,让每一顿家常饭,都成为滋养家人的“健康大餐”。

好食材,是营养餐桌的第一步

家庭餐桌的营养,从源头的食物选择开始。很多家庭买菜时容易陷入“只选爱吃的”“只选贵的”误区,其实真正的营养选择,核心是“多样化、优品质、合需求”,记住这3个原则,轻松选对食材。

一是“主食换一换,营养翻一番”。主食是家庭餐桌的“主角”,但长期单一吃精米白面,容易导致膳食纤维、B族维生素摄入不足。建议将主食“粗细搭配”,比如煮饭时加入糙米、燕麦、藜麦、玉米、小米等全谷物,或者用红薯、紫薯、山药、芋头替代部分精米和白面。全谷物富含膳食纤维,能促进肠道蠕动,帮助控制体重,还能降低高血压、糖尿病的发病风险,尤其适合老人和儿童。

二是“蔬果辨颜色,营养不缺席”。蔬菜和水果是维生素、矿物质、膳食纤维的重要来源,选对蔬果的关键是“多彩搭配、足量摄入”。建议每天摄入500克以上蔬菜,其中深色蔬菜(菠菜、西兰花、胡萝卜、紫甘蓝等)占一半以上,深色蔬菜的维生素、抗氧化物质含量高于浅色蔬菜;水果每天摄入200至350克,优先选择应季、新鲜的水果,避免用果汁替代水果——果汁在加工中会损失大量膳食纤维,还可能添加糖分,长期饮用不利于健康。

三是“肉蛋奶豆制品,适量更健康”。优质蛋白质是家庭营养的“刚需”,能助力生长发育、修复身体组织。肉类优先选择瘦肉、鱼肉、禽肉,比如猪里脊、鸡胸肉、鲈鱼、三文鱼等,减少肥肉、五花肉的摄入;每天保证食用1个鸡蛋,水煮蛋、蒸蛋是最佳烹饪方式,无需担心“胆固醇超标”;豆制品(豆腐、豆浆、腐竹等)富含植物蛋白,可替



代部分肉类,尤其适合素食者或需要控制肉类摄入量的人群;奶制品(牛奶、酸奶、奶酪)富含钙和蛋白质,建议每天摄入300毫升左右,助力骨骼健康。

巧搭配,让家常饭更营养

选对食材只是基础,科学配餐才能让营养最大化。家庭配餐无需复杂,记住“主食+蛋白质+蔬菜”的黄金搭配公式,再遵循“三餐有别、荤素均衡”的原则,就能轻松做出营养又美味的家常饭。

早餐:“营养均衡,快速便捷”。早餐是一天能量的起点,不能敷衍了事。建议搭配“主食+蛋白质+少量蔬果”,比如全麦面包+水煮蛋+牛奶+小番茄,或者小米粥+鸡蛋羹+凉拌黄瓜,既能补充能量,又能避免上午产生饥饿感、注意力不集中。避免长期吃油条、油饼、甜面包等油炸、高糖早餐,这类食物热量高、营养单一,长期食用易导致肥胖。

午餐:“荤素搭配,补足能量”。午餐需要为身体补充足够的能量,支撑下午的工

作和学习,建议做到“一主食、一荤、两素”。比如杂粮饭+清蒸鲈鱼+清炒西兰花+凉拌菠菜,主食保证碳水化合物摄入,肉类提供蛋白质,蔬菜补充维生素和膳食纤维,兼顾营养与饱腹感。注意控制菜肴的油量和盐量,避免过于油腻、辛辣。

晚餐:“清淡易消化,不宜过饱”。晚餐临近睡眠,身体代谢变慢,建议以“清淡、易消化”为主,避免吃得过饱、过于油腻。可以搭配“杂粮粥+少量蛋白质+大量蔬菜”,比如燕麦粥+清蒸鸡胸肉+清炒油菜菜,或者荞麦面+鸡蛋+凉拌黄瓜,晚餐摄入量建议控制在七分饱,睡前1至2小时尽量不再进食,避免增加肠胃负担,影响睡眠。

此外,家庭配餐还要注意“因人而异”:儿童处于生长发育阶段,需增加蛋白质和钙的摄入,多吃鸡蛋、牛奶、瘦肉,少给孩子吃零食和含糖饮料;老年人消化功能减弱,建议将食材煮得软烂,减少高油、高盐、高糖食物,增加全谷物和膳食纤维的摄入;孕妇、哺乳期女性需适当增加蛋白质、铁、钙的摄入,多吃瘦肉、鱼虾、豆制品和新鲜蔬果。

好习惯,让营养更易吸收

营养餐桌不仅需要好食材、好搭配,更需要好的饮食习惯。很多家庭虽然食材选得好、配得合理,但因为不良饮食习惯,导致营养吸收不佳,甚至影响健康。以下4个饮食习惯,建议全家共同养成。

习惯一:规律进餐,不暴饮暴食。规律的饮食能让肠胃形成稳定的消化节律,有利于营养吸收,避免因饥一顿饱一顿导致肠胃疾病。建议全家固定三餐时间,每餐吃到七分饱即可,尤其是晚餐,避免暴饮暴食,减少肥胖、脂肪肝等问题的发生。

习惯二:清淡烹饪,保留营养。家庭烹饪方式直接影响食材的营养保留和健康程度,建议多采用蒸、煮、炖、凉拌、清炒的方式,减少油炸、煎、烤、红烧。油炸食品会增加食材的热量,还可能产生有害物质;清蒸、水煮能最大程度保留食材的维生素和矿物质,比如清蒸鱼、水煮蛋,既健康又美味。同时,烹饪时要控制盐、油、糖的用量,每天食盐摄入量不超过5克,食用油不超过25克,添加糖不超过50克,避免高盐、高油、高糖饮食。

习惯三:足量饮水,拒绝饮料。水是生命之源,也是营养吸收的“载体”,建议全家每天饮用1500至2000毫升水,优先喝白开水、淡茶水,避免长期喝含糖饮料、碳酸饮料。含糖饮料不仅热量高,还会影响食欲,长期饮用易导致肥胖、龋齿、糖尿病等问题,尤其要引导孩子养成喝白开水的习惯。

习惯四:公筷公勺,健康共守。家庭聚餐时,使用公筷公勺能有效避免交叉感染,守护全家健康。很多消化道疾病(如幽门螺杆菌感染)可通过共餐传播,养成公筷公勺的习惯,既能保障饮食卫生,也是文明用餐的体现,让营养餐桌更安全、更健康。

营养无小事,餐桌见健康。全民营养周的意义,就是让营养知识走进每个家庭,让健康理念融入日常生活。一张营养均衡的餐桌,承载的不仅是美味,更是全家的健康与幸福。从今天起,让我们一起科学选食、合理配餐、养成良好的饮食习惯,用营养筑牢家庭健康的“第一道防线”,让每一顿家常饭,都成为滋养家人的温暖力量。



市第一人民医院 举办手卫生知识竞赛

本报讯 记者李嘉报道:日前,市第一人民医院院感办举办了手卫生知识竞赛活动,来自临床、医技、行政后勤等部门的10支代表队同台竞技。

活动前一周,院感办启动“手卫生宣传周”,各科室踊跃报送主题短视频,微信点赞小程序同步上线,面向全院开放投票,短短数日累计访问量突破60000人次。

活动当天,操作技能赛分为外科免洗手消毒与普通洗手两类项目,每队选派一名队员现场操作,评委组严格依据评分标准逐项打分。参赛选手动作规范、流程娴熟,从湿润双手、取用洗手液到揉搓、冲洗干净,每一个步骤都力求精准到位。

知识竞赛必答环节,每队3名选手依次独立作答,从“手卫生的五大指征”到“手消毒的揉搓时间要求”,选手们沉着应对、对答如流,展现出扎实的理论功底。

抢答环节,选手们既要拼手速又要防犯规,内科一队与门急诊队多次抢得先机,精准作答,引来满堂喝彩。

风险挑战环节设10分、20分、30分三档,暂列第一的队伍率先选題,有的稳守优势选择保守拿分,有的则大胆放手一搏冲击高分,紧张刺激的氛围将现场气氛推向高潮。

通山疾控走进城市福利院 开展健康科普讲座

本报讯 记者李嘉报道:近日,通山县疾病预防控制中心联合县计生协会、县爱卫办、县妇幼保健院,走进该县城市福利院,开展“关爱银发,乐享健康”主题健康科普知识讲座,把健康服务送到老年群体身边。

讲座紧扣福利院居住环境与老年人群健康特点,聚焦慢性病防控、膳食营养指导、心理健康调适等核心内容,用通俗语言、身边案例、生活化表达,细致讲解高血压、糖尿病等常见慢性病的日常管理实用知识,引导老年人树立科学健康观念,养成良好生活习惯。

近年来,该县疾控中心积极响应“健康科普行——一场健康知识讲座”工作要求,持续组织健康科普队伍深入学校、社区、企业、养老机构等重点场所,开展常态化、精准化、便民化健康宣教,不断扩大健康科普覆盖面与知晓率,持续提高群众健康素养水平。

此次活动多部门协同发力、科普服务精准直达,传递了对老年群体的关爱,进一步筑牢了老年人的健康防线。

市中心医院甲乳外科

完成首例DIEP乳房重建术

本报讯 记者李嘉报道:3年前,41岁的刘女士因左侧乳腺癌接受了乳腺癌根治术联合一期假体乳房重建,术后恢复良好。

近期,她突发左侧乳房假体术后严重感染,伴随剧烈疼痛,身心承受巨大压力,紧急前往市中心医院甲乳外科求助。科室主任刘杨详细了解病史,结合检查结果确诊其为乳腺癌术后假体植入后重度感染,病情危急,需立即干预,避免感染扩散,引发并发症。

甲乳外科团队第一时间为患者实施假体取出及感染病灶清除术,彻底清除感染组织,同步开展规范抗炎与对症支持治疗,快速控制感染、缓解剧痛,及时稳定病情,为后续乳房重建打下安全基础。

考虑到患者强烈的重建需求,为追求更自然、更稳定的长期效果,医院积极整合优质医疗资源,特邀广西自贸区医院乳腺外科权威专家吴千富教授亲临

指导,与本院团队共同会诊、精细评估,最终确定采用目前乳房重建领域先进术式——DIEP腹壁下动脉穿支皮瓣乳房重建。

手术中,两地专家紧密协作、精准操作,顺利完成皮瓣游离、显微血管吻合、乳房塑形等关键步骤,手术全程平稳,圆满成功。

术后,甲乳外科医护团队为患者制定精细化护理与康复方案,全程密切监测病情、悉心照料、科学指导康复,帮助患者平稳度过恢复期。

经过系统治疗与精心护理,刘女士感染完全消退,重建乳房形态美观、质地自然,身体恢复顺利,困扰多时的病痛彻底解除。患者及家属对治疗效果十分满意,多次向医护团队表达感谢。

这是该院首例成功开展的DIEP自体皮瓣乳房重建手术,充分体现了甲乳外科在乳腺癌综合治疗、复杂乳房重建治疗方面的综合实力。

通城医院急诊科

防溺水专题宣讲进校园

本报讯 记者李嘉、通讯员张虹报道:日前,通城县人民医院急诊科急救团队走进县第三高级中学,开展“关爱生命,救在身边”防溺水与心肺复苏专题健康宣讲,把专业急救知识与实用技能送到师生身边。

活动现场,急诊科副主任吴金其结合真实案例与监测数据,深刻剖析溺水对青少年的严重危害,重点讲解防溺水“六不一会”原则,提醒全体学生“不私自下水,不擅自结伴,不在无监护下游泳,不到不安全设施水域,不到陌生水域,不盲目下水施救”,同时学会基本自救、自救与正确报警。

针对未成年人最易出现的错误施救行为,吴金其特别警示:手拉手施救、盲目下水极易导致多人遇险,正确做法可牢记“呼、叫、伸、抛”——立即大声呼救,快速拨打110、120,利用竹竿、树枝等延伸救援,抛掷救生圈、空水瓶等漂浮物辅助,在确保自身安全的前提下科学助人。急诊科护士长张虹、门诊部护士长

刘芳以人体模型为教具,现场演示心肺复苏标准流程,细致讲解每一步操作,强调“黄金4分钟”是呼吸心跳骤停的最佳救援窗口,第一目击者规范施救,能极大提升生还概率。

在实操环节,同学们踊跃上台体验,急救团队进行“一对一”指导,纠正按压姿势、发力方式、按压深度与频率,手把手教学,让理论知识转化为救命技能。

从案例警示到原则牢记,从理论讲解到实操演练,整场宣讲干货十足、实用性强,赢得师生一致好评。同学们纷纷表示,不仅深刻认识到水域危险,更学会了关键急救技能,今后会自觉远离危险,也会把知识分享给家人朋友。

此次急救宣讲进校园,是该院践行健康守护责任、推进急救知识普及的重要举措。医院将持续开展健康科普进校园、进社区、进机关活动,把防溺水、心肺复苏、气道异物梗阻急救等实用技能送到更多人群身边,以专业力量守护群众生命安全。

党建引领优服务 温情守护护民生

——中国联通咸宁分公司织牢“一老一少”服务保障网



为深入践行以人民为中心的发展思想,切实履行央企社会责任,近年来,中国联通咸宁分公司坚持党建引领,聚焦“一老一少”重点民生群体,持续优化服务供给。公司精准发力破解老年人数字困境、筑牢青少年反诈防线,以暖心服务织密民生保障网,用红色力量擦亮联通为民服务品牌。

深耕银龄帮扶,跨越数字鸿沟暖夕阳

针对老年群体智能设备使用难、反诈意识薄弱等痛点,咸宁分公司聚焦适老化服务升级,全方位守护老年

群体美好生活。线下优化营业厅服务,设立银发专属服务专区,配备老花镜、应急药品等便民物资,开通老年人绿色通道,提供一对一陪同办理、优先业务受理服务。面向独居、高龄老人,组织党员志愿者上门服务,免费排查网络故障、调试通信设备,解决居家网络使用难题。

此外,志愿者深入各社区开设银龄智慧课堂,采用方言讲解、实操教学的模式,手把手教老年人手机缴费、视频通话、线上办事等基础功能。结合本地养老诈骗真实案例,科普诈骗套

路,指导老年人安装国家反诈中心APP,强化老年群体反诈防护能力。

反诈护航青苗,筑牢青春安全防护墙

为守护青少年健康成长,咸宁分公司依托通信技术优势,开展多元化校园反诈宣传工作。公司党员反诈宣讲队走进辖区中小学,结合青少年高发的游戏交易、刷单返利、校园贷、虚拟货币等诈骗手段,科普防诈、识诈、反诈基础知识。通过互动问答、情景模拟等趣味形式,加深学生记忆,引导青

少年坚守安全底线,不泄露个人信息,不点击陌生链接。

宣讲现场,志愿者手把手指导师生安装反诈防护软件,开启来电预警功能,同时重点科普“两卡”违法危害,告诫学生切勿出租、出借电话卡、银行卡。公司反诈专班还依托新媒体平台制作反诈短视频,科普海报,线上扩大宣传覆盖面,构建线上线下联动的反诈宣传体系。同时联动公安、学校建立长效防控机制,紧抓开学季、节假日关键节点,常态化开展反诈宣传,织密校园反诈防护网。

民生无小事,枝叶总关情。下一步,咸宁分公司将持续深化党建与民生服务深度融合,坚守央企社会责任,聚焦“一老一少”群体多元化需求,不断优化适老化服务举措,创新青少年反诈宣传模式,持续完善便民服务体系。以精细化、暖心化、智能化服务补齐民生服务短板,持续擦亮联通惠民服务名片,为地方民生事业高质量发展、建设幸福宜居咸宁贡献通信力量。(通讯员 吴捷)



咸宁市咸安区烟草专卖局公告

咸安烟公[2026]第8号

2025年12月28日,我局在湖北省咸宁市咸安区桂花大道查获黄鹤楼(软蓝)45条、黄鹤楼(硬红)50条、黄鹤楼(软红)3条、黄鹤楼(硬珍品)46条、黄鹤楼(硬平安)17条、黄鹤楼(软1916)2条,共计6个品种卷烟壹佰伍拾叁条,并依法予以先行登记保存。

请物主于本公告发布之日起60日内到咸安区烟草专卖局(地址:湖北省咸宁市咸安区永安大道171号;联系人:吴亚婷;联系电话:0715-8363290)接受调查处理。若逾期不來接受处理,我局将依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十二条及相关法律法规的规定,依法对涉案烟草专卖品作出处理。

咸宁市咸安区烟草专卖局
2026年5月22日

通城县烟草专卖局公告

雋烟公[2026]第123号

2026年3月6日,我局在通城县隽水镇玉立大道中通快递公司分拣中心查获黄鹤楼(软1916)1条、白沙(红天下)1条、黄金叶(天叶)1条、黄鹤楼(硬平安)1条、肆个品种卷烟共计肆条,并依法予以先行登记保存。

请物主于本公告发布之日起60日内到通城县烟草专卖局(地址:湖北省咸宁市通城县隽水镇银山大道特19号;联系人:王铭鑫;联系电话:0715-4328178)接受调查处理。若逾期不來接受处理,我局将依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十二条及相关法律法规的规定,依法对涉案烟草专卖品作出处理。

通城县烟草专卖局
2026年5月22日

通城县烟草专卖局送达公告

雋烟罚送公字[2026]第53号

(无主): 2026年1月16日本局在湖北省咸宁市通城县隽水镇玉立大道中通快递公司分拣中心查获黄鹤楼(软蓝)45条、黄鹤楼(硬红)50条、黄鹤楼(软红)3条、黄鹤楼(硬珍品)46条、黄鹤楼(硬平安)17条、黄鹤楼(软1916)2条,共计6个品种卷烟壹佰伍拾叁条,并依法予以先行登记保存。

对4条“假冒注册商标且伪劣卷烟”的群(软红4条)2条、钻石(软荷花)2条予以公开销毁处理(抽样送检损耗2条)。

根据《烟草专卖行政处罚程序规定》第五十五条的规定,现将黄鹤楼处理[2026]第53号《行政处罚决定书》予以公告送达。公告送达期限为三十日,期限届满视为送达。

通城县烟草专卖局
2026年5月22日

通城县烟草专卖局送达公告

雋烟罚送公字[2026]第166号

(无主): 2026年3月31日本局在湖北省咸宁市通城县隽水镇白沙咀四组查获非法转让烟草专卖许可证一案,本案无法找到当事人,根据《国家烟草专卖局关于印发烟草专卖许可证管理办法实施细则的通知》第五十九条第一款的规定,本局决定对涉案当事人作出如下行政处罚决定:

取消持证人刘望祥从事烟草专卖业务的资格。

根据《烟草专卖行政处罚程序规定》第五十五条的规定,现将黄鹤楼处理[2026]第166号《行政处罚决定书》予以公告送达。公告送达期限为三十日,期限届满视为送达。

通城县烟草专卖局
2026年5月22日