



洋溢爱心 传递温暖

北京工业职业技术学院 306 名学生参加无偿献血

本报讯(通讯员乔曼华)近日,区卫生计生委在北京工业职业技术学院学校礼堂开展了“让爱洋溢,无偿献血”公益活动,306 名学生参加活动,共计献血 61200 毫升。

活动现场,学生志愿者井井有条地发放表格、进行登记,为献完血的同学送红糖水,搀扶他们就坐。学院书记王伟来到现场慰问参与献血的学生和工作人员,他希望广大师生能主动肩负起应尽的社会责任,参与无偿献血活动,加强体育锻炼,做到德、智、体全面发展。

来自机电工程学院的冯培昕同学表示:“虽然自己是第一次献血,但心中的激动之情胜过紧张。中华民族有助人为乐、救死扶伤、无私奉献的传统美德,希望能通过自己一点付出,为患者们提供帮助”;电气与信息工程学院的丛晟同学既参与了义务献血,也是为其他同学提供服务的志愿者,他表示:“这一次参与到了献血现场的志愿服务中,



为献血者提供帮助,也感受到了北工院学子的爱心与责任感。献血对个人来说只是一次小小的善举,但这可能拯救他人

的生命,改变他人的命运,是一件极其有意义的事情”。

据了解,北京工业职业技术学院已连续十余年参加无偿献血

血。下一步,区卫生计生委将继续做好无偿献血宣传员和组织工作,为首都的临床用血提供有力保障。

区卫生计生委召开 创城工作推进会

本报讯(通讯员崔莹)日前,区卫生计生委在广宁社区卫生服务中心召开了创城工作推进会,全区各社区卫生医疗机构主管领导及创城工作负责人参会。

首先带领与会人员及第三方专家观摩了广宁社区卫生服务中心测评点位,由第三方专家对 12 项测评指标及实地考察要求逐条逐项进行讲解。区卫生计生委创城办对进一步提升服务水平,为百姓开展义诊服务、家庭医生签约服务、慢病健康管理服务和中医药服务等工作提出了具体要求,明确了下一步工作任务:以创建全国文明城区为契机,将创城工作与卫生计生工作紧密结合,以提升居民满意度和获得感为重点,以改善服务环境、完善服务功能、强化管理能力为手段,加强医疗卫生服务内涵建设,不断提高服务质量和水平。



监督早介入 卫生无死角

本报讯(通讯员左奇)近日,区卫生计生监督所对位于首钢冬奥组委园区的北京首钢园区综合服务有限公司工舍酒店分公司开展了针对公共场所住宿业和集中空调的监督检查工作。

本次监督检查由区卫生计生监督所主管领导带队,并联系《法制进行时》记者对本次检查情况进行跟踪拍摄。监督员首先对宾馆的客房棉织品的洁净度外送棉织品进行监督检查,并随机在客房内抽检 2 件棉织品和 2 件茶杯进行洁净度检测;然后对随机选择的 2 间客房空气质量进行了快速检测,结果均符合国家标准。

同时,监督员对宾馆内的各项管理制度落实情况进行了监督检查,各项管理制度均得到有效落实,从业人员均持有有效健康证,公共场所控烟工作得到了较好的落实,现场未发现有吸烟现象。集中空调能够按照《公共场所集中空调通风系统卫生管理办法》的规定做好相关工作。

区卫生计生监督所将继续严格把关,将卫生监督工作落到实处,全力服务奥运。



“闪亮双眼”校园行首场活动 走进京源学校



本报讯(通讯员王艳红)近日,由区卫生计生委、区教委主办的 2018“闪亮双眼”校园行首场青少年眼健康筛查和宣教活动在北京市京源学校举行。298 名初一一年级的学生先后来到体育馆,在中国中医科学院眼科医院名中医身边工程宿蕾艳团队医护人员和区京西中医药文化研究会工作人员的带领下,逐一进行了“视力、屈光度、眼位、眼球运动”等多项健康筛查项目,了解和学习了眼健康防控知识。

活动期间,学生们有条不紊的进入检查区域,医护人员和工作人员仔细筛查每位学生的眼部健康情况,并记录;对有视

力健康管理需求的同学,填写了《视力普查信息反馈表》,为学生、家长和学校提供参考建议。

此次筛查,发现有很多学生存在视力健康防控意识薄弱的问题。“闪亮双眼”校园行主要是通过眼科专家在社区、校园开展一系列宣教及筛查活动,让学生、家长、学校全方位了解、掌握孩子的视力健康情况。加强学校、家长和孩子对爱眼护眼知识认知和日常管理,及时、正确、全面的改善爱眼护眼的条件。并为有需要的学生开展眼部健康跟踪管理,提供个性化、全方位的中医药视力干预方案,提高青少年眼部健康水平。

如何选择奶制品

1.脱脂奶或低脂奶适用于哪些人

适合于肥胖人群,高血脂、心血管疾病、脂性腹泻患者等要求低脂膳食的人群,也适合喝奶较多的人群。

2.乳糖不耐受者怎样喝奶
选对奶:低乳糖奶及制品。

选对时间:正餐、餐后 1~2 小时喝奶,避免空腹。

选对量:少次多量,50 毫升,

逐渐加量。

注意:确认牛奶过敏的人,应避免食用牛奶及奶制品!

3.如何区分含乳饮料和牛奶
第一看产品名称,看包装上是否标有“饮料”字样;

第二看配料表,配料表是按照添加量递减的顺序排列的,也就是说含量最多的排在最前面,奶的配料一般只有一种牛乳,含乳饮料排在第一位应该是水;

第三看营养标签,首先看蛋

白质含量,风味调制乳、风味酸乳应高于 2.3g/100g,其余乳类应高于 2.8g/100g,其他的含乳饮料蛋白质含量就要低得多;其次看脂肪,和乳制品比较,其他的含乳饮料等脂肪没有限量要求,而这恰恰提示了我们饮料中的脂肪是原料中的乳或乳粉提供的,脂肪含量越低,含乳量就越低,营养价值自然也就越低。

(来源:健康提“素”100 天线上学习平台/北京健康教育)

