



合理膳食 健康成长

我区举办中小学校营养餐健康厨艺大赛

本报讯(通讯员刘阳洋)为进一步提升我区中小学校广大师生对科学饮食、健康体重的认识,预防中小学生超重、肥胖的发生,打造我区中小学校健康示范食堂品牌,营造学校健康饮食支持性环境氛围,日前,由区疾病预防控制中心和我区中小学卫生保健所主办的“石景山区首届中小学校营养餐健康厨艺大赛”活动在北京景山学校远洋分校举办。来自9所学校的健康示范食堂代表参加本次比赛。

比赛包括学生营养餐的现场制作和健康菜品的现场推广两个环节。评委们从参赛菜品的色泽、香气、味感、质感、营养、科学性、合理性等多个方面进行综合考评,经过评委打分,最终授予北京师范大学附属中学京

西分校最佳健康奖、北京景山学校远洋分校最佳营养奖、首都师范大学附属苹果园中学最佳厨艺奖、北京市京源学校最佳人气奖、北京大学附属小学石景山学校最佳特色奖、石景山区实验小学最佳风味奖、石景山区外语实验小学最佳创意奖、石景山区金顶街第二小学最佳造型奖、北京市第九中学最佳搭配奖。同时,北京景山学校远洋分校获得最佳组织奖。

通过开展校园健康厨艺比赛活动,为学校的健康示范食堂搭建了交流与学习的平台,进一步强化了低盐少油、科



学营养的烹饪理念,倡导学生养成科学、合理、营养、均衡的饮食习惯和生活方式,提高饮食健康

意识,为有效遏制和预防中小学生超重、肥胖的发生起到积极作用,助力学生健康发展。

石景山区“五联动示范工程”遴选成绩突出

本报讯(通讯员王艳红)“北京中医药高层次人才扎根基层五联动示范工程”是北京市中医管理局为了进一步提升基层中医药服务能力,发挥中医药在基层社区和农村的服务主阵地作用,推进高层次人才扎根基层,

开展传承、学术、科技、服务和发展潜力等方面的联动改革,提升中医药服务基层的能力。

近日,由北京市中医管理局组织的第二批北京中医药高层次人才扎根基层五联动示范工程人员选拔答辩会在北京中医

药大学东方医院展开激烈的角逐。全市16个区县通过资料初审的第二批五联动示范工程共69名候选人参加比赛。

我区遴选8名品学医兼优的基层中医骨干参加现场答辩,他们朝气蓬勃,淡定自信,答辩内

容题目各具特点,其中古城社区卫生服务中心李步满的报告及答辩赢得专家的一致认可,并获得全场最高分的好成绩。我区通过遴选的候选人成绩突出,挑战了自己,扩大了视野,show出了青春和风采。

打造中医药文化旅游与森林康养项目

本报讯(通讯员王艳红)日前,区卫生健康委邀请北京市中医管理局、文化和旅游局、区商务局、区文化和旅游局、区园林绿化局、八大处公园管理处相关领导以及中医药、林业、旅游、产业方面的专家就我区中医药文化旅游与森林康养项目开展研讨。

会上介绍了我区中医药文化旅游及森林康养资源及发展思路,经过讨论,专家们一致认为,一是石景山区中医药文化旅游资源丰富,既要讲旅游线路整体推介,又要单点推介,并且要进一步加强宣传推广;二是要将中医药与森林疗养深度融合,中医师通过“森林疗养师”培训后可以开具“森林疗法处方”,更好地对患者进行健康干预;三是要通过该项目打造养老服务群、学生研学基地;四是要各景点的文化历史与中医药紧密联系起来,做好中药资源普查工作,保护好中药资源,打造成集旅游、观赏、教育于一体的科普基地;五是要提出各部门该项目要结合石景山区创森工作、绿道建设工作,共同协作,促进项目尽快落地,将该项目做成示范化、可复制化。

区卫生健康委将与区园林绿化局、区文化和旅游局等各相关单位共同合作打造我区第四批北京中医药文化旅游示范基地,深度挖掘区域内中医药文化旅游和森林康养资源,促进中医药服务新业态融合发展。

我区开展游泳场所国家双随机监督抽检



近日,区卫生计生监督所对12家游泳场所开展国家双随机监督抽检工作。通过抽检,进一步规范了游泳场所卫生设施与消毒操作,确保水质符合国家卫生标准。

左奇

学习交流 携手共进

本报讯(通讯员肖卉)为贯彻落实京赣医疗卫生合作框架协议,提升两地卫生计生监督协管工作,按照北京市卫生计生监督所安排,近日,区卫生计生监督所迎接江西省信丰县卫生计生监督协管代表团到我区参观交流学习。

代表团来到广宁社区卫生服务中心,听取了区卫生计生协管管理工作经验和社区协管员畅所欲言,沟通探讨协管工作中的重点和难点,讨论中大家相互借鉴、相互学习。

最后,广宁中心骨干协管员在石景山高井节能服务公司高井招待所实地演示协管公共场所卫生巡查全流程,并现场开展棉织品PH快速检测。

此次交流学习,增进了两地协管工作人员之间的友谊,提升了双方在协管工作中解决问题的能力和困难的能力。信丰协管员纷纷表示拓宽了工作思路,尤其是我区协管特色工作“以干代训”和“公共卫生快速检测包”,这种以小见大、高效双赢的工作模式值得借鉴推广。

——简讯——

●为进一步推进卫生系统扫黑除恶专项斗争,做好中央督导迎检工作,日前,区卫生健康委员会召开了区卫生系统扫黑除恶专项斗争专项推进会议,区卫生健康委相关单位和辖区各级各类医疗机构参加了会议。

本次会议更深入的阐述了扫黑除恶专项斗争的工作背景,强调了专项斗争的目标任务和重大意义,进一步明确了卫生系统扫黑除恶专项斗争的工作重点。会议对卫生系统深入推进扫黑除恶专项斗争工作进行了部署,一是要进一步提高政治站位,领导高度重视,全员要知晓;二是要进一步开展自查,梳理本单位情况;三是要进一步发动群众,做好宣传工作;四是要进一步开展线索排查,发现问题及时上报。

会议要求各单位凝聚思想共识,合力推动扫黑除恶专项斗争向纵深发展;要深化思想,提高政治担当;要全面发动,营造氛围;要压实责任,标本兼治;要措施有力,取得实效。

崔瑞莲

维生素C功能及蔬菜推荐



维生素C又名抗坏血酸,是人体内重要的水溶性抗氧化营养素之一。维生素C缺乏导致的坏血病是最早被发现的维生素缺乏病之一,早在公元前1550年就有坏血病的记载。

维生素C主要有四大功能。1.参与体内多种重要物质代谢。比如

维生素C参与胶原蛋白合成,参与并促进胆固醇转化为胆汁酸的羟化过程。2.抗氧化作用,主要表现在促进铁的吸收,辅助治疗缺铁性贫血;防治巨幼红细胞性贫血;预防动脉粥样硬化发生;防止和延缓维生素A、维生素E的氧化;能与维生素E及β-胡萝卜素联合作用,提高机体

红细胞的抗氧化能力,保护红细胞,减少溶血的发生。3.提高机体免疫力。4.解毒作用。

富含维生素C蔬菜推荐:柿子椒、芥蓝、豌豆苗、辣椒(青、尖)、菜花、红薯叶、苦瓜、西兰花、萝卜缨等。

来源:中国营养学会



区卫生健康委 协办