吃素食真的健康吗？

本报记者 刘 旸

本周是“全民营养周”。一个老生常谈的话题再次被提起——要健康、就吃素，真的可行吗？健康的饮食习惯该如何养成呢？专家对此进行了解读。

吃素食者更健康、更长寿吗？
不一定！

“营养学家一直不推崇纯素食的饮食习惯，因为动物性原料的营养价值较高，而且难以被素食原料完美替代。只吃素食容易出现营养摄入不均衡，反而影响机体健康。”长期从事居民膳食营养研究的河南省营养学会副理事长兼秘书长、主任医师张书芳说。吃素食能健康长寿吗？这是她被问及最多的健康问题。

据张书芳介绍，现代人肥胖症、糖尿病等慢性病的患病率持续攀升，素食被认为是一种健康长寿的饮食方式，可是素食者却不一定比正常饮食者健康。此前，英、美两国科学家曾做过大规模调查与实验，结果显示素食者的平均寿命比社会平均水平要高，不过大多数素食者更具有健康意识、饮食更加节制、在生活方式上也更自律；如果把这些生活方式的因素对结果的影响剔除，素食与长寿并没有直接的关系。

目前，可将素食者分为两类，第一类可以吃蛋、喝奶；第二类是任何和动物有关的食物都不摄取，称为“全素”。张书芳表示，对“全素”的素食者来讲，缺乏营养素现象较为普遍。通常，素食者最容易缺乏的营养物质就是蛋白质、维生素B_{12}、铁等，而这些营养物质依靠单一摄取植物蛋白是远远不够的。

素食代表健康、安全吗？
“伪素食”堪比“健康杀手”

当下，“肉吃多了会长胖”是许多时髦女性主动选择素食的原因。而在郑州大学公共卫生学院教授韩萍看来，这绝对是一种错误的认知。

“为了迎合口感多添加盐、糖、各种调味料制作的‘伪素食’，热量远大于正常烹煮的肉类。”韩萍表示，类似市场上热销的“烧素鹅”等食品，从营养学的角度来说并不健康。“它们大多为了形似、质似、味似，而进行油炸、多次深加工，有一些‘伪素食’还会加入一些危害健康的物质。”韩萍说。

“素食者吃素不应背离初衷。”韩萍说，饮食的营养在于尽量保持食物的自然状态，保证食物新鲜、卫生、安全。

如何健康吃素食？
让食物粗糙一点

2017年，“全民营养周”活动将主题定为“全谷物，营养+，开启营养健康谷物新时代”。河南省营养学会理事长、河南省疾病预防控制中心副主任张丁表示，这意味着想健康就要吃得粗糙一点。

据《中国成年居民粗杂粮摄入状况》调查显示，目前我国超过80%的成年居民全谷物摄入不足，导致人体B族维生素、矿物质和膳食纤维的缺失。而以燕麦为代表的全谷物食品含有丰富的碳水化合物，是提供人体所需能量的最经济、最重要的食物来源，在保障儿童、青少年生长发育中发挥着重要作用。

张丁说，每人每天应平均摄入12种以上食物，每天摄入谷薯类食物250~400克，其中全谷物和杂豆类50~150克，薯类50~100克。对于“全素食者”来说，应当注意主食的粗粮、细粮搭配，摄入粗粮比例占主食总量的1/3；保证每天都有豆制品；食用深色蔬菜，尤其是绿叶蔬菜；注意补充菌类、藻类食物以及发酵食品。此外，素食者可以每天吃适量的坚果作为加餐，用葡萄干、红枣等代替零食，以补充优质蛋白以及微量元素。

求证

贲门癌切除和重建新方法引关注

赵玉洲博士论文被《中华医学杂志》刊登

本报讯（通讯员赵新霞）日前，河南省肿瘤医院普外科专家、博士赵玉洲提出了用于食管胃交界部癌（贲门癌）手术的一种新的切除和重建方法。该方法的应用弥补了长期以来贲门癌切缘不充分和吻合口瘘两大缺陷，可明显提高患者预后疗效。目前，其相关论文在《中华医学杂志》上刊登，引起了业界广泛关注。

贲门癌一直被列为胃癌手术中难度最大、风险最高的手术。该手术不仅操作复杂、难度大，还容易出现切缘不充分和术后吻合口瘘等并发症。由于该疾病的特殊性，不少学者建议将贲门癌划分为食管癌和胃癌之外的一种独立的疾病。

长期以来，受吻合方法限制，贲门癌仅能采用单吻合器进行吻合，食管残端需要使用手工或半手术的荷包缝合。由于手工操作对食管残端保留的长度有较高要求，为了顺利地完成吻合，必须保留充分的食管残端，但这和切除足够的食管而保障切缘的充分性是一对矛盾。为了保障吻合安全，医务人员无法做到所有的病例都切缘充分。

为了突破这项技术的瓶颈，自2011年以来，赵玉洲潜心研究食管胃交界部癌手术。经过上千例的手术经验总结，2015年，他取得了突破性进展。他发明了配合吻合器使用的“新型反穿刺器”，使双吻合器在食管胃交界部癌手术中的应用成为现实，有力保障了食管切缘的充分性。该技术应用以来，所有相关手术患者的食管切缘长度均符合国际标准。该项创新消除了目前食管胃交界部癌普遍存在的切缘不充分、预后不好的弊端，大大提高了患者的预后疗效，降低了手术风险。2017年5月，赵玉洲的这项技术获国家新型实用专利，并与国内相关机构开展合作，以期商业化批量生产推广，造福更多的患者。

在此基础上，赵玉洲又提出了吻合口的套入式加固方法，将以上两种技术配合使用，不仅使切缘充分率达到100%，也使术后吻合口瘘的发生率低于1%。

↑为了提升应对突发和重大交通事故的协同医疗救援能力，5月19日，三门峡市卫生计生委联合相关部门开展重大交通事故跨区域协同紧急医学救援演练。三门峡市120急救指挥中心、陕州区120急救指挥中心、陕州区120网络医院、三门峡市公安局交通管理支队和三门峡市公安消防大队参加了演练。演练围绕重大交通事故的接报，现场安全防护及管制，事发地救援、跨区域协同联动，现场救治、救援人员协调配合、转运分流及信息报告等内容进行。图为演练现场。

刘 岩 王红岩/摄

河南省儒医文化研究会成立

本报讯（记者吴玉玺 通讯员杨振东）5月21日上午，河南省儒医文化研究会成立大会在河南中医药大学召开。该会是我国首个儒医类社团。来自全省各地的200多名儒医爱好者参加了会议。

著名中医文献专家许敬生指出，河南是儒医文化发祥地，历史上的大儒医张仲景就出生在河南省南阳市。“儒医”一说兴起于定都在今河南开封的北宋，一大批儒医在河南工作、生活。因此，河南要研究儒医文化，拥有得天独厚的优势。

河南省儒医文化研究会由有关部门依法批准设立，全称为河南省儒学文化促进会儒医文化专业委员会，旨在研究儒医文化，弘扬“仁和精诚”的儒医精神，促进医患和谐，造就一大批有中华优秀传统文化素养的医家。该研究会将开展以下工作。

一、弘扬“仁和精诚”的儒医精神，致力于提升从业者的传统文化素养，并以义诊、助学、捐赠等多种方式回报社会。

二、代表儒、医相关行业发声，引导社会舆论，净化医疗环境。

三、对中华医药、养生资源、民间医术等进行有效挖掘、整合、传承、科研、推广，搞好中医师承工作，服务国民健康，促进对外交流。

四、搭建医德医风传播平台。组织儒医评选、巡回医德讲演，以典型引路，凝心聚力，促进医患和谐。

一句话新闻

信阳市政府应急办负责人来信阳市卫生计生委开展专项工作调研 日前，信阳市政府应急办4位负责人来到信阳市卫生计生委进行调研，客观分析了当前制约卫生应急工作的问题，并就加强平安建设和应急文化建设、加强部门之间的沟通协作、加强预案建设提出了建议。

（王明杰 刘 勇）

新乡市2017年“红会送医计划”启动 近日，新乡市红十字会在原阳县人民医院举行了新乡市2017年“红会送医计划”启动仪式，旨在大力弘扬“人道、博爱、奉献”的红十字精神，落实好“送医”任务，切实把群众需要、基层缺乏的实用技术、知识和义诊活动“送”过来，全面提升县、乡两级医务人员的素质。

（常俊伟 张红丽）

漯河市卫生计生委启动“爱国卫生月健康大家行”活动 记者昨天从漯河市卫生计生委获悉，为了动员社会各界广泛参与爱国卫生工作，全面提高群众的文明卫生素质，有效防控重点传染病，切实保护群众的身体健康，启动了“爱国卫生月健康大家行”活动。

（王明杰 纪雨辰 谷东方）

许昌市医学会脑心同治分会成立 近日，许昌市医学会脑心同治分会成立大会暨第一届脑心同治论坛顺利举行，旨在提升许昌市心脑血管疾病防治水平，降低心脑血管疾病的发病率、致死率和致残率等。

（王正勋 侯林峰 王贵州）

平桥区卫生计生委加强精神卫生管理工作 日前，信阳市平桥区卫生计生委召开委机关相关股室、区直医疗卫生单位、乡镇卫生院和社区卫生服务中心负责人会议，就加强精神卫生管理工作，要求做好相关职能部门沟通工作。

（王明杰 张芳芳 钟 凯）

←“抗击耐药，尽在掌握”是今年“世界手卫生日”的主题。当天，开封市中心医院医护人员现场演示七步洗手法，以指导大家清除手部细菌，并宣传洗手的重要性及在预防控制疾病中的作用，强化感染控制理念，为医疗质量与安全保驾护航。

李 季 杨 峰/摄

↑在全国“防灾减灾日”，孟津县卫生计生委在县城休闲广场举行了以“灾害无小事，预防要及时”为主题的宣传活动。县直各医疗单位还现场设立咨询台，开展义诊活动。图为该县公疗医院医生在三轮车旁为群众义诊时的情景。

刘永胜 王爱荣/摄

2017年河南省县乡公立医疗机构特招医学院校毕业生公告

根据《河南省人民政府办公厅关于实施基层卫生人才工程的意见》（豫政办〔2014〕161号）、《关于印发基层卫生人才工程实施方案的通知》（豫卫发〔2015〕2号）和《关于实施基层卫生人才工程的补充意见》（豫卫发〔2016〕1号）等3个重要文件规定，现就做好2017年度特招医学院校毕业生计划公告如下：

一、招聘单位

全省县乡公立医疗机构（县级人民医院、县级中医院、县级妇幼保健院、县级疾病预防控制中心、乡镇卫生院）。

二、招聘对象

应届和往届医学院校毕业生（含硕士研究生、本科生、专科生），往届毕业生不受毕业年限限制。报考时应届（往届）毕业生均不受地域（含籍贯地和学习地）、性别、年龄等限制。

三、招聘专业及学历要求

（一）临床医学、口腔医学、中医学、中西医结合、康复治疗技术、医学影像技术、医学检验技术等7个专业，大专及以上学历均可报考。

（二）康复治疗学、药学、中药学、护理学、预防医学和医学信息管理等6个专业，报考者需获得本科及以上学历。

（三）报考县级人民医院、县级中医院、县级妇幼保健院、县级疾病预防控制中心，需本科学历以上；报考乡镇卫生院，需大专学历以上。

四、招聘数量

全省共招聘医学生3800名，其中：县级医疗机构分别招聘研究生100名、本科生1050名；乡镇医疗机构分别招聘本科生350名、大专生2300名。

五、招聘方式

招聘工作遵循“公开、平等、竞争、择优”原则，河南省卫生计生委发布总体招聘公告，具体招聘工作由各省辖市、省直管县（市）自行组织实施。2017年5~6月，各省辖市、省直管县（市）结合当地实际发布各自具体招聘方案，公布在人社局或卫生计生委官网上。

对于报考人数达不到1:3比例的紧缺岗位，可直接采取考核方式招聘。

六、待遇保障

（一）经费补助。省级财政对特招的研究生、本科生按照大学期间费用给予补偿性补助，标准为：研究生每人每年9500元，补助3年；本科生每人每年6000元，补助5年。补偿经费在服务期内分年度拨付，每年年初拨付上年度特招生的补偿经费。

（二）纳入编制管理。用人单位有空编的，要优先解决特招生的入编问题，不受服务期限限制；用人单位没有空编的，可在市（县）事业编制总量内，按照“特需特办、人编对号、人留编留、人去编销”的原则，将特招研究生、到乡镇卫生院的本科生以及取得医学本科学历的特招专科生纳入人才编制管理，具体人才标准由各地根据实际情况制定。对特招到乡镇卫生院的本科及以上学历人员，实行“县招乡用、县乡联动”管理，既可纳入乡镇卫生院编制，又可纳入县级公立医院编制管理，在县级公立医院设立特设岗位，到乡镇卫生院工作。

（三）福利待遇。

1.对于纳入编制和岗位管理的特招生，所在单位为其发放绩效工资，并办理社会保险。

2.对于服务期间暂未入编的特招生，纳入单位正式人员岗位管理，实行同工同酬。

3.特招到乡镇卫生院的本科生在日后晋升职称时，享受一次提前一年晋升职称的优惠政策；晋升高级职务时，外语和论文不作为硬性规定。

4.对特招到乡镇卫生院的本科生、专科生，为其提供必要的周转住房。

七、履约要求

由用人单位与特招毕业生签订聘用合同。特招毕业生在基层工作服务时间不少于6年（含按照国家规定参加医师规范化培训时间）。

河南省卫生和计划生育委员会
2017年5月

国家级脑卒中中心在登封市人民医院挂牌

本报讯（记者杨 须 通讯员李 鹏）5月20日，由国家卫生计生委脑卒中防治工程委员会、中国老年保健医学研究会、中华预防医学会主办的“2017中国脑卒中大会暨第七届全国心脑血管病论坛”开幕。会议的一项重要内容就是为全国18个脑卒中筛查与防治基地授牌。登封市人民医院是该市唯一一家获此殊荣的县级医院，河南省仅有两家。

经过国家卫生计生委脑卒中防治工程委员会严格评审和实地查看，登封市人民医院获此殊荣，标志着该院在开通急诊绿色通道、脑卒中单元的建立和多学科联合规范诊疗脑卒中等方面均已达到先进水平。登封市人民医院脑卒中中心的建设，将门诊、急诊、神经内科、神经外科、介入治疗等院内先进的优质医疗资源整合在一起，并开辟了脑卒中急诊绿色通道，从而缩短脑卒中患者从入院到检查和治疗的时间，使患者得到快速而精准的联合诊治，有效降低了脑卒中患者的死亡率和致残率。