

吃素能减肥吗？

本报记者 冯金灿

不少人认为，长期吃素能减肥；还有不少相信，吃素比吃肉更健康。这些说法科学吗？

河南省人民医院营养科营养师赵妍娟说，减肥不能单纯靠吃素。长

期单纯吃素并不健康，有些人吃着吃着就病了。

长期吃素能减肥吗？

在生活中，不少人崇尚吃素减肥。一些人刚开始吃素时，体重确实会下降，但长期如此又会出现体重不降反升的情况。这是咋回事呢？

“减肥的关键是控制食物总热量摄入，同时加强体育锻炼，消耗能量，而不是简单地靠吃素。”赵妍娟说，“比如蔬菜这类素食，其中含有的热量确实比较低，但如果你的做法和吃法不对，摄入的热量依旧可能是比较高的，甚至可以和肉类相比。还有油条、油饼、面包等食物中虽然没有肉，但是淀粉、糖、油脂含量比较高，吃多了更容易长肉。”

赵妍娟提醒，任何减肥方法都要考虑能量的摄入和消耗，把“吃”和“动”结合起来，“吃动两平衡”是维持正常体重的关键。所以说，单纯依靠吃素减肥是不科学的。

吃素比吃肉更健康？

“老百姓常说这个是健康食物，那个是不健康食物。其实食物没有好坏之分，关键在于食物搭配和饮食结构是否合理。”赵妍娟说，“要想健康生活，大家可以以素食为主，荤素搭配，但不建议大家吃全素。因为长期只吃素容易导致蛋白质、维生素、铁、锌等营养素缺乏，免疫力下降、味觉下降，易疲劳、健忘、脱发等一系列健康问题都可能找上门。”

赵妍娟说，还有人因为长期吃素

患了脂肪肝。这是因为长期只吃素的人蛋白质摄入不足，导致肝脏对脂肪的转运障碍，进而导致脂肪在肝脏堆积。而素食中的米饭、面包等高热量的食物，大量进食有可能使身体将多余的碳水化合物转化为脂肪进行储存，导致脂肪肝的形成。因此，长期只吃素会引起营养平衡失调，也无法完全改善或缓解脂肪肝。

赵妍娟提醒，这些人要尤其注意，是不适合只吃素的。中国居民膳食指南南明确指出，不主张婴儿、幼儿、孕妇选择全素膳食，婴幼儿和儿童处于生长发育期需要充足的多种营养素保障其生长发育。此外，对营养有特殊需求的人，如术后休养的患者，在不能保障营养摄入均衡，满足身体需要的情况下不建议完全吃素。



→12月17日，在郑州银基国际旅游度假区，来自西藏阿里日土县的先心病儿童在家人、护士和义工陪同下游玩。这些孩子在河南省胸科医院接受先天性心脏病全免费救治后来到游乐园，圆了他们藏在心底的梦。

冯金灿 李家枫/摄



漯河为困难人群送温暖

本报讯（记者王明杰 通讯员韩璐 刘红杰）包饺子、表演节目、共话亲情、集体庆生……12月19日上午，在中国计生协“暖心家园”漯河市源汇区项目点内，漯河市卫生健康委健康教育所为20多位特殊家庭老人和10个来自偏远地区的散居孤儿、10个失独隔代抚养家庭与

高龄再生养家庭的孩子，举办了一场以“暖心饺子宴，圆梦一家亲”为主题的联谊活动。

当天，漯河市卫生健康委健康教育所为20个孩子准备了健康大礼包，包括书包、围裙，笔记本、防疫口罩、水果等。不仅如此，来自漯河市中医院

的专家团队为患肩周炎、颈椎病和腰腿痛的老人义诊，并实施针灸术；为孩子们做眼睛和耳鼻喉诊疗，细心检查孩子们有无近视、鼻炎、咽喉炎和声带等问题。

据介绍，开展延伸帮扶服务，关爱特殊家庭老人和特殊儿童，提升“一老一小”健康幸福指数，漯河市民政局和漯河市卫生健康委、计生协在“我为群众办实事”活动中，着力帮扶失独家庭和孤儿两类特殊群体，共同开展“圆梦一家亲”的创新性活动，用爱架起一座亲情的桥梁，让老人生活充实，让孩子健康成长。

许昌加强医疗机构疫情防控

场要求医疗机构立即整改，在诊疗过程中，要严格执行当前新冠肺炎疫情防控工作的相关规定，不具有接收发热患者资质的诊所不得收治发热患者，一旦发现发热患者，要及时规范登记患者信息，做好转诊工作；要按照《抗菌药物临床应

用管理办法》进行核准登记后使用抗菌药物，开展静脉注射活动；同时，要求东城区加强对本行政区域内医疗机构抗菌药物临床应用和疫情防控措施落实情况的监督检查。

（王正勋 侯林峰 时 歌）

提升婴幼儿照护服务能力

本报讯（记者刘 岩 通讯员王红岩）12月17日，三门峡市对婴幼儿照护服务市级示范单位暨婴幼儿照护服务指导中心及实训基地授牌，推动三孩生育政策实施，落实省政府《关于促进3岁以下婴幼儿照护服务发展的实施意见》。

陕州区青禾托育中心、湖滨区童馨园托育中心、陕州区歌华托育中心被评为市级示范性单位，三门峡市中心医院设立婴幼儿照护服务指导中心及实训基地。

3岁以下婴幼儿照护服务是生命全周期服务管理的重要内容，关系到婴幼儿健康成长和民生福祉。三门峡市高度重视婴幼儿照护服务工作，加强规范化管理。市级示范性单位要发挥示范引领作用，不断完善软硬件设施建设，提升婴幼儿的照护服务能力和水平，为促进三孩生育政策实施提供支撑；加强安全监管，落实安全管理主体责任，严格按照相关标准与规范，为婴幼儿安全健康负责。婴幼儿照护服务指导中心及实训基地要充分发挥自身作用，为全市托育机构提供人员业务技能培训，为托育事业高质量发展做好技术支撑。

下一步，三门峡市相关部门将开展执法检查，凡是未备案的托育机构，需要做好备案；如果因手续不齐全或其他原因无法备案的，将依法予以取缔。

信阳市卫生健康委帮助新县改善人居环境

本报讯（记者王明杰 通讯员李宇军）12月15日至17日，信阳市卫生健康委以高速公路、国道和省道入县两侧为重点，采取不听汇报、直插现场的方式，对新县新集镇、沙窝镇和吴陈河镇等地进行督导检查，了解城乡人居环境综合整治行动进展情况，针对检查中发现的问题进行分类梳理，并及时反馈给县委、县政府主要领导和整治领导小组工作小组。

信阳市卫生健康委成立了分包联系新县工作专班，抽调专人集中办公，给予后勤保障，全力以赴做好分包联系督导工作。

信阳市卫生健康委要求要切实加强组织领导，把推进综合整治行动列入重要议事日程，并采取有力措施；认真

学习省、市、县《关于开展城乡人居环境综合整治的通知》考评细则，建立微信指挥平台、健全相应的工作机制，实行天汇报、周总结、月考评，及时掌握各乡镇人居环境整治工作完成进度；积极引导党员发挥先锋模范作用，在人居环境整治攻坚战中亮身份、领责任、展风采、争先锋；要紧盯陈年垃圾清不走、污水乱排治不了、乱搭建连拆不动等难点，加快改变农村脏乱差情况，实现村庄干净整洁有序，维护人民群众生命健康；信阳市卫生健康委作为协助市级领导联系新县的市直单位，充分发挥在爱国卫生运动、创建卫生城市和健康促进等方面优势，积极支持新县开展人居环境综合整治行动。

河科大一附院让87岁老人重获“心”生

本报讯（记者刘永胜 通讯员谢雅敏 张 静 尚亚楠）“汪主任，我现在走路不喘了，胸口也舒服了，没想到这么严重的心脏问题，你的一个小手术就解决了……”近日，在河南科技大学第一附属医院（以下简称河科大一附院）景华院区心血管内科六病区，刚做过心脏主动脉瓣膜置换手术的刘先生握住前来查房的病区主任汪砚雨的手激动地说。

刘先生患高血压病多年，近一年来常感胸闷不适，快步走或上楼梯总是憋喘。在当地医院就诊后，医生发现他心脏的主动脉瓣出现退变性病变、严重狭窄，需要尽快进行心脏主动脉瓣置换，否则随时可能出现病情恶化甚至死亡的风险。经过严格的术前评

估，汪砚雨团队在心脏外科、麻醉科、影像中心、心内科功能检查室及护理团队的协作下，在患者大腿的血管处开了一个3厘米~5厘米的切口，通过导管将人工心脏瓣膜送到心脏。经过精细调控，新主动脉瓣膜如花瓣一样在他的心脏上完美绽放，手术成功。术后，患者血流稳定，安全返回病房。

汪砚雨说，主动脉瓣是心脏一道非常重要的阀门，负责控制心脏和身体其他重要器官之间的血供。由于老年退行性改变、风湿性疾病、先天畸形等因素，主动脉瓣会出现狭窄病变，而较为严重的主动脉瓣狭窄会对人体产生重要的影响，严重者会胸痛、晕厥、呼吸困难乃至猝死。



↑12月19日，在濮阳医学高等专科学校，濮阳市眼科医院眼健康流调队工作人员在为学生做眼部检查。眼健康流调工作于12月10日开始，截至今日，眼健康流调队到昆吾街道办事处卫南社区、益民社区等地，为群众进行视力、裂隙灯、眼压、眼底照相、视野等多项眼科检查。

陈述明 袁亚梅/摄

凡人亮点

三轮车司机突发脑出血 “90后”医生寒风中救人

本报记者 赵忠民 通讯员 宋云层 吴海良

连日来，商丘市第一人民医院“90后”医生张翔寒风中跪地救人的事迹传播开来。谈及前几天救人的事，张翔说，平时经常的新闻上看到医生在路上救人的事情，没想到自己会遇到这种事情，自己只是做了一名医生该做的事。

12月14日18时许，张翔骑车去接女朋友下班，路过凯旋路与青年路交叉口时，正值红灯，张翔突然看到旁边一辆三轮车的男子头靠在窗户上。“看手机也不能把头低得这么狠，我觉得这有点不对劲，就多留意了一下，发现这个男子并没有看手机，就赶紧

下车查看。”张翔说。他去喊三轮车里的男子，看到男子晕倒在车里，嘴边有呕吐物，他就赶紧靠边停车救人。

“师傅，快帮忙打120急救电话；兄弟，搭把手一起把他抬下来……”张翔喊道，当时周围群众很多，他让其中一名市民打120，另外一名市民帮他把手从三轮车里抬下来放到地上，张翔把自己的棉手套给男子垫在头下面。

“能听见我说话吗？”张翔单膝跪在地上为男子解开衣领、做心肺复苏……男子渐渐有了一点意识，并时不时发出微弱的呻吟声。

情况紧急，张翔找出患者的手机，打

算给其家人打电话，但由于手机设置有密码，也没有指纹解锁功能，张翔就和周围群众一起边等救护车，边等其家人电话。

由于天气寒冷，在等待过程中，周围群众自发送来了毛毯为男子盖上。5分钟后，救护车赶到现场，患者被张翔和热心群众抬上救护车。

“身为一名医生，平时基本技能训练了成千上万次，时刻提醒着自己遇到这种事情不要慌张，没想到这次真的用上了。后来听说男子脱离生命危险了，我特别激动，能用自己的专业知识为他赢得宝贵的抢救时间，特别开心。”张翔兴奋地说。