

我市居民健康素养和烟草使用监测结果出炉 居民健康素养水平稳步上升

健康素养是指个人获取和理解基本健康信息和服务,并运用这些信息和服务做出正确决策,以维护和促进自身健康的能力。简单地说,就是你掌握了多少健康知识,并运用健康知识转变为相应技能及行为的能力。

居民健康素养监测的主要内容包括基本健康知识和理念、健康生活方式与行为、健康基本技能3个方面共66条,涉及科学健康观、传染病防治、慢性病防治、安全与急救、基本医疗及健康信息等六大类健康问题。

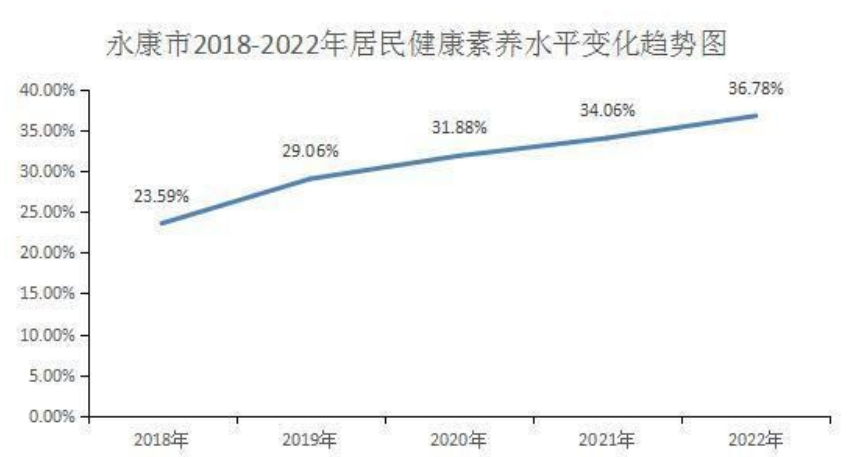
2022年,我市作为国家级监测点,开展居民健康素养和烟草使用情况监测工作。

居民健康素养水平为36.78%

市疾控中心监测数据显示,2022年我市居民健康素养水平为36.78%,意味着每100个15~69岁的人中,约有37个人具备了基本的健康素养,了解基本健康知识和理念、掌握健康生活方式和行为内容并具备基本的健康技能。2022年我市城乡居民健康素养水平比2021年提高2.72个百分点。从2018年至2022年的数据中可以看出,全市居民健康素养水平稳步提升。

不同特征居民健康素养的特点:女性健康素养水平为41.94%,男性为32.44%,女性高于男性。30~34岁组健康素养水平最高,为52.99%,其次为20~24岁组,为52.46%。

文化程度越高,健康素养水平越高。初中及以下文化程度人群健康素养水平低于调查平均水平,高中及以上



文化程度人群高于调查平均水平。

学生健康素养水平较高,为55.77%;农民最低,为19.16%,远低于调查平均水平。

居民基本知识素养水平较高(51.12%),健康方式与行为(38.18%)和健康技能(32.52%)素养水平相差不多。提示今后健康促进和健康教育工作不仅要注重健康知识传播,而且要注重行为的改变。安全与急救(72.27%)和科学健康观(62.20%)素养水平相对较高,传染病防治(33.34%)和基本医疗(29.00%)素养仍是以后宣传工作的重点。

成人吸烟率为18.32%

2022年我市居民烟草使用监测结果显示成人吸烟率为18.32%,较2021年的17.50%上升0.82个百分点,低于2021年浙江省的19.85%,已达到2022年健康浙江考核指标。15岁以上居民

现在吸烟率控制在22%以内的要求,达到浙江省控烟限酒行动三年实施方案要求(到2022年15岁以上成人现在吸烟率降低到21.5%以下)。2022年成人二手烟暴露率为48.76%,较2021年的49.84%下降1.08个百分点。

监测结果提示,居民健康素养水平呈稳步上升的趋势,不同年龄、文化程度、职业、城乡人群的健康素养水平差异明显。

吸烟率及二手烟暴露率呈现总体下降趋势,说明我市多年来的控烟健康宣传工作取得了一定成效,人群对烟草危害的认识逐步加深,需要继续全面建设无烟环境,营造良好的无烟环境。

(市疾控中心供稿)



春季生长帖 助长正当时

立春节气过后,万物复苏,是孩子长高的黄金季节。春季助长有着事半功倍的效果。

永康瑞侦医院儿科主任、主任医师方静霞表示,其间孩子进行中药贴敷和穴位刺激,可以起到健脾胃、增身高、益智力、提高免疫力的作用。

小儿生长贴是由健脾益肾、活血强筋的中药研制而成,贴敷于特定穴位,通过药物对穴位的持续刺激、渗透等作用,可以疏通经络、运行气血,调整小儿脾胃功能,改善睡眠,促进骨骼和肌肉的发育,从而达到助长目的。小儿

生长贴使用简便,不仅能为小儿生长发育提供帮助,还可提高小儿抵抗疾病的能力。

除了一些辅助的手段,春季还要重视营养、运动、睡眠等这些影响孩子生长的后天因素。

注意睡眠时间。孩子在入睡之后,有一个分泌生长激素的高峰,而处在浅睡眠状况下的孩子则不容易达到这一高峰,因此,孩子最好每天21:30之前入睡,以尽快达到深度睡眠状态。

注意营养。春天孩子身体生长发育较快,对各种营养的需求也相对增

加,家长要注意让孩子均衡饮食,纠正孩子挑食、偏食等不良习惯,让孩子少吃快餐和油炸食物。

加强户外运动。春天应该让孩子投入大自然的怀抱,尽情享受运动的快乐。此外,尽量不要给孩子太大压力,因为压力过大会抑制生长激素的分泌。

(永康瑞侦医院供稿)



光大医疗美容医院获评 先进单位

2月11日,浙江省整形美容行业协会二届三次常务理事会议暨2022年度总结表彰大会在杭州召开。此次会议主要对2022年度工作及成果进行总结汇报,并对2023年工作计划进行讨论,同时对2022年度工作先进集体及个人进行表彰(如右图)。光大医疗美容医院荣获2022年度先进单位。

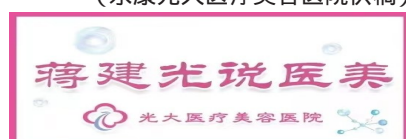
2022年对于光大医疗美容医院而言注定是不平凡的一年,也是光大医疗美容医院努力拼搏、硕果累累的一年。在过去的一年里,该院成功获评国家5A级医疗美容机构,申请国家专利10余项,医院环境进行了全面升级。同时,该院引进了M22、超声炮等先进仪器。本次协会颁发的年度先进单位,是对该院的充分肯



定,也是一份沉甸甸的责任。

安全、规范、精致、诚信是光大医疗美容医院的宗旨。该院也将始终秉承这一宗旨,将尖端的技术和设备作为缔造美丽的工具,以真诚与爱心作为塑造美丽的前提,用心呵护每位顾客的需求。

(永康光大医疗美容医院供稿)



塔塔尔族 巧用土豆好食材

水煮、爆炒、油炸、凉拌、烧烤、拔丝...对土豆菜肴的制作技艺,塔塔尔族一直行走在守正创新的路上。

新疆维吾尔自治区的47个民族,在长期交往交流交融中形成共识。塔塔尔族厨艺高超。有广为流传的民歌为证:古拜底埃嗡嗡响,哈巴克白里西哈哈笑,烤炉内的斋比白里西(塔塔尔语,即烤包子),熟后待吃蹦蹦跳。民歌反映了人们在烤包子将要入口时的兴奋劲儿。逐渐,塔塔尔族的烹饪技法也在兄弟民族的厨房得到应用,比如巧用土豆好食材。

用大米、土豆、牛肉等制成手抓饭;用面粉或青稞粉与土豆泥混合,烙制面饼、煎饼;把去皮土豆切成小块,过水后放入炒熟的牛肉馅,加入香油等,拌匀,制作土豆馅蒸包子、烤包子。来自塔塔尔族丰富多彩的土豆食品,有的虽不见土豆却能享受到土豆特有的软糯鲜香。

舌尖上的土豆,在加工成块、条、泥等形状之前,被喻为“地下苹果”。当它胖乎乎地出现在人们面前时,酷似马铃薯,因而学名又叫马铃薯。土豆出自南美洲,17世纪传入我国。清代《松溪县志食货》、新疆维吾尔自治区奇台县《县志》都有记载:奇台县土豆种植始于清代,约有300年历史。奇台县在新疆享有“土豆之乡”美誉,其下辖的大泉塔塔尔民族乡,是全国唯一的以塔塔尔族为主体的民族乡。据《中国统计年鉴2021》统计,我国塔塔尔族人口为3544人,有本民族语言,主要分布在新疆境内的天山北部地区。土豆也有菜用、主食用的区分,还有早熟土豆、晚熟土豆的区别;土豆有黄皮、白皮、红皮、紫皮,肤色不同,用途各异。

从2015年我国把土豆和水稻、小麦、玉米列为四大粮食作物起,土豆可谓经历了由“主菜”到“主粮”的跨越,终于成为餐桌上的“主角”。在塔塔尔族聚居地新疆维吾尔自治区奇台县,每年2万亩土豆已实现全程机械化收获。同时,他们更注重从营养与健康的角度审视和食用土豆。

塔塔尔族名吃“拜列西”列入伊犁哈萨克自治州非物质文化遗产名录。拜列西制作技艺传承人买斯胡旦·热合木正着手编写《中国塔塔尔美食》,介绍具有民族特色的土豆菜肴制作技艺和大众需要的土豆食品安全知识。她特别推崇“拜列西”。这是以羊肉、土豆、洋葱、鸡蛋、牛奶、羊油、盐、黑胡椒粉为原料,采用特殊技艺烤制成超大馅饼。这是塔塔尔族妈妈们代代相传的烹饪绝活。

土豆兼有主食、蔬菜、水果的特点。擅长和土豆打交道的塔塔尔族,既看重吃什么土豆、怎么吃土豆,又很讲究吃土豆的禁忌:发芽的土豆、颜色变青的土豆,都不能吃,防止龙葵素中毒;切好的土豆片、土豆丝,不要长时间浸泡,减少水溶性维生素流失;制作土豆菜肴尽量少用油,不要失去土豆作为主食的优势和意义。

(市科协供稿)

