

我市居民健康素养监测结果出炉 居民健康素养水平稳步上升

健康素养是指个体具有获取、理解和处理基本的健康信息和服务,并应用这些信息和服务做出正确判断和决定,维持和促进健康的能力。简单地说,就是你掌握了多少健康知识,并将健康知识转变为相应技能及行为的能力。2023年,我市作为金华市级监测点,开展居民健康素养监测工作。监测数据显示:居民健康素养水平为38.20%。

从2019年至2023年的数据中可以看出,全市居民健康素养水平稳步提升。2023年我市城乡居民健康素养

水平比2022年提高1.42个百分点。

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、健康基本技能三个方面共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。

我市居民三个方面的健康素养水平分别为:基本知识和理念素养水平为51.58%,健康生活方式与行为素养水平为38.45%,健康基本技能素养水平为37.10%。六类健康问题素养水平由高到低依次为:安全与急救素养

69.11%、科学健康观素养60.66%、健康信息素养46.72%、慢性病防治素养36.99%、基本医疗素养34.75%、传染病防治素养34.62%。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,而且要注重行为改变的指导。

在今后的工作中,我市将针对农村地区、老年人、青少年、儿童等重点地区、重点人群因地制宜,充分利用健康促进县建设、健康素养进农村文化礼堂等契机,注重知识传播,更要注重行为改变,提高重点人群、重点问题的健康素养。

通讯员 杨洁

膳食指南为啥 建议每天喝豆浆

喝豆浆好处多,可滋阴润燥、调和阴阳及强身健体。那么,喝豆浆有什么好处?豆浆能替代牛奶吗?本期营养课就来告诉你。

每天喝豆浆益处多多

《中国居民膳食指南》建议每天喝豆浆,理由是:豆浆中的蛋白易于消化吸收。建议成人每周吃105—175克大豆(平均每天15—25克)。该指南提到,2015年中国成人慢性病与营养监测数据显示,成人平均每天摄入大豆和坚果不过13.9克,远不及豆摄入量推荐量,只要每天喝250毫升豆浆,大豆摄入就轻松达标了。

每百克豆浆的蛋白含量为3克,有的含量还更高。而且豆浆里的蛋白也是优质蛋白的超级明星。整粒大豆煮熟,蛋白的消化率只有65.3%,但是加工成豆浆消化率就高达84.9%,就算是孩子也能轻松消化吸收。

豆浆里含有的大豆异黄酮,具有微弱的雌激素活性,能帮女性保持年轻态。更年期女性雌激素水平骤降,潮热多汗、烦躁易怒等症状找上门,天天喝豆奶也能帮助对抗这些小烦恼。研究发现,增加豆制品的摄入,可以降低绝经前和绝经后,女性乳腺癌的发病风险,也能降低绝经前后女性骨质疏松的风险。

豆奶里还富含植物甾醇,它可以竞争性地抑制胆固醇的吸收,植物甾醇吸收多了,胆固醇就吸收少了,所以也推荐有血脂问题的中老年人,每天喝杯豆浆。

此外,有观察性研究表明,在亚洲女性中,儿童和青少年时期的大豆饮食摄入量越多,日后患乳腺癌的风险就越低。

豆浆不能替代牛奶补钙

豆浆和牛奶蛋白含量差不多,每百克牛奶的蛋白含量为3.3克,比豆浆略高。但是喝牛奶的主要目的是补钙,每百克牛奶的钙含量为90毫克至120毫克,在这点上豆浆远远不及牛奶,而每百克豆浆的钙含量为14毫克。

可以购买100%纯豆浆粉

市面上的豆浆,有包子铺那种当天做当天喝的,不过大都会加糖,其次就是冷藏7天至10天的豆浆,如果这两种都不方便,可以买100%纯豆浆粉。

纯豆浆粉就是配料表里只有大豆、黄豆和黑豆,没有蔗糖、麦芽糖浆、麦芽糊精等成分,一包18克至20克,冲泡一包就能满足《中国居民膳食指南》推荐的每日摄入量15克至25克。

豆奶几乎没有豆腥味

何谓豆奶?按照《植物蛋白饮料豆奶和豆奶饮料》标准,配料只有大豆和水的豆浆就是豆奶。大家平时喝的豆浆豆腥味很明显,豆奶就几乎没豆腥味。

这是因为,大豆皮和豆粒之间聚集着大量的脂肪氧合酶,大豆磨浆、加热时,脂肪氧合酶会被激活,它跟脂肪和空气中的氧亲密接触,会发生反应生成己醛、反式-2-己烯醛等一系列挥发性成分,这就是豆腥味的主要来源。

而生产豆奶时,大豆浸泡完了会先去皮,这会去除大部分脂肪氧合酶,然后还有各种措施来抑制脂肪氧合酶的活性,比如用蒸汽加热灭酶,或用高压来钝化脂肪氧化酶的活力,这都能有效减弱豆腥味。

(来源:科普中国 微信公众号 作者:谷传玲)

【教育一线】

引领交流沐人心促成长 金华市名师送教活动在永康二中举行

日前,金华市深化普通高中课程改革通用技术教师研训暨名师送教活动在永康二中举行。活动分为专题讲座、课堂展示、评课三个环节,由金华市通用技术教研员王光兆主持。

会上,王光兆提出新质生产力把创新摆在更加突出的位置,认为给高素质人力资源支撑的技术教育应有新发展范式,对通用技术发展提出了新的挑战,同时也是促进技术教育高质量发展的新契机。嘉兴教育学院通用

技术教研员马中江作了题为《通用技术首考试题分析与二考复习建议》的讲座。

随后,永康二中教师李玉秋开设《555集成电路的应用》一课,武义一中教师郑胜华开设《555振荡电路专题复习》一课,金华一中教师俞奇伟开设《设计题复习课》一课。

在评课环节中,专家对三位教师的示范课都给予了高度评价:他们通过各自独特的教学方式,任务环节层

层递进,课堂氛围和师生互动充分,使学生能够在轻松愉快的氛围中学习到实用的知识和技能,学生的工程思维、创新设计都得到极大的提升。

据悉,此次活动进一步明确了高三通用技术选考冲刺思路,为高一高二通用技术教学质量提升提供了有效指导,也让教师们对新高考和新课程标准下的通用技术教学有了更深入的思考。

通讯员 赵蓄瑶

市机关幼儿园开展主题宣传周活动 垃圾分类 携手同行

连日来,市机关幼儿园开展了垃圾分类主题宣传周活动。

教师们通过《神奇的垃圾回收》《我们一起收垃圾》等绘本故事,帮助幼儿学习垃圾分类的相关知识,了解垃圾分类的具体措施,掌握垃圾分类的基本方法。

教师们创新地把垃圾分类知识融入儿歌中,再穿插垃圾分类互动小游戏,以寓教于乐的方式,让幼儿们在游戏中更好地了解垃圾分类。

一系列垃圾分类实践和亲身体验活动,让幼儿们成为幼儿园的小主人。他们化身垃圾分类小小监督员检查园

内垃圾分类的实际情况,幼儿们还在教师的带领下自制垃圾分类宣传画,在校园周边分发垃圾分类倡议书。

据悉,该活动增强了幼儿们对垃圾分类知识的了解,在每一位孩子的心中种下了一颗爱护环境的种子。

通讯员 杨景莉

用音乐打动学生 用歌声感染学生 人民小学教师获金华市音乐基本功比赛五项全能一等奖

日前,市人民小学教师朵亚琼喜获2024年金华市音乐基本功比赛五项全能一等奖。

据了解,在成长的道路上朵亚琼收获满满,金华市艺术先进个人,金华市音乐教师技能比武一等奖,金华市教科所论文评比一等奖,永康市教坛

新秀、永康市技能比武一等奖、永康市音乐学科单元整体教学设计课堂评审一等奖,2021-2022年连续两年被评为金华市中小学合唱比赛优秀指导教师等。

音乐是美的表达,是美的体验。朵亚琼说,从教十年,朵亚琼始终坚

持着用音乐打动学生,用歌声感染学生,以美育人。

朵亚琼不仅是校园文化的引领者,也是课堂教学的能工巧匠。在教研活动中,朵亚琼用她丰富的教学经验为年轻教师指出问题,树立榜样。

通讯员 汪仁杰

心衰患者突发脑梗 中西康复再现奇迹

日前,市中医院康复三科收治的患有心衰、大面积脑梗死患者林先生。经过系统的康复治疗,他康复回家了。

今年2月,本身患有心衰的林先生在半夜起床时突发右侧肢体无力,手不能抬,脚不能走,说话含糊不清,进食困难。医院头颅MRI检查结果显示左侧额颞顶叶大片急性脑梗死。

经过专科1周治疗,林先生仍有右侧肢体偏瘫、言语不利、吞咽困难、饮水呛咳等症状,且认知水平下降,生活不能自理。

为了让林先生更好地恢复,该院将其转到康复三科进行进一步康复治疗。

康复三科主任组织科室医生、治疗师、护士进行康复评定,就患者病情制定了系统的康复治疗计划:基础药物治疗、中医传统康复治疗、针对不同功能障碍运用现代康复治疗,运用心脏康复的药物处方、运动处方、心理处方、营养处方、戒烟处方等五大处方管理理念对患者进行管理,并对运动强度不断调整,保证其有效完成康复训练。

经过不到2个月的康复治疗,林先生重新站立、行走及生活完全自理。这期间,患者和家属都付出了诸多努力。在医护团队的帮助下,林先生逐渐克服疾病带来的不利影响,日常生活能力明显提高,生存质量获得极大改善。

通讯员 吕小笑

