

# 健康

健康生活事业部总监:程和平  
新闻热线:13981393110  
邮箱:2008hepingy@163.com

## 孕早期

### 这些营养素不能少

在孕早期的前3个月,营养补充至关重要:  
**叶酸** 这是孕早期最重要的营养素之一。叶酸有助于预防胎儿神经管缺陷。可以通过食用绿叶蔬菜(如菠菜、生菜)、豆类、坚果以及服用叶酸补充剂来获取。

**蛋白质** 对于胎儿的生长和发育十分关键。优质蛋白质的来源包括鸡肉、鱼肉、蛋类、奶类、豆制品等。

**碳水化合物** 保证身体的能量供应。可以选择全麦面包、糙米、燕麦等复杂碳水化合物。

**维生素** 维生素C有助于提高免疫力,可从柑橘、草莓、猕猴桃等水果中获取。维生素E具有抗氧化作用,坚果、植物油中含量丰富。

**矿物质** 铁,预防缺铁性贫血,可食用红肉、动物肝脏、豆类等;钙,有助于胎儿骨骼发育,牛奶、豆制品、绿叶蔬菜是不错的选择。

**水分** 保持充足的水分摄入,促进新陈代谢。

举例来说,一位孕早期的准妈妈,每天早餐吃一份全麦面包加一杯牛奶,午餐一份鱼肉和蔬菜,下午加餐吃一些坚果和水果,晚餐则是鸡肉和豆类,再加上每天服用叶酸补充剂,这样就能较好地满足孕早期的营养需求。

孕早期营养均衡的孕妇,其胎儿的发育状况通常更良好,出生后的健康状况也更优。总体而言,孕早期的营养补充要多样化、适量,并根据个人的身体状况和医生的建议进行调整。(代贞艳)

宝宝健康 妈妈幸福  
喜月月子中心  
Xi Rui Maternity Hotels  
创造爱 传递爱 本栏目由乐山喜月月子中心协办

疾病预防与控制  
乐山市疾病预防控制中心 协办

乐山卫生健康委员会  
乐山市健康教育协会

乐山日报·健康周刊  
技术支持单位

- 乐山市人民医院 急救:2119310 急救:2119328 仁爱济世 精诚行医
- 乐山市中医医院 院办:2441183 急救:2446120 倾心为病人 德技求双馨
- 乐山市妇幼保健院 院办:6268111 仁心仁术 呵护生命
- 乐山市精神卫生中心 心理健康咨询:5868866 仁爱至善 笃诚求精
- 乐山老年病专科医院 急救:2150330 敬老·精医·创新·卓越
- 乐山市市中区人民医院 急救:2121999 厚德诚信 精医创新
- 乐山市市中区肿瘤医院 急救:2600241 敬慎 精诚 守正 弥新
- 乐山友谊医院 健康热线:2555120 仁爱·精诚·责任

## 乐山两位援非医生获佛得角国家级荣誉勋章

# 跨越万里援非路 医者仁心无国界

■ 记者 严俊铭



先德飞为佛得角患者诊治

市中医院供图



孙思喆(左)为佛得角患者进行手术

市妇幼保健院供图

10月25日,为表彰40年来中国援佛得角医疗队所作出的杰出贡献,佛得角政府向中国援佛医疗队授予国家级荣誉勋章。作为中国援佛医疗队成员,来自乐山市妇幼保健院医生孙思喆、乐山市中医医院的麻醉医生先德飞获授勋章及荣誉证书。

佛得角位于北大西洋的佛得角群岛上,1976年与中国建交。自1984年起,中国开始向佛得角派遣医疗队,助力当地的医疗卫生事业发展。医疗队员们始终秉承不畏艰苦、甘于奉献、救死扶伤、大爱无疆的中国援外医疗队精神,以高度的责任感和使命感履职尽责,向佛得角人民提供了优质的医疗服务,并帮助佛得角建立了自己的医疗队。除了临床工作外,中国医疗队还深入当地偏远地区,开展义诊工作,得到佛得角政府的高度肯定和当地民众的普遍赞誉。

### 跨越国界 医者仁心

2023年11月,孙思喆得知派遣任务后,第一时间报名参加援佛得角中国医疗队。经自愿报名、面试考核、差额遴选、集中培训后,孙思喆顺利入选第21批援佛得角中国医疗队,并于2024年4月30日抵达佛得角,在完成交接工作后,进驻佛得角普拉亚中心医院。孙思喆从事妇产科专业临床工作十余年,具有丰富的临床经验,能熟练处理各种难产及产科危急重症病人,擅长顺产、难产接生及剖宫产等手术。

刚到佛得角不久,孙思喆便碰上一台高风险急诊手术:一天深夜,医院急诊科送来一位情况危急的孕妇。该孕妇已有4次剖宫产史,且胎儿急性宫内窘迫,随时有子宫破裂、胎死宫内的

风险。孙思喆没有片刻犹豫,随即投入手术中,为产妇行急诊剖宫产术。随着新生儿一声响亮的啼哭声划破沉寂,手术室外焦急等待的家属流下了激动的泪水,并希望孙思喆能给宝宝取一个中文名字。经医疗队全体商量后,决定为宝宝取名“川宝”。在医疗援助工作中,孙思喆和队友们以精湛的医术和尽心尽责的职业态度赢得了当地医护人员和患者的广泛赞誉。

孙思喆表示,在接下来的医疗援助工作中,他将继续传承发扬中国援外医疗前辈们的光荣传统和优良作风,把先进的产科医疗技术留在佛得角,尽己所能推动当地妇产技术

“能成为一名援非医生,我既激动,又倍感压力。”同样在佛得角普拉亚中心医院开展医疗援助工作的先德飞感慨道。身处异国他乡,面对饮食、气候、语言、文化等诸多难关,先德飞快速完成自我调整,全身心投入到工作中。

今年5月,先德飞参与了外国专家来普拉亚中心医院第一台教学手术——腹腔镜下肾切除同时联合中国医生腹腔镜胆囊切除手术。在先德飞的麻醉保障下,手术成功完成。6月,先德飞为一例患者实施了普拉亚中心医院首例超声引导下神经阻滞,通过精准定位、精准麻醉,改变了当地医院相关手术只能靠全身麻醉完成的情况,极大地改善了患者的就医体验。根据当地疾病谱,先德飞还有针对性地开

### 传道授业 大爱无疆

展了超声引导下血管穿刺技术,填补了当地医疗空白。当前,普拉亚中心医院麻醉医生正在积极学习该项技术……一次次“首创”,一台台成功的手术,让先德飞赢得了当地医生的信任。如今,当地医生遇到一些情况复杂、危重的特殊病患,常常会同先德飞一起做手术——“去找先医生,他会有办法。”

“医疗援助,不仅仅是治病救人,更重要的是要为当地留下先进的医疗技术,培养优秀的医疗人才。”为此,先德飞积极开展临床带教工作,为当地医生开展各种医疗技术培训。除了日常的医院工作外,先德飞和队友们还利用休息时间,针对当地群众需要,开展义诊、义诊活动,努力解决当地民众看病问题。

## 乐山市人民医院建院130周年系列报道之五

# 薪火赓续 向“新”而行



市人民医院高新院区

市人民医院供图

■ 记者 戴余乐

从战火硝烟中诞生,在红色热土上成长。穿越百卅风雨韶华,一代代“乐医人”把理想信念化为奋进前行的光辉足迹,让“乐医”精神流传,筑起一道坚实的医疗屏障。

迈步新征程,市人民医院将奋楫扬帆、破浪前行,续写现代化医院发展的新篇章。2024年9月20日,市人民医院举行重点项目发布仪式:

国家临床重点专科建设项目——乐山市人民医院重症医学科正式启动;发布中国抗癌协会肿瘤整合临床、防筛和科普宣教培训基地,协和/华西六大专家工作室,西南医科大学同等学力硕士学位培训基地三大项目;与中山大学中山眼科中心签订《眼科能力建设合作框架协议》,与西南医科大学附属医院签订《西南医科大学附属医院核医学科专科联盟合作协议》,与中国同辐成都中核高通同位素股份有限公司签订《战略合作框架协议》。

一纸蓝图绘新篇,市人民医院将以此为契机——走好依法治国“赶考路”。推动党建工作不断深入,结合医疗行业特点,严格落实“三重一大”决策制度、领导班子议事制度,加强服务宗旨教育,切实改善服务态度,增强患者的获得感、满足感。打造医疗服务“新高地”。打造以国家级

重点专科为引领,省级重点专科为骨干,市级重点专科为基础的全市专科集群,力争实现医院重点专科全覆盖和提档升级;优化人才队伍成长环境,形成专业化、梯队化、多元化的人才格局,走出一条“培养名医、建设名科、创立名院”的新路子,发挥名牌效应,增强竞争实力;强化科研教学协同创新,制定高水平科研项目培育计划,加强与各大高等院校和知名医院全方位、深层次的紧密协作,争创省市级临床研究平台,争取国家、省部级科研课题立项,形成科研高地集聚效应。

汲取服务管理“新智慧”。推进“智慧医院”建设,完成核心信息系统改造升级,探索推进互联网医院建设;加强与市人民医院为牵头单位的乐山市医疗联合体建设,搭建专科建设、人才培养、学术研究、技术交流、运营管理等领域的高端平台;推进“美丽医院”建设,加大医院硬件设施和相关配套设施的扩充和完善力度,全面提升患者满意度为着力点,实现服务质量和

服务水平的持续提升。征程万里风正劲,扬帆起航正当时。市人民医院将继续以人民健康为中心,以改革创新为动力,与最优者“对标”,与最强者“比拼”,与最快者“赛跑”,坚定不移地走好内涵发展、特色发展、创新发展、和谐发展、可持续发展之路,为增进人民健康福祉,推进健康中国、健康四川、健康乐山建设作出新的更大贡献。

## 乐山国有建设用地使用权出让公告

乐市土矿交公[2024]30号

根据相关法律法规及文件规定,经键为县人民政府批准,受键为县自然资源局委托,将于2024年11月21日10:00在乐山高新区乐高大道6号6幢智创SOHO(A座)五楼乐山市公共资源交易服务中心公开拍卖出让下列国有建设用地使用权,现将有关事项公告如下:

一、出让宗地基本情况及规划建设要求:

序号	宗地位置	宗地面积(m <sup>2</sup> )	宗地用途及出让年限	起叫价(万元)	竞买保证金(万元)	增价幅度	规划指标要求				
							建设用地性质	容积率	建筑密度	绿地率	建筑控制高度
2024-拍-39号	玉津镇塘坝社区[YJZ24-1号]	64997.56(合97.5亩)	城镇住宅用地70年 零售商业用地40年	11200	2300	100万元及以上	城镇住宅用地	大于1.0且 不大于2.0	不大于35%	不小于30%	建筑高度不大于40米,临街建筑底层室内标高不大于就近道路中心线标高0.45米

二、本次出让采用有底价,增价方式,自由竞价,价高者得。

三、中华人民共和国境内外的自然人、法人和其他组织均可申请参加竞买,申请人可独立竞买也可联合竞买,但拍卖文件中有特殊要求或法律法规对申请人另有限制的除外。

四、本次国有建设用地使用权出让实行网上报名。竞买申请人须于2024年11月20日17:00前通过乐山市公共资源交易服务中心网站(http://lsggzy.com.cn)完成网上报名和缴纳竞买保证金,不受理非竞买人代缴竞买保证金。已完成网上报名的竞买申请人须于2024年11月20日17:00前(节假日除外)凭竞买保证金交款凭证(以到账为准)及拍卖文件规定的相关资料到乐山市土地矿权交易中心(乐山市市中区柏杨东路199号三楼)办理竞买手续。本次报名不接受信函、传真、电子邮件和口头竞买申请。

五、详细资料和要求详见拍卖文件,拍卖文件可在四川乐山土地矿权交易信息网(https://szrzyghj.leshan.gov.cn/sqztzyj/1stdkq/kq\_index.shtml)下载。相关信息查询可登录以下网站:中国土地市场网(http://www.landchina.com)、四川土地矿权交易信息网(http://202.61.89.138:8007)、四川省公共资源交易信息网(http://ggzyjy.sc.gov.cn/),乐山市公共资源交易服务中心网站(http://lsggzy.com.cn)、乐山市自然资源和规划局网站(https://szrzyghj.leshan.gov.cn/)。

六、联系地址:乐山市市中区柏杨东路199号三楼

联系人:0833-4222987刘先生(键为县)、0833-2442919彭先生(交易咨询)

广告

乐山市土地矿权交易中心  
2024年10月31日