

低盐低脂从“小众”变“日常”

乐山11家健康超市专区全面上线

■ 记者 戴余乐 文/图



低盐低脂食品专区。

对于家住中心城区的赵婆婆来说,如今逛超市多了一个“习惯动作”——径直走向低盐低脂食品专区,“以前看着成分表就发愁,现在照着拿就行。”

在乐山,像赵婆婆这样受益的市民正越来越多。截至目前,全市11家健康超市低盐低脂食品专区已在我市11个县(市、区)全部建成投用,科学膳食正从纸面倡议走进百姓购物车。

市民感受

专区“划”出来,挑选更省心

7月20日上午,记者在成都伊藤洋华堂乐山店看到,超市主通道旁醒目的“低盐低脂食品专区”标牌下,“油盐少一点,健康多一点”健康标语醒目摆放,低钠盐、减盐酱油、零脂沙拉汁等多种商品按品类整齐陈列。

“老伴高血压,医生反复叮嘱要低盐饮食,我以前看着成分表就发愁,根本分不清哪个算低盐。”70岁的赵婆婆一边往购物车里放了两瓶减盐酱油,一边对记者感慨,“现在好了,超市把这类商品集中放在一起,还标得清清楚楚,我照着拿就行,省心又踏实。”

记者现场观察发现,短短半小时内,先后有4位顾客在该专区驻足选购。导购员介绍,专区设立以来,主动咨询低盐低脂产品的顾客明显增多,“很多年轻人也开始关注

零脂调料,说是健身减脂期用得上。”

从“看不懂”到“照着拿”,从“找不着”到“集中选”,低盐低脂食品专区以最直观的方式降低了健康消费的门槛。不少市民表示,这种“划出区域、标出关键”的做法,比发放宣传单更有说服力,“看到别人都在买,自己也想试一试。”

部门声音

让减盐减油可感知可落地

种最贴近百姓日常的方式,让减盐减油从一句口号变成购物车里实实在在的选择。”

该负责人表示,高盐高油饮食是高血压、高血脂等慢性病的重要危险因素,设置专区不仅是商品陈列方式的调整,更是一次“健康环境重塑”——让低盐低脂食品更容易被看见、被选择,从而在潜移默化中降低居民盐油日均摄入量。“专区投用后,我们将动态跟踪商品销量变化和群众健康认知提升

等核心指标,用数据检验干预效果。”他同时透露,下一步,将持续扩容健康超市建设,建立长效运营机制,同步开展导购员健康知识培训,让超市柜台成为健康科普的“微阵地”。

从“治病”到“防病”、从“提醒”到“习惯”,乐山正以全民健康素养提升为抓手,让健康消费成为嘉州大地的新时尚,也为世界重要旅游目的地建设增添一张温暖的“健康名片”。

六旬老人密闭房内中暑昏迷

医生提醒 入伏高温 严防致命热射病

■ 记者 戴余乐 彭维肖

7月13日下午,乐山市中医医院玉龙院区急诊科收治一名65岁女性患者文婆婆(化名)。入院时,患者体温高达40℃,伴呼吸急促、神志昏迷。家属代述,事发前患者长时间居于门窗紧闭、未开空调的室内,通风条件极差,发现异常后紧急拨打120送医。

“入院实测体温40℃,结合病史与临床表现,高度怀疑为热射病。”市中医医院安宁疗护/全科医学科中西医结合主治医师李文渊介绍。热射病属最严重的重症中暑类型,起病急、进展快,若未能及时干预,可导致多器官功能衰竭,危及生命。

经紧急降温、补液及生命支持综合治疗,文婆婆意识逐步恢复,生命体征趋于稳定。7月15日,入伏当天,记者在病房见到患者时,其神志清楚,能与医护人员正常交流。

中暑呈渐进发展,早期识别是关键

李文渊告诉记者,中暑并非骤然发病,而是由轻到重逐步发展,不同阶段症状差异明显,及早干预可避免发展为热射病。

中暑先表现为头晕口干、大量出汗、四肢酸软,体温基本正常或轻微升高;若持续停留在高温环境,会发展为轻症中暑,伴随恶心、心慌、体温升至38℃以上;若依旧

未及时降温休息,将进展为重症中暑,甚至热射病,死亡风险会大幅上升。

“文婆婆的情况高度符合老年人重症中暑的特征。”李文渊解释,老年人身体体温调节能力衰退,多伴有基础慢性病,独自居家时对闷热环境感知迟钝,等到家人察觉异常,往往已经陷入昏迷,延误前期处置时机。

现场急救三步法,操作须规范

如果发现有人出现中暑迹象,应该怎么办呢?

李文渊表示,中暑急救重在“三步”:

第一步,快速脱离热源。无论身处室内还是户外,要将中暑者快速转移至阴凉通风处,平躺静坐休息,解开衣领,褪去厚重衣物,让身体充分散热。

第二步,物理降温需温和。使用常温水擦拭额头、颈部、腋下、腹股沟、四肢等部位,也可以借助风扇、自然风

加速空气流通散热。严禁使用冰水、酒精擦浴,避免刺激血管和脏腑。

第三步,科学补充水分与电解质。患者意识清醒时,遵循少量多次、小口慢饮原则,可饮用淡盐水或含电解质的饮品。禁止大口饮用冰水、碳酸饮料、浓茶及咖啡,避免诱发胃肠痉挛。

若患者出现高热昏迷、抽搐等症状,现场处置后务必第一时间送医抢救。

三伏天防暑,这些细节要留意

应对中暑,重在预防。针对入伏后的持续高温天气,李文渊提醒,上午10时至下午4时为高温危险时段,建议市民尽量减少外出。日常少量多次主动补水,可饮用绿豆汤、冬瓜汤解暑。饮食以清淡为主,多吃清热解暑的时令食材,忌食辛辣油腻生冷食物。居家空调温度设置在26至28℃,避免风口直吹,定时开窗通风。运动尽

量选择清晨、傍晚凉爽时段,以温和锻炼为主。

针对居家老年人,家属应加强日常联络,确认老人起居环境通风降温情况,不可因“怕受凉”或“怕费电”而关闭空调。对于环卫、建筑、快递等户外作业人员,应严格执行高温时段作业规定,每工作20—30分钟需至阴凉处休息,并结伴作业,互相观察神志与体表状态,一旦出现异常立即启动急救并送医。

医生提醒

秋季新生入学体检启动

错峰体检 开学不慌



孩子们有序进行体检。

本报讯(记者 戴余乐 彭维肖文/图)入学体检是守护学生健康的第一道关口。随着2026年秋季学期临近,乐山各大医疗机构全面开启新生入学体检服务。

近日,记者在乐山市人民医院白塔街院区门诊楼五楼健康管理中心看到,当天8时30分许,已有不少家长带着孩子在此排队等候,从信息登记、缴费到各科室检查,现场秩序井然。

“来,小朋友把手伸出来,阿姨轻轻扎一下就好。”采血区内,护士一边安抚着略显紧张的孩子,一边熟练地完成消毒、穿刺、采血,并叮嘱按压止血,全程不到两分钟。内科检查室门口,几位家长正带着孩子按叫号顺序等候。各检查科室均在同一楼层环形分布,学生在完成一项检查后,由工作人员指引至下一站,各环节衔接紧密。

12岁的熊诗琪刚完成小升初入学体检的全部项目,从采血、内科、外科到结核菌素试验皮试,全程用时约半个小时。“很快就检查完了,非常方便!”她笑着对记者说。熊诗琪的母亲

亲告诉记者:“以前体检要跑好几个地方,现在一层楼全搞定,每个点都有人指引,省心多了。”

高效运转,源于持续优化的便民服务体系。记者了解到,为减少市民现场排队等候时间,市人民医院白塔街院区健康管理中心通过微信公众号开通了入学体检线上预约通道。“今年,我们在保留现场办理的基础上,全面优化了线上预约流程。”市人民医院白塔街院区健康管理中心副护士长王晞在接受采访时介绍,目前约八成学生通过公众号提前预约,直接进入体检流程,省去了现场选项、缴费等多个环节的排队情况。

对于不熟悉线上操作或未提前预约的家长,王晞表示现场同样可以办理。家长只需在早上8点空腹带孩子前来,出示学校的体检要求,医护人员会现场安排。但需要注意的是,由于各学校要求体检项目不尽相同,家长务必根据入学通知上的具体项目进行选择;若学校发有统一健康体检表,务必于体检当日带至医院,同时携带学生本人身份证或户口簿,

以便信息登记和项目核对。

记者注意到,当日体检总量平稳。王晞告诉记者,按照既往经验,越临近开学,入学体检的人流量会越多,8月中下旬通常是全年最拥挤的时段。“入学体检报告3个月内有效,7月份来体检的孩子,完全能够满足秋季开学要求。”王晞提醒,建议有入学体检需求的学生尽量安排在近期完成,既能减少现场排队等候时间,也便于医院从容安排。

小贴士

PPD皮试有讲究 发热皮疹需暂缓

针对入学体检中的重点项目——结核菌素试验(PPD)皮试,王晞特别强调:皮试结果需学生本人在注射后48至72小时内,携带所有检查单再次返回医院查看。如果孩子有发烧、皮疹或严重过敏史,建议暂缓此项检查,待症状缓解后再做。需要采血或做彩超的同学,需空腹8小时以上,体检当天着宽松衣物。

《中医药振兴发展“十五五”规划》出台

新华社北京7月23日电 记者7月23日从国家中医药管理局获悉,经国务院批复同意,国家中医药局、国家发展改革委日前联合印发《中医药振兴发展“十五五”规划》,对“十五五”时期中医药工作作出全面部署。

规划提出“十五五”中医药发展的目标:到2030年,覆盖全民和全生命周期的中医药服务体系更加健全,中

医药防治重大疾病取得新突破,基层服务能力提升,基础研究能力大幅提升,中药产业创新创造力大幅增强,中医药文化与国际影响力进一步提升,中医药振兴发展迈上新台阶,实现人人享有中医药服务。

规划统筹考虑医疗、科研、人才、产业、文化、开放发展等中医药发展重点领域,提出完善高质量中医药服务

体系、提升中医药全生命周期健康服务能力、推动中西医结合高质量发展、建设高质量中医药人才队伍、推进中医药传承与创新、推进现代化中药产业和健康服务、推动中医药文化繁荣发展、扩大中医药开放发展、加速中医药数智化赋能与标准化建设、深化中医药领域改革与治理等十个方面的重点任务。



健康生活事业部总监:程和平

新闻热线:13981393110

邮箱:2008hepinggy@163.com

马边:

开展禁毒防艾科普宣传活动

本报讯(记者 戴余乐)近日,马边彝族自治县疾控中心联合成都理工大学工程技术学院开展以“你我参与 守护未来”为主题的基层科普系列宣传活动。

期间,马边疾控专家结合少数民族地区实际,向高校志愿者系统介绍县域艾滋病防控现状、常态化干预手段,就艾滋病传播途径、科学预防及暴露后预防等核心知识进行专题讲解。同时,组织高校志愿者参观县禁毒教育基地,通过案例展板、仿真毒品模型,详细讲解新型毒品、麻精药品伪装形式及药物滥用危害,梳理吸毒与艾滋病传播的关联性,夯实志愿者宣讲专业基础。

随后,疾控专家、高校志愿者前往该县乡镇人流较为集中的广场开展流动科普,向过往群众发放宣传手册,用通俗语言讲解识毒防毒技巧和艾滋病防治知识,引导大家认清新型毒品隐蔽陷阱,自觉远离涉毒高危行为;针对留守家庭开展专题宣讲,重点向监护人普及青少年药物滥用防范要点、日常安全防护知识及涉毒线索举报渠道,提醒家长加强未成年入日常监护与安全教育,共同守护留守青少年身心健康。

此次实践活动整合“阵地研学+集市流动宣传+入户进村宣讲”三种模式,精准覆盖城乡居民及留守儿童,充分发挥大学生志愿力量,有效拓宽基层健康宣教覆盖面。下一步,马边彝族自治县疾控中心将持续整合高校社会实践资源,推动乡镇常态化禁毒防艾科普,重点关注留守青少年群体,从源头防范药物滥用风险,全力营造全民禁毒防艾的良好社会氛围。

市人民医院:

减压赋能 心理讲堂进基层

本报讯(记者 戴余乐)近日,乐山市人民医院心身医学科走进沙湾区人民医院,开展《让大脑松口气》心理健康专题讲座,通过沉浸式互动授课,为基层一线医护人员疏导心理压力,调节身心状态,助力基层医护队伍心理健康建设。

本次讲座摒弃传统说教模式,以互动体验开篇。授课伊始,市人民医院心理治疗师雷天语带领在场医护开展手指放松、呼吸调节等简易减压小游戏,快速舒缓身心紧绷状态,营造轻松的学习氛围。

随后,雷天语结合医护职业特性与真实工作案例,通俗解读高压环境下情绪波动的成因,生动展示焦虑、烦躁、疲惫、低落等各类情绪的外在表现与内在诱因,让在场医护读懂自身身心发出的压力预警信号。针对医护在岗压力大、放松时间少的行业痛点,现场分享诊室短时正念呼吸、居家躯体放松训练、负面情绪调节等多项简单易用的减压技巧。同时,从系统心理视角解读职场人际关系、社会支持对心理健康的重要作用,结合医护职场场景给出科学沟通、情绪缓冲的调节思路,内容贴合实际、贴合需求。

快乐献血

自在嘉州

献血咨询电话: 0833-5188116

团体预约电话: 0833-2503103

乐山市公民无偿献血领导小组办公室 乐山市中心血站 广告

疾病预防与控制

乐山市疾病预防控制中心 协办 广告

嘉健康

乐山市卫生健康委员会

乐山市健康教育协会

广告

乐山日报·健康周刊	
技术支持单位	
	乐山市人民医院 医教处: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:12356 仁爱至善 药诚求精
	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