

# 乐山“健康巴士”穿城过 健康理念融入百姓生活

■ 记者 戴余乐 彭维肖 文/图

▶▶▶9月1日,是全民健康生活方式行动日。当天9时23分,一辆身披“健康绿”的12路公交车从乐山港(上中顺)站驶出,车身上“油盐少一点,健康多一点”的标语格外醒目。

登上这辆通勤公交,记者发现它更像一间穿行于城市脉络的“移动健康课堂”。车厢拉手环上印着健康标语,座椅靠背贴着膳食小贴士,车载屏幕正滚动讲解着“每天食盐不超过5克、烹调油不超过25-30克”的量化标准。年过七旬的李婆婆站在车门旁端详许久,转身对记者笑道:“活了大半辈子,炒菜就讲究个油多不坏菜,今天算是提了个醒。”市民张女士则指着车载屏幕说:“只要坐车就能看见听见,油用多少、盐吃多少,心里有数了。”



车内健康标语随处可见。

“健康巴士”穿城而过。

## 一辆穿城而过的“健康巴士”

12路公交车为何被选为“健康巴士”?乐山市疾控中心副主任秦利平道出玄机:线路途经中心城区核心美食街区、学校、医院、广场和车站,受众覆盖本地“掌勺人”、学生群体及大量外来游客。“健康科普需要精准触达,这条线正是最理想的传播带。”秦利平说。

实际上,这趟公交的启动,指向的

是一道绕不开的城市健康考题。据相关监测数据显示,当前,全省成人日均盐摄入量约6.69克、食用油摄入量约52.82克,分别超出世界卫生组织推荐标准(盐5克、油25-30克)。在乐山,青少年血压偏高风险呈上升趋势,全市医疗机构高血压、高血脂门诊就诊人次逐年递增。

但乐山作为享誉全国的“美食之

城”,麻辣鲜香是传统烹饪的底色。如何在“减盐减油”的健康刚需与“守护嘉州风味”的文化遗产之间找到平衡点?

事实上,自2026年4月乐山市启动“减盐减油”健康专项行动以来,一项覆盖家庭、学校、餐饮、机关等领域的系统工程便已全面铺开。公交车,正是这张全域干预网络中的一根“毛细血管”。

## 一张覆盖全域的“干预网络”

“减盐减油不等于牺牲风味。”乐山市疾病预防控制中心专职科长杨艳告诉记者,乐山正全力建设享誉全球的世界重要旅游目的地,美食是核心IP之一,“我们倡导在保留嘉州菜地道风味的前提下改良烹饪方式,做到减盐不减本味、减油不减鲜香。这辆公交途经美食街区,是向来乐游客传递‘乐山美食健康升级’的流动窗口。”

对此,乐山本地餐饮界已开始行动。目前,“嘉州菜”团体标准正在紧锣密鼓地编制中,从食材选用、制作工艺等环节入手,引导厨师在保留嘉州菜地道风味的前提下优化烹饪方式,从工艺源头上为美食“减负”。同时,组织专家开展乐山特色菜品、调味品等减盐减油技术研发,探索在保留特色和风味的基础上减少盐油用量的可行路径。

除了公交车和餐饮标准,专项行动的触角还延伸至多个场景:

**商超端** 全市首批11家健康超市建成低盐低脂食品专区,集中陈列并醒目标识。

**社区端** 家庭主厨干预完成基线调查,即将进入实操培训,教“掌勺人”巧用定量盐勺和控油壶。

**餐饮端** 80家餐饮企业正线上线下推行低盐低脂健康菜品,推广健康烹饪模式,带动餐饮行业转变用油用盐习惯。

**校园端** “小手拉大手”活动在试点小学展开,通过家庭任务卡让健康理念从校园向家庭反向延伸。

## 一座正在改变的“美食之城”

当日9时50分,12路公交车“健康巴士”抵达王府井站。一位年轻乘客下车后,掏出手机拍下车身上的“减盐”提示发到家庭群里,附言:“妈,以后少放点酱油和盐巴,味道淡点更健康。”

车门关闭,车辆缓缓启动。窗外是热闹的市井烟火,车内是静谧的健康提醒。

从一辆车到一个人,从一个人到一个家,从一个家到一座城。减盐减油的绿色理念,正随着这辆穿城而过的公交,以及遍布全市的健康超市、改良后的嘉州菜,悄然融入千家万户的日常。

## 第五届川南消化疾病诊治新进展学术交流会将在乐召开



内镜微创手术演示。

本报讯(记者 戴余乐 文/图)近日,第五届川南消化疾病诊治新进展学术交流会在乐山召开。本次会议由乐山、宜宾、内江、泸州、自贡五市医学会与四川省抗癌协会联合主办,乐山市人民医院承办,是川南地区消化领域极具影响力的区域性学术盛会。

会议为期一天半,共设置主会场(综合)、IBD(炎症性肠病)及疑难病专场、手术演示直播、肝病与介入、消化身心与胃肠动力、消化内镜、护理专场共七个分会场,采用手术直播、专题报告、疑难病例讨论等多种形式,力求前沿理论与基层实践深度融合。

其中,内镜手术实时直播是本次会议的一大亮点。专家现场开展ESD(内镜下黏膜剥离术)、POEM(经内镜下肌切开术)等前沿内镜微创手术演示,一边操作一边讲解要点,线上线下参会人员

实时观摩、互动提问,直观学习前沿微创技术。各分会场同步开展专题讲座、疑难病例研讨,内容涵盖炎症性肠病精准诊疗、消化道早癌筛查、终末期肝病介入治疗、胃肠动力疾病规范化管理、内镜专科护理创新等临床热点议题。

据了解,川南消化疾病诊治新进展学术交流会实行川南五市轮流主办机制,今年已是连续举办第五届。大会搭建起川南消化专业常态化学术交流平台,汇聚优质专家资源,促进前沿诊疗技术下沉基层,助力提升川南区域消化疾病规范化诊疗水平。

参会专家表示,川南地区消化道疾病高发,加强区域医疗协作意义重大。今后川南五市医疗机构将持续深化联动,常态化开展学术研讨、手术交流、病例会诊等合作,不断补齐基层诊疗短板,守护群众消化道健康。

## 我市开展标准化应急救护公益培训



培训现场。

本报讯(记者 戴余乐 文/图)为全面提升广大群众自救互救与应急处置能力,近日,乐山市红十字会创新开展标准化应急救护公益培训,以精细化教学、规范化考核落实救护培训新标准。52名学员顺利通过考核并取得红十字救护员证。

此次培训对标国际红十字教学理念,转变传统灌输式授课模式,推行“以学员为中心”教学方式。课程内容紧密结合市民日常生活、户外出行、居家突发意外等真实场景,针对性拆解心肺复苏、突发意外情况处置等急救重难点。

培训过程中,授课师资全程手把手示范标准动作、一对一纠正操作偏差,

细致讲解心肺复苏、AED自动体外除颤器使用、创伤止血包扎、骨折固定等高频实用急救救护技能。同时,通过典型案例复盘、分组实操练习、互动答疑交流等多元化教学形式,充分调动学员学习主动性和参与度。

参训结束后,学员纷纷表示,此次培训让大家真正实现了学懂吃透、学以致用、施教规范,让急救知识从书本理论转化为了实操本领。

据了解,市红十字会将持续推进应急救护培训“七进”专项行动,不断扩大培训覆盖面,壮大持证救护员队伍,大力营造“人人学急救、急救为人人”的社会氛围,筑牢群众生命安全防线,助力平安乐山、健康乐山建设。

## 六旬肝移植患者突发视物模糊

## 乐山医护团队精准施治

本报讯(记者 戴余乐)“医护人员认真负责,服务贴心,新院区环境也特别舒心!”近日,在乐山市市中区人民医院(原红会医院)神经外科病房外,一位患者家属紧紧握着医护人员的手,话语间满是感激。他专程赶来,为科室送来一面锦旗和一块感谢牌匾,用最质朴的方式表达全家人的谢意。

据了解,半个月前,63岁的张先生(化名)突然出现视物模糊,家人立即将他送到乐山市市中区人民医院神经外科。接诊后,神经外科医生李伟发现张先生的病史非同寻常:他不仅年过六旬,还曾做过肝移植手术,同时伴有糖尿病,需要长期规律服

药。这样的患者,基础病多、免疫力低下,任何一个环节的疏忽都可能引发连锁反应。

为尽快摸清病情、抓住治疗窗口,张先生入院后,神经外科团队立即为他进行全面检查,快速排查病因,量身定制治疗方案。治疗期间,医护人员24小时紧盯病情变化,根据恢复情况随时调整用药和诊疗细节。“哪怕是一个微小的指标波动,我们都要反复研判。”李伟说。与此同时,护士团队耐心地与家属沟通病情,手把手进行健康指导,一遍遍安抚患者和家人的情绪。

经过一段时间的精心救治与细心照料,张先生视物模糊

的症状逐渐好转。

“说实话,刚开始我们也有过担心,毕竟他身体太特殊了。”张先生的家属说,“但这里的医生护士每天都跟我们沟通病情,每一个细节都解释得清清楚楚,我们心里越来越踏实。”

康复后的张先生特意定制了锦旗和感谢牌匾送到科室。除了认可医生的诊疗水平,他对医院舒适的就医环境、细致的护理服务也赞不绝口。

“这份认可,是鞭策也是责任。”神经外科负责人表示,全体医护人员将继续坚守初心,打磨医术、优化服务,用专业的诊疗和温暖的服务,守护周边群众的身体健康。



健康生活事业部总监:程和平

新闻热线:13981393110

邮箱:2008hepinggy@163.com

## “三减三健”

## 为身体“减负”为健康“加码”

■ 记者 戴余乐

9月1日是第20个“全民健康生活方式行动日”,整个9月也是全民健康生活方式宣传月。健康生活到底该怎么过?什么是“三减三健”?围绕市民关心的这些实际问题,乐山市疾控中心送来一份健康“功课”,帮大家把好习惯融入日常。

## 减什么?为何减? 慢病多是“吃出来”的

血压高、血脂高、血糖高,很多与“口重”脱不了干系。根据《中国居民膳食指南》推荐,成年人每日食盐摄入量应不超过5克,烹调油控制在25至30克,添加糖不超过25克。长期高盐、高油、高糖饮食,是高血压、高血脂、糖尿病及心脑血管疾病的重要危险因素。

生活中,不少市民认为“炒菜放盐不多就不用减”“买的是无蔗糖产品,糖肯定没超标”——这恰恰是误区。隐形盐和糖无处不在:酱油、蚝油、豆瓣酱、腌制食品、加工肉制品、方便面都是“藏盐大户”;红烧、油炸等烹饪方式让油脂悄悄超标;而“无蔗糖”并不等于“无糖”,奶茶、含糖饮料、糕点中的添加糖同样需要警惕。

如何正确做“减法”?记住三组数字。  
**减盐:**每日食盐不超过5克(约一啤酒瓶盖的量)。“买的是无蔗糖产品,糖肯定没超标”——这恰恰是误区。隐形盐和糖无处不在:酱油、蚝油、豆瓣酱、腌制食品、加工肉制品、方便面都是“藏盐大户”;红烧、油炸等烹饪方式让油脂悄悄超标;而“无蔗糖”并不等于“无糖”,奶茶、含糖饮料、糕点中的添加糖同样需要警惕。

**减油:**每日烹调油控制在25至30克(约2至3白瓷勺)。多采用蒸、煮、炖、凉拌,少油炸、红烧;远离炸鸡、薯条、奶油糕点等富含反式脂肪酸的食物。

**减糖:**成人及4岁以上儿童每日添加糖最好控制在25克以内(这里指人工添加糖,不含水果中的天然糖分)。日常优先喝白开水、淡茶水,用新鲜水果代替甜点。

## 加什么?为何加? 主动“加码”才能更健康

管住盐油糖只是做好了“减法”,但身体要强健起来,还需要主动“加码”——为口腔、体重和骨骼注入更多关注。所谓“三健”,正是要在减掉健康风险的同时,为生命质量筑牢三道防线。

**健康口腔:**口腔是全身健康的第一道关口。坚持早晚刷牙、饭后漱口,每次刷牙不少于2分钟。研究显示,牙周炎患者发生冠心病的风险增加20%。建议每年至少做一次口腔检查。

**健康体重:**保持吃动平衡,定期监测体重和腰围。成年人每周累计完成150分钟中等强度有氧运动(快走、骑行、游泳均可),久坐人群可利用碎片时间起身活动。记住一个口诀:管住嘴,迈开腿。

**健康骨骼:**骨骼健康贯穿全生命周期。日常摄入奶类、豆制品等优质钙源,多晒太阳促进维生素D合成。中青年坚持力量训练,老年人多做平衡练习预防跌倒。同时避免长期高盐饮食和过量饮用碳酸饮料。



| 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  |
|           | 乐山市妇幼保健院   | 院办:6268111             |
|           | 乐山市精神卫生中心  | 心理健康咨询:12356           |
|           | 乐山老年病专科医院  | 急救:2150330             |
|           | 乐山市市中区人民医院 | 急救:2121999             |
|           | 乐山市市中区肿瘤医院 | 急救:2600241             |
|           | 乐山友谊医院     | 健康热线:2555120           |