一餐一饭做“减法” 嘉州烟火添健康

——乐山全域推进减盐减油专项行动

■记者 戴余乐 彭维肖 文/图



市人民医院高新院区健康食堂少油少盐窗口。



乐山11家健康示范超市设置低盐低脂产品专区。

▶▶▶天气渐凉,乐山市人民医院高新院区健康食堂的减盐减油菜谱悄然“换季”:既有适合秋冬温补的牛肉炖萝卜,也有以蒸煮代替油炒的时令菌菇。午间,职工们端着餐盘,自然地走向少油少盐窗口。

这份“换季”菜谱的背后,是一场覆盖全城的健康干预。它正把减盐减油从一句口号,变成食堂的配餐标准、超市的货架陈列和市民餐桌上的日常。

食堂里的“营养处方”

“减盐减油,并不是简单地把菜做淡一点。”市人民医院工会副主席胡江站在食堂操作间外,指着墙上贴着的“减油减盐提示卡”说。医院食堂的特殊之处在于,吃饭的人本身就是最懂健康的人——医生护士对“低盐低脂”四个字并不陌生,但要让口味真正降下来,光靠自觉不够,得有“硬约束”和“软引导”。

硬约束来自后厨。食堂设立了独立的减油减脂窗口,餐食的用油量精确到克,盐用量比常规菜品下调约三成,烹饪方式从“炒”转向“蒸、煮、炖、拌”为主。软引导则来自专业力量。由医院工会牵头,联合临床营养科,把健康餐从“经验配餐”升级为“方案配餐”,每一份菜品的油盐用量、蛋白质与膳食纤维比例,都有营养科给出的量化依据,再由食堂后厨按方执行。

与此同时,作为全市减盐减油专项行动的技术指导单位,乐山市疾控中心食堂也持续推出专属减盐减油菜品,让广大疾控人亲身参与到减盐减油的实践当中。

“现在单位越来越多的职工都会主动选择低盐低脂菜品。”市疾控中心副主任王佳说。

从“一家食堂”到“一张网”

市人民医院、市疾控中心职工食堂的探索,并非孤例。走出医院、机关单位大门,一张更大的干预网络正在铺开。而牵动这张网的,是一笔不得不算的健康账。相关监测数据显示,全省成人日均盐摄入量约6.69克、食用油摄入量约52.82克,双双超过世界卫生组织推荐标准。近年来,乐山心脑血管疾病发病率越来越高,也从侧面反映出我市居民膳食高盐、高油问题较为突出。“高盐高油,是慢性病防控最想撬动的一块‘石头’。”市疾控中心副主任秦利平说。

作为全省健康生活方式项目创新试点市,今年4月,乐山启动了减盐减油健康专项行动,覆盖全域健康教育与促进、社区家庭主厨、学校家庭联动、餐饮业、超市、慢性病人群、企业以及机关八大场景。

食堂端,市卫生健康委(疾控局)联合市机关事务管理局、市总工会,在8家重点企业和7家机关单位打造减盐减油健康食堂。干预的切口放在烹饪方式的渐进调整上:先减一成盐、再减一成油,同时用香辛料和天然鲜味食材补味,让职工的味蕾在不知不觉中完成从喜食高盐高油到低盐低脂的过渡。

商超端,联合市商务局打造11家健康示范超市,低盐低脂食品专区在11个县(市、区)全部建成投用。低钠盐、减盐酱油、零脂调味汁从货架角落被“请”到了主通道旁的醒目位置,市民推着购物车经过,一眼就能看见。

餐饮端,联合市场监管部门推出80家健康示范餐厅,“嘉州菜”团体标准的编制同步嵌入减盐减油健康条款,示范餐厅外卖平台增设低盐低脂专属选项。

网络还在向最末端的“掌勺人”延伸:全市11个县(市、区)各选3个社区,每个社区30户家庭,近千户家庭主厨将领到限盐勺、控油壶,接受低盐低脂烹饪培训;千余名在管慢性病患者由家庭医生团队一对一膳食指导;每个区县城区、农村各1所小学,以三年级学生为重点开展“小手拉大手”活动。“专项行动的逻辑,就是用环境改造降低‘做到’的门槛,让减盐减油真正走进千家万户的生活里。”秦利平说。

习惯,正在“往淡里走”

变化,正发生在普通人的购物车和餐桌上。

市民唐先生注意到,母亲最近去超市,会径直走到低盐低脂专区,拿起一瓶减盐酱油翻看标签。“以前是我们提醒她,现在是她提醒我们。”唐先生说,减盐减油的宣传多了,家里做饭的口味也在不知不觉中“往淡里走”。

“减盐减油,难在改变习惯,贵在持续坚持。”秦利平说,下一步乐山将继续深入打造健康支持性环境,让从业者和市民在收获知识的同时,把减盐减油变成手上会用的技能;针对社区、学校、慢病患者,持续开展培训、讲座等干预活动,全面提升减盐减油相关技能。

一餐一饭里的“减法”,摊到一年、一座城、千百万人身上,就是这笔“健康大账”最实在的落点。减掉的是盐和油,加上去的,是一座城市对普通人日常烟火的在意。

健康

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

中医药助力高龄慢病防治 乐山康养经验全国分享

本报讯(记者 戴余乐)近日,中华医学会全科医学分会第二十四届学术年会举行。乐山市中医医院全科医学科鄢静主持研究的项目《中医药在医康养护一体化模式中对高龄慢病患者的防治作用——基于乐山市中医医院康养中心134例的自身对照观察》,成功入选大会发言,在全国平台分享高龄老人康养的乐山实践经验。

随着老龄化程度加深,80岁以上高龄老人常常同时患有多种慢性病,身体机能衰退,还容易发生各类并发症,医疗和养老如何更好地衔接,成为老年健康服务的一大难题。鄢静的这项研究,依托市中医医院康养中心开展,一共纳入134位80岁及以上患有慢性病的老人,平均年龄85.1岁,不少人患有心脑血管疾病后遗症、骨关节疾病、慢性呼吸系统疾病等多种疾病。

研究团队打造了一套中医药特色的医康养护一体化服务模式,除了辨证服用中药,还运用针灸、艾灸、中药熏洗等中医传统理疗方式,推广八段锦锻炼帮助老人增强体力。同时,做好营养评估,根据老人身体情况搭配食疗和定制餐食,再配上全天候医疗值守、急症绿色通道、专业护理,把看病、康复、养老、生活照料融为一体。

经过半年跟踪观察,参与项目的老人生活自理能力得到明显改善,存在营养不良风险的人数大幅减少,压疮、肺炎等老年常见高危并发症明显变少,服务满意度达到92.5%,整体模式安全有效。

会上,鄢静向全国同行详细介绍这套康养模式的做法与成效,探讨中医药如何更好地服务老年群体,其分享得到现场专家认可。

据了解,全科医学全程照护的理念,和中医整体调理、治未病的思路高度契合。接下来,市中医医院全科医学科将继续优化这套康养模式,探索把成熟经验推广到社区和家庭,把科研成果转化为便民惠民的医疗服务。

疾病预防与控制
乐山市疾病预防控制中心 协办
广告

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

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
广告

魏坝村鲟鱼生态健康养殖及鱼子酱加工园区建设项目工程产生第三批弃土弃石(可利用物)拍卖公告

受委托,我中心(公司)定于2026年11月13日10:00在乐山市沙湾区公共资源交易服务中心拍卖大厅对以下标的按现状进行公开拍卖,现公告如下:

一、拍卖标的

标的名称:魏坝村鲟鱼生态健康养殖及鱼子酱加工园区建设项目工程产生第三批弃土弃石(可利用物),数量约6.42万立方米,起拍价463.67万元(含税),竞买保证金100万元。

二、拍卖方式:有底价增价式公开拍卖。

三、竞买人资格条件

竞买人须为中华人民共和国境内具有完全民事行为能力的自然人、法人或非法人组织(法律法规另有规定的除外)。

四、标的展示时间及地点:公告之日起至拍卖前一日止在标的所在地展示。

五、报名事宜:有意者请于2026年11月12日16:00前(以到账为准)缴纳竞买保证金至指定账户,并持有效证件及缴纳竞买保证金凭证于2026年11月12日17:00前到乐山市沙湾区公共资源交易服务中心办理竞买报名手续。

六、详情见《拍卖文件》,相关信息登录沙湾区人民政府门户网、乐山市公共资源交易服务中心公共服务平台网站查询。

七、咨询电话:0833——3440659 15883310666

乐山市沙湾区公共资源交易服务中心
四川决择拍卖有限公司
2026年11月6日

广告

市人民医院:
同台竞技展实力 川渝赛场获佳绩

本报讯(记者 戴余乐)近日,川渝第三届老年医疗护理技能大赛决赛在重庆市举行。乐山市人民医院老年医学科代表队奋勇拼搏,斩获单项技能三等奖、团体三等奖两项荣誉,充分展现了医院老年医护队伍过硬的专业素养与人文照护水平。

本次大赛共有来自川渝两地的36支代表队参赛,赛事聚焦人口老龄化趋势下老年健康服务现实需要,设置老年医疗护理技能操作、老年医疗护理案例比赛两大板块,重点考核老年综合评估、专科操作、病例处置、急危重症协作以及老年人文关怀等综合能力,是川渝老年护理领域高水平的专业竞技平台。

接到参赛任务后,市人民医院高度重视,统筹安排部署,老年医学科挑选业务骨干组建参赛队伍。参赛队员兼顾日常临床工作与赛事备战,利用休息时间集中开展强化训练。围绕老年多病共存救治、跌倒防范、多重用药管理等临床场景,反复打磨操作细节,梳理剖析典型病例,把人文照护理念贯穿训练全过程,扎实做好各项赛前准备。


技能操作比赛现场。 市人民医院 供图

决赛现场,市人民医院参赛队员沉着应战,技能操作规范流畅,风险识别处置严谨;案例比赛环节条理清晰,对复杂老年病例分析透彻,个体化照护方案阐述到位,扎实的实战功底获得评委充分肯定。

犍为县国有建设用地使用权出让公告

犍自然公告字[2026]08号

根据相关法律法规及文件规定,经犍为县人民政府批准,我局将于2026年11月27日9:00起至2026年12月11日15:00止(节假日除外)公开挂牌出让下列国有建设用地使用权,现将有关事项公告如下:

一、挂牌出让地块的基本情况和规划指标要求:

宗地编号	宗地位置	土地面积(㎡)	土地用途及出让年限	挂牌起始价(万元)	竞买保证金(万元)	产业类型	投资强度	规划设计条件			
								容积率	绿地率	建筑高度	建筑密度
GXG-26-8	孝姑镇红久村	227656.22平方米(约341.48亩)	三类工业用地工矿用地50年	5630	1690	化学原料和化学制品制造业	≥4500万元/公顷	不小于0.6	不大于20%	限高满足生产工艺需求	不小于30%

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,但挂牌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、凡有意竞买者请于2026年11月12日至2026年12月9日17:00前(节假日除外),到犍为县公共资源交易服务中心咨询、索取挂牌文件。并于2026年11月27日09:00至2026年12月9日17:00(节假日除外)凭竞买保证金交款凭据(以到账为准)及挂牌文件规定的相关资料办理报名手续,取得竞买资格。本次报名不接受信函、传真、电子邮件和口头竞买申请。

五、本次国有建设用地使用权挂牌活动在犍为县公共资源交易服务中心进行。地块挂牌时间为:2026年11月27日9:00至2026年12月11日15:00。

六、竞买人须于2026年12月11日15:00到犍为县公共资源交易服务中心拍卖厅出席挂牌截止现场活动。

七、相关信息查询可登录以下网站:中国土地市场网、四川土地矿权交易信息网、中共乐山市委乐山市人民政府网站、犍为县人民政府网、乐山市公共资源交易服务中心公共服务平台、犍为新闻网。

八、联系方式:电话:0833-4266355(犍为县公共资源交易服务中心) 0833-4222987(犍为县自然资源局)

犍为县自然资源局
2026年11月6日

广告