

## 卫计委：我国居民健康素养水平提高至9.48%

新华社北京电(记者 胡浩)国家卫生计生委2014年12月17日发布的2013年中国居民健康素养监测报告显示,我国居民健康素养水平提高至9.48%,比2012年的8.80%提高0.68个百分点,比2008年的6.48%提高3个百分点。

健康素养是指个人获取和理解基本健康信息和服务,并运用这些信息和作出正确决策,以维护和促进自身健康的能力。为及时了解居民健康素养水平及其变化趋势,分析健康素养的影响因素,制定健康素养促进的干预策略,国家卫计委组织开展了全国居民健康素养监测。

此次监测对居民健康素养水平的评价包括三部分,一是评价我国

城乡居民健康素养的总体水平,二是基于“知识—行为—技能”理论模式,从基本健康知识和理念素养、健康生活方式与行为素养、基本技能素养三部分评价居民健康素养水平,三是以公共卫生问题为导向,从科学健康观素养、传染病防治素养、慢性病防治素养、安全与急救素养、健康信息素养、基本医疗素养和健康信息素养六类健康素养评价居民健康素养水平。

监测结果表明,受自然条件、经济基础等因素影响,我国城乡、东中西部地区在经济、文化、教育、医疗卫生服务可及性、信息资源等方面存在不均衡,因此,农村地区、中西部地区仍然是今后健康教育工作的重点地区,老年人、文化程度较低者

是健康教育工作的重点人群。

从科学健康观、传染病防治、慢性病防治、安全与急救、基本医疗、健康信息六类健康素养来看,与2012年相比,慢性病防治素养提高幅度最大,提高了2.52个百分点,科学健康观、传染病防治素养、安全与急救素养、健康信息素养,基本在相同水平,基本医疗素养有小幅下降,下降1.26个百分点。监测结果表明,居民对于健康知识及理念的知晓相对较为容易,但养成健康行为和掌握健康技能较难。

卫计委表示,将继续开展健康中国行活动,广泛实施健康素养促进行动,鼓励全社会参与健康促进工作,努力提高全民健康素养水平。

### 冬季食补多吃坚果(二)

**编者按:**中医认为坚果性味偏温热,在其他季节吃容易上火,而冬天天气较冷,食用坚果有增强体质、抵御严寒的作用。坚果大多有补肾健脑的作用,中医五行学说冬季对应的是肾脏,所以冬季进补多吃坚果对身体益处多多。

#### 花生

**营养价值:**花生中蛋白质含量丰富,每100克花生可提供身体每日所需的蛋白质一半以上,还含有丰富的纤维、镁、铁、锌及维生素D。

**中医观点:**常吃花生有养血补血、补脾润肺、滋润肌肤的效果。因花生红衣有补脾胃之气,能达到养血止血的作用,因此吃花生时可连红衣一起吃。

**不适合吃的人:**跌打瘀肿的病人,消化功能不好的中老年人,胆囊切除的人。

**适用量:**每次20至30克左右。



#### 榛子

**营养价值:**榛子由于其含有油脂(大多为不饱和脂肪酸)、蛋白质、碳水化合物、维生素E、矿物质、膳食纤维等特殊成分,因此具有降低胆固醇和预防结肠癌、前列腺癌、乳腺癌等疾病的作用。

**中医观点:**榛子主要有调中、开胃、滋养气血、明目的作用。主治食欲不好、乏力、形体消瘦、病后体虚、视物不明等病症。常吃榛子也有益于儿童的健康发育。

**适用量:**每次30克左右。



### 健康小知识

## 购买药品三注意

第一,检查药品标签上是否有注册商标和批准文号。

药品的标签上应标有×卫药准字×××号字样。药品的生产批号一般由6位数字组成,前两位数表示年份,中间两位数表示月份,后两位数表示生产日期。如无上述标记,请不要购买。

第二,注意是否超过有效期。

过期药品千万不能使用,尤其是购买抗生素类药品更应注意。

第三,购买药品时请注意下面几种情况:

(1)片剂:花斑、潮解、裂片、发霉。

(2)丸剂:发霉、硬结。

(3)散剂:结块、生虫、受潮。

(4)酏剂:混浊、分层、沉淀、发霉、发酸、变色、异味。

(5)胶囊剂:漏油、漏粉、粘块、霉变、异味。

(6)粉针剂:粘瓶、结块、黑色、色泽变化。

职工健康管理中心

## 周末菜谱

### 彩椒炒牛肉片

**材料:**牛肉、红椒、青椒、黄椒。

**调料:**植物油、麻油、淀粉、生抽、白胡椒粉、鸡精、盐、姜丝。

**做法:**1.将牛肉切均匀片状,加入适量淀粉、生抽、麻油、白胡椒粉腌制备用。

2.红椒、青椒、黄椒切片备用。

3.锅里植物油加热放姜丝,大火爆炒牛肉至六成熟装盘。

4.锅里放入植物油加热,倒入切好的红椒、青椒、黄椒大火翻炒倒入牛肉,加盐、鸡精均匀翻炒至香,即可装盘。



### 豆腐杂蔬汤

**材料:**豆腐、海带、香菇。

**调料:**胡椒粉、盐、香油、水淀粉。

**做法:**1.豆腐切丁,香菇水发后切薄片。

2.把豆腐丁下到放有盐水的锅中,焯水去除腥味,捞出放入盘中备用。剩余水倒掉。

3.海带根据个人喜好切成相应的形状。

4.锅里加水放入海带、香菇片,大火煮开,放入豆腐丁,加少许盐,勾薄芡。

5.撒入喜欢的青菜叶,滴入香油,撒少许胡椒粉即可出锅。



钢新公司餐饮营养部

## 健康之窗

### 强壮心脏的十种方法

打败心脏病的最明智方法就是永远不得心脏病。专家列出了“让心脏更强壮的10种方法”。只要选择三种并养成习惯,即可远离心脏病。

1.应彻底戒烟。否则会导致心脏病发生率增加92%。原因是,香烟会使人体内坏胆固醇增加,好胆固醇减少,血栓危险加大,因而更容易导致心脏病。

2.每周4次“30分钟运动”。研究发现,中年男性每周运动时间累计超过2小时,其患心脏病风险比不运动的人降低60%。

3.控制体重。一项为期10年的研究发现,体重超标的人比体重正常的人心脏病发病年龄提前8.2年。

4.每天喝5杯水。1杯水为8盎司(约合227克)。研究发现,与每天喝水两杯以下的人相比,每天喝够5杯水的男性罹患致命心脏病的危险降低54%。原理是,补充水分可稀释血液,减少血液凝结的几率。

5.以茶取代咖啡。与不喝茶的人相比,每天喝三杯茶的人罹患心脏病的几率减少一半。据了解,茶叶中的强效抗氧化剂类黄酮具有保护心脏的功效。

6.每周吃鱼两次以上,心脏病危险降低30%以上。鱼肉中保护心脏的神奇成分正是欧米伽-3脂肪酸。

7.遵医嘱服用维生素E和阿司匹林。同时服用两者可使男性动脉阻塞危险减少80%以上。

8.早餐吃点玉米粥。玉米的叶酸含量在谷类中名列前茅。研究人员表示,每天摄取675微克叶酸,心血管疾病危险就可以降低13%。

9.从10数到1。紧张、生气时,不妨像拳击比赛中的读秒一样,数10下,有助于平静情绪。以愤怒方式对付压力的男性,其心脏病几率高3倍。

10.吃西瓜。研究发现,西瓜是最佳的“护心”水果。其中番茄红素含量比生西红柿高40%。西瓜中含有更多的水分,能帮助人体更有效地吸收番茄红素。每天吃一块西瓜就可以使心脏病危险降低30%。

## 出售

本人现有大钢程家村小区高层一套,一层,87平方米,已装修,欲出售或出租,有意者请与史先生联系,电话:13834200418或18636920418。

## 住房手续挂失

魏金玉,不慎将大钢恒山苑小区5栋1单元5层17号房屋计算表和房屋预售协议书遗失,特此声明。

## 营业执照副本挂失

朱莉,不慎将太原市杏花岭区湘满源饭店的个体工商户营业执照副本遗失,特此声明。发照机关是太原市工商行政管理局杏花岭分局,注册号是140107670025338。

邓兆生,不慎将太原市杏花岭区自建二市场张老太生肉店的个体工商户营业执照副本遗失,特此声明。发照机关是太原市工商行政管理局杏花岭分局,注册号是140107670004439。

## 车辆通行证挂失

冷轧硅钢厂姚变,车牌号为:晋A9W186

炼钢一厂,车牌号为:晋A7N788

钢建砼制品公司,车牌号为:晋A79182

震益监理公司,车牌号为:晋AM8457

震益监理公司,车牌号为:晋A4N531

震益监理公司,车牌号为:晋A55768

焦化厂韩晓辉,车牌号为:晋A43P59

阿克新轧辊公司宿变娥,车牌号为:晋AW6893

焦化厂王润根,车牌号为:晋A9M159

焦化厂范怀进,车牌号为:晋AS7801

焦化厂田忠玉,车牌号为:晋A69A97

焦化厂许俊林,车牌号为:晋AJL098

焦化厂闫俊生,车牌号为:晋ABP248

焦化厂殷喜和,车牌号为:晋A8R826

焦化厂岳慧贤,车牌号为:晋A2Y109

焦化厂大关山,车牌号为:晋AJJ391

焦化厂曹力群,车牌号为:晋AA3955

焦化厂孙勇,车牌号为:晋A8E947

## 挂失

钢企第一橡胶厂张新枝,卡号:20207481

钢企第一橡胶厂郭香兰,卡号:20212042

以上职工太钢出入卡遗失或注销,特此声明。