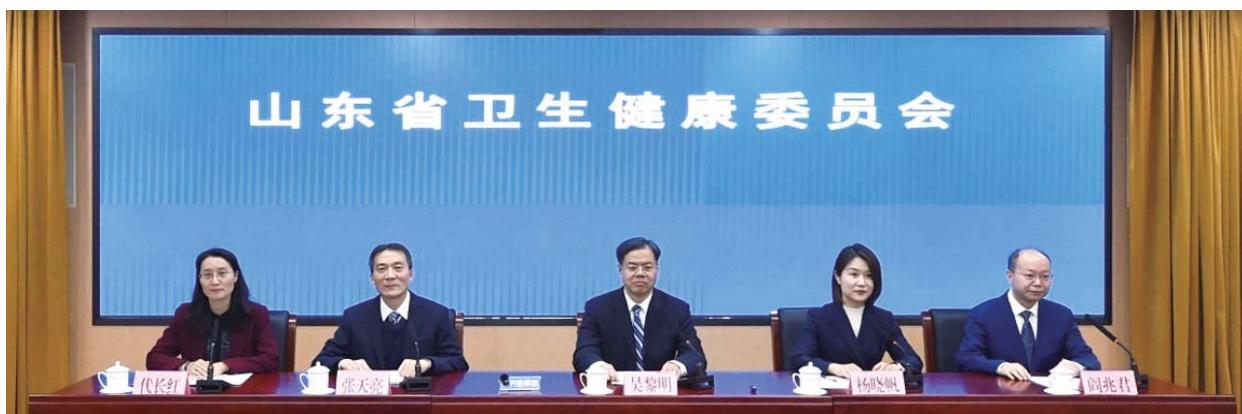


山东举行“鲁医健康说”系列健康知识发布会

2024年山东省居民健康素养水平已达36.22%



记者 秦聪聪 济南报道

为增强群众健康意识,扎实开展全省健康知识普及行动,推动“每个人是自己健康第一责任人”的理念深入人心,今年,山东省卫生健康委员会将围绕重点人群、重点疾病和重点区域,结合重要卫生健康节日、纪念日,组织中医、西医、疾病预防控制、食品营养、运动健身、心理健康、慢性病、传染病防治等相关领域专家召开“鲁医健康说”系列健康知识发布会。

2月21日上午,“鲁医健康说”系列健康知识发布会第一场在济南召开,主要介绍2024年山东省居民健康素养水平及相关工作情况和春季易发多发疾病防治知识。

会上,山东省疾病预防控制中心副主任、主任医师张天亮介绍,近年来,我省推进“将健康融入所有政策”,通过健康知识普及行动,广泛向群众提供权威准确的健康科普知识。2024

年,全省居民健康素养水平已达到36.22%,也就是说100个人里有36个人掌握了基本的健康知识和技能。根据省卫生健康委发布的消息,山东省居民六类健康素养水平最高的是安全与急救素养,达到61.18%。

山东省卫生健康委医疗应急处处长杨晓帆介绍,通过实施医疗应急知识“四送四进四提升”行动,在省红十字会等部门的大力支持下,引导动员行业协会、新闻媒体等各类社会力量共同参与,广泛宣传普及自救互救知识,指导群众掌握常用急救知识与操作技能,提升突发事件防范意识和紧急避险、应急处置能力。其中,累计开展医疗应急急救知识进机关、学校、社区、乡村活动7636场次,医疗应急急救知识技能培训6237场次,参与人数100余万人次。

老年健康是健康山东建设的重要组成部分,促进健康老龄化是低成本应对老龄化的战略选择。

山东省卫生健康委医养健康处处长、一级调研员吴黎明介绍,近年来,省卫生健康委以医养结合示范省创建为契机,着力打造健康教育、预防保健、疾病诊治、康复护理、长期照护、安宁疗护六位一体的老年健康服务体系。老年人的健康水平持续提升,2024年底老年人健康素养达到26.75%,较上一年度提高2.2个百分点。

发布会现场,山东中医药大学附属医院身心医学科主任医师阎兆君就春季呼吸道疾病防治、春困与焦虑应对等问题进行了详细介绍。

扫码
查看专题

直播预告

◆壹问医答

科学认识癫痫

走向无“痫”人生

专家简介:赵秀鹤,医学博士,主任医师,硕士研究生导师,山东大学齐鲁医院神经内科副主任。现任中华医学会神经病学分会癫痫与脑电图学组委员,中国医师协会神经内科医师分会遗传专委会委员,中国抗癫痫协会理事,山东省医师协会癫痫与发作性疾病专委会副主任委员,山东省医学会神经内科学分会癫痫副组长。

今年2月上旬,我们迎来了第11个世界癫痫日。癫痫作为一种常见的神经系统疾病,影响着全

球约5000万患者的生活,而我国的癫痫疾病患者数量更是突破千万!许多患者因疾病发作面临生活困扰、社会偏见,甚至丧失正常学习和工作的机会。2月27日12:30,山东大学齐鲁医院神经内科副主任赵秀鹤教授将走进《壹问医答》直播间,深度解析癫痫的病因、治疗及日常管理,破除误区,传递科学防治知识,敬请关注。

健康直播栏目《壹问医答》由齐鲁晚报·齐鲁壹点与山东大学齐鲁医院联合播出,每周四12:30直播。



◆心灵驿站

稳住春日情绪“过山车”

东风拂面,万物复苏,人们的心情也随之舒缓。但时不时的倒春寒与雨雪天气,也常常使人心情沮丧。有研究发现,每年春季,抑郁症、焦虑症、双相情感障碍等精神与心理疾病的发病率会明显上升。2月26日19点,山东省精神卫生中心老年医学科张夏做客“心灵驿站”直播间,围绕“春日情绪过山车”进行科普讲座,帮助大家更好地理解春季情绪波动的科学原

理,以及如何有效管理自己的情绪,确保身心健康。

健康直播栏目《心灵驿站》由齐鲁晚报·齐鲁壹点与山东省精神卫生中心联合打造,通过专家线上讲座及与网友即时互动,就大家关心的各类心理话题进行科普。直播时间为每天19点,山东省精神卫生中心各学科心理医生、心理治疗师将轮番上线,护航身心健康。



断碳真的瘦得快?



主办: 山东省卫生健康委员会 山东省疾病预防控制中心

承办: 齐鲁晚报·齐鲁壹点

“断碳瘦得快”这句话在网络上广为流传,不少减肥者因此放弃米饭等主食。断碳减肥法,即严格限制日常饮食中碳水化合物的摄入,大幅减少米饭、面条等主食,剔除果汁、蛋糕等高糖食物。但碳水化合物真的如此可怕吗?让我们来揭开断碳减肥法的真相,探寻科学愉快的减肥方法。

碳水是大脑的“加油站”、肌肉的“充电宝”。完全断碳,如同汽车不加油却强行行驶。研究表明,长期低碳饮食可能增加便秘、情绪低落甚至心脑血管疾病的风险。

断碳减肥法短期内体重虽会下降,但并非全是脂肪减少。初期体重减轻主要源于身体消耗糖原和水分,就像挤干海绵里的水,脂肪实则未减少。更糟的是,恢复饮食后,身体会疯狂囤积能量,体重极易反弹,甚至超过减肥前。长期不吃主食,身体会开启“节能模式”,出现代谢率下降、头晕乏力、月经不调、脱发等问题。

那如何科学愉快地减肥呢?关键建议如下:

与身体和谐共处。不必极端断碳,每天食用1-2个拳头量的粗粮主食,如糙米、燕麦、红薯等,既能增强饱腹感、促进肠道蠕动,满足身体需求,又能稳定代谢。

运动助力。中低强度运动,如快走、游泳、骑行,更利于燃脂,搭配适量力量训练,像深蹲、平板支撑,可防止肌肉松弛。

保持放松心态,吃出幸福感。偶尔吃一小块蛋糕不会影响减肥,压抑食欲反而可能引发暴食。减肥是为了更健康地享受生活。

断碳减肥如走钢丝,短期看似有效,长期却有风险。科学减肥的关键在于平衡与智慧:选对碳水、搭配运动、心态放松,让身体在快乐中实现轻盈。毕竟,减肥的真谛不是“瘦成闪电”,而是“健康地美下去”。(山东省疾病预防控制中心副主任医师 李瑞 供稿,贺照阳 通讯员 刘祥征 整理报道)

