

特别报道·饮食有道

山海携手 共促发展

泉州市一专家团赴新疆昌吉开展学术交流活动

天山脚下,医者同心,泉州昌吉,情谊绵延。前不久,在泉州市第一医院援疆专家林洪盛的协调联系下,该院郑志雄副院长带队,泉州市第一医院与联勤保障部队第910医院组成的医疗专家一行9人,远赴新疆参加由昌吉分院组织的“泉昌镜语启新篇·内窥交流促发展”学术交流活动。此次活动以“提升呼吸系统及消化系统疾病诊疗水平”为主题,聚焦内窥镜技术新进展,开展多形式、深层次的学术与实践交流。

活动当天,在新疆医科大学第一附属医院昌吉分院党委书记、副院长熊健的陪同与讲解下,专家团队实地参观了该院多个援疆建设点位,随后双方举行座谈,就医院管理、学科建设、人才培养与服务提升等方面展开亲切而深入的交流。当日下午,学术开幕式在昌吉分院门诊四楼学术厅正式举行。昌吉市委副书记、福建援疆泉州分指挥部指挥长蒋文强出席并致辞,强调医疗援疆是泉州对口支援的重要内容,将持续



学术交流活动现场

搭建交流平台,推动泉州先进技术与管理经验同昌吉实际需求深度融合。

在接下来的专家讲座环节,泉州市第一医院多位专家作专题报告:呼吸与危重症医学科主任黄颂平讲授《呼吸重症患者之肺康复》;E16区护士长洪莉莉分享《“教以精管,护助恒康”科室实操管理》及慢病管理经验;E17区护士长陈慧莉详解《HFNC的临床应用》和《支气管镜诊疗护理配合技术规范》;呼吸与危重症医学科主任医师郭伟峰就内科胸腔镜诊疗规范、支气管镜临床应用及气

道介入大出血防治作系统阐述;内镜中心主任陈相波带来《内镜经盲肠阑尾切除术的临床应用》,副主任陈昌欣介绍《早期胃癌的白光下表现》;病理科副主任医师何佩则针对《肺癌活检标本病理诊断细节探讨》进行讲解。联勤保障部队第910医院刘利敏也就《集束化气道廓清方案》作专题发言。系列讲座内容涵盖基础操作与复杂病例处理,兼具学术高度与实践指导价值。

实践交流阶段,郑志雄副院长带队深入消化科、呼吸与危重症医学科、泌尿外科等临床一线,

详细了解科室结构、服务能力与质控体系,并结合实际病例开展现场指导。他在泌尿外科围绕两例复杂病例,从鉴别诊断、手术策略到并发症预防进行全面分析,提出个性化诊疗建议。陈相波主任实施了一台胃窦体交界肿瘤切除手术,从操作细节到术后注意事项全程演示和讲解;陈慧莉、洪莉莉与910医院刘利敏三位护士长联合开展慢性阻塞性肺疾病患者的专项护理查房,指导肺康复锻炼与慢病管理;何佩副主任医师对病理科日常工作流程、切片制备及诊断报告书写提出优化建议。

虽远隔山河,却医情相伴。此次泉昌内窥镜学术交流不仅进一步促进了两地技术互鉴与资源共享,也为后续深化人才共育、科研合作奠定坚实基础。泉州市第一医院相关负责人表示,该院将继续发挥专业优势,携手昌吉分院共同提升内镜诊疗水平,为守护人民群众健康贡献更多力量。

(张鸿鹏 吕培聪)



记者视线

一盘荔枝肉下肚 腹痛三天无法进食

医生提醒“家庭预制菜”暗藏健康风险

□本报记者 朱晓洁

预制菜一直是社会关注热点。如今,“周末备餐、工作日加热”的家庭预制菜模式以及崇尚冷冻储存的“冻门”生活方式,也在上班族中悄然兴起。

然而,无论是哪种方式,背后都暗藏健康风险。福州市民林女士(化名)就因此连续三天腹痛不止,无法进食。

一盘荔枝肉导致就医

“都三天了,中下腹部一阵一阵地绞痛,一点胃口都没有。”在福建医科大学附属协和医院急诊内科,林女士向陈越主治医师诉苦。经问诊了解到,为方便工作日带餐,林女士在周末烹制了一大盘荔枝肉,直接存入冷藏室,之后每日取出一部分加热作为工作餐。此次急症的“导火索”,正是发病前的那一顿——她只是简单加热,菜肴仅“温了温表面”,并未热透。

“门诊中经常遇到这类患者。”陈越解释,加工过的肉类含有盐和糖等多种调味品,这为细菌滋生提供了“培养基”。

若未经过正确的速冻与解冻,极易导致沙门氏菌、金黄色葡萄球菌及李斯特菌等大量繁殖。林女士正是因为不当操作,引发了急性肠胃炎。

冷冻后食材营养有何变化

冷冻会不会让营养“跑掉”?这是大家最关心的问题。福建卫生报健康大使、该院注册营养师、福建省营养协会副会长朱岫山表示,不同食材的营养构成不同,冷冻后的营养变化也各有差异。

米饭:煮熟的米饭冷冻后抗性淀粉含量会增加,这种淀粉饱腹感强,且不易被人体吸收。馒头、面包等主食也适合冷冻。

肉类:肉类中蛋白质、铁、锌等矿物质冷冻后损失不大,加工过的肉类冷冻后的营养保留率比生鲜肉更高。

海鲜:优质蛋白相对稳定,但Omega-3脂肪酸在冷冻中氧化速度会加快,营养价值会下降。

蔬菜:损失主要集中在水溶性维生素和热敏性维生素,膳食纤维、钾、镁等矿物质几乎不受冷冻

影响。

朱岫山总结,只要针对不同食材的特性选择合适的处理和储存方式,“家庭预制菜”就能在保证便捷的同时,最大限度保留营养与安全。

牢记以下六点,安全备菜

陈越提醒,自制“家庭预制菜”要注意以下六大要点:

- 1.处理生肉的刀具、砧板与容器,需与熟食、即食食品的器具彻底分开,绝不能混用,严防交叉污染。
- 2.肉、禽、蛋、海鲜等食材务必煮至彻底熟透,让高温杀灭潜藏的致病菌。
- 3.刚出锅的食物不要在室温下放置超过2小时(天气炎热时不超过1小时)。应分装在浅而小的容器里,或者隔水用冰水浴快速降温,然后尽快放入冰箱冷冻。
- 4.使用干净、密封的保鲜盒分装。每份量最好是单人或单次能吃完的量,避免反复解冻和加热。在冰箱冷藏室存放不超过3天,冷冻室最好在1~2个月内食用完毕。
- 5.严禁室温解冻。最佳方式是提前一晚放到冰箱冷藏室解冻;其次是密封后用冷水冲淋或浸泡解冻;或使用微波炉的解冻功能,但解冻后必须立即烹饪。
- 6.无论是冷藏还是冷冻后解冻,都必须彻底加热至中心温度74℃以上,最好是能看到汤汁沸腾。微波炉加热时,可以中途搅拌一下,确保受热均匀。

