2024年2月1日 星期四
版面制作:李月丽 美编:王诗波 校对:沈钰
网上新闻:http://www.danzhou.gov.cn
今日儋州

创建全国文明城市 公益宣传

参与志愿服务 塑造城市形象

中共儋州市委宣传部
儋州市新闻中心 宣

艾防中心组织召开第五轮全国艾滋病综合防治示范区方案专家论证会

中国疾病预防控制中心性病艾滋病预防控制中心（简称艾防中心）在北京组织召开了第五轮全国艾滋病综合防治示范区工作方案专家论证会。来自艾防中心、妇幼中心、性病控制中心，中国性病艾滋病防治协会、中国预防艾滋病基金会，以及部分省份防艾办/卫生健康委和疾控中心的专家，共计40多人参加了论证会，会议由艾防中心刘中夫书记主持。

艾防中心韩孟杰主任、中国性病艾滋病防治协会郝阳会长、中国性病艾滋病防治基金会孙新华理事长分别致辞。韩孟杰主任强调第五轮示范区的规划要围绕推进国家健康中国建设和健康中国行动，完善和加强全生命周期的艾滋病防治服务，推进各项防治服务的高质量开展，继续把政府主导、多部门合作的工作机制贯彻好，做好医防协同和医防融合的创新推进，积极探索在示范区开展多病同防工作，加强科研对防治工作支撑，充分发挥好疫情“稳定器”、创新“试验田”和工作“先锋号”的作用，持续将我国艾滋病控制在低流行水平。郝会长强调新一轮示范区要适应新形势，面对新目标，采取新的标准和措施，并表示协会希望能够积极参与到示范区工作中来，充分发挥社会组织的优势，推动艾滋病防治工作。中国性病艾滋病防治基金会孙新华理事长提出第五轮示范区要继续加大力度，高举高打，同时也表示基金会将积极投入到示范区的艾滋病防治工作中。

艾防中心综合防治与政策室主任刘玉芬对起草的《第五轮全国艾滋病综合防治示范区工作方案（草稿）》从背景、目标、策略、主要活动、示范区选择、执行周期以及经费预算等角度进行了详细的介绍。随后，专家们对第五轮示范区工作方案积极献计献策，在工作指标、工作内容、示范区选择及经费使用等方面提出了诸多宝贵意见和建议。

韩孟杰主任在会议总结中感谢专家们提出的创新性的意见和建议，表示艾防中心将认真梳理专家意见，继续完善工作方案为国家疾控局提供决策参考。

健康知识 专栏宣传

寒假不长胖的秘密，在这里

寒假健康提示

寒假期间，孩子们容易饮食不规律，吃零食及喝含糖饮料的机会增多，加上天气寒冷，主动运动的意愿降低，体重很容易上涨。

体质量指数（BMI）在正常范围内的孩子，怎么做能够快乐过寒假且不长胖呢？这份“秘诀”请收好。

这样做不长胖

1.早饭要吃好

一份优质早餐应该包括以下几类食物：

①全谷物食物，如杂粮豆粥、全麦面包、燕麦、玉米等。

②优质蛋白，如低脂牛奶、豆制品、鱼虾、鸡蛋等。

③新鲜蔬果。

④优质脂肪，如原味坚果。

2.用餐盘控制进食量

每餐食物的量以一个圆形餐盘为例，餐盘的一半是蔬菜(2~3种)，另外1/4是谷薯类，1/4是蛋白质类食物。

3.控制高能量密度食物及饮料的摄入

富含脂肪的肉类、油炸食品、膨化食品、烘焙食品、糖果、奶酪、含糖饮料及油基调味酱(如沙拉酱)等，都要少吃。

4.少吃油，吃好油

全日烹调用油20~30克。增加优质脂肪的摄入，首选橄榄油、亚麻籽油、山茶油，还可选择双低菜籽油、大豆油、花生油等植物油。凉拌菜可选择亚麻籽油、紫苏籽油、芝麻油等。

5.选择用油少的烹调方法

尽量采用凉拌、白灼、清蒸、煮、炖、汆、急火快炒等用油少的烹调方法，不宜用油煎、油炸、红烧和爆炒的方法烹饪食物。

6.尽量在家就餐

如果要外出就餐，首选少油、非油炸的健康食品，尽量做到食材新鲜，种类丰富，荤素搭配。

7.适当运动，别久坐

孩子要根据自己的兴趣，选择容易坚持的游戏和运动。每天身体活动时间应大于1小时，并逐渐增加体育锻炼的强度、频率和持续时间。

（健康中国）

卫生与健康 儋州市卫生健康委员会特约刊登

儋州市新闻中心地址:那大东风路189号原市委大院内 邮编:571700 编辑部:23397675 记者部:23317200 海南日报印刷厂印刷 印刷数量:7000份