



江海区卫健系统护理团队以专业为笔、以温情为墨 守护生命画卷 绘就动人篇章

他们，以专业为笔，以温情为墨，在守护生命的画卷上绘就动人篇章。在江海区人民医院（江门市中心医院江海区分院），护理团队攻克技术难关，守护生命新防线，专科发展精技艺，关怀备至显真情；在江海区中西医结合医院（江门市五邑中医院江海区分院），护理团队“以心换心”，精准分诊提效率，温情服务暖人心，创新技术解难题，中医特色护安康……江海区卫健系统护理团队用行动践行南丁格尔誓言，并肩作战，提灯而行，以卓越成绩诠释南丁格尔精神，共筑“健康长城”，为江海区患者的生命健康保驾护航。

文/图 江门日报记者 何雯意 通讯员 黄晓敏

江海区人民医院护理团队

PICC技术新突破 守护生命健康防线

在国际护士节来临之际，江海区人民医院护理团队以一项重大技术突破，为全区患者带来了福音。4月7日，该院静疗小组在护理部主任陆艳华的带领，成功完成了该院首例经外周静脉置入中心静脉导管（PICC）置管术，标志着该院在静脉治疗领域迈出了里程碑式的一步。

此次接受PICC置管术的患者是一位长期受脑梗死后遗症困扰的老人，伴有意识障碍、四肢无力及吞咽、言语障碍。由于患者病情复杂，外周血管条件较差，传统的静脉穿刺方式难以满足其长期输液治疗的需求。面对这一挑战，静疗专科护士陈洁贤在超声引导下应用塞丁格技术从左侧肘部上10cm左右经肱静脉穿刺，通过超声引导，成功完成了上肢置入4FrPICC，为患者建立了一条长期安全、有效的静脉通路。整个置管过程患者无明显不适，术后导管功能良好，这一技术的成功应用，不仅解决了患者的燃眉之急，也极大地提高了医院静脉输液



护理团队为患者行PICC置管术

治疗的整体水平。在PICC置管术的成功背后，是江海区人民医院护理团队注重专科护理发展，不断精进技术，更是该院护理团队对患者无微不至的关怀与照顾。从术前的详细评估、术中的精准操作，到术后的精心维护，每一个环节都凝聚着护士们的心血与汗水。

江海区中西医结合医院护理团队

以专业守护生命 用温情抚慰病痛



患者把三面锦旗赠送给护士们，以表达感激之情。

以专业守护生命，用温情抚慰病痛，江海区中西医结合医院护理团队在平凡的岗位上书写着不平凡的故事，用专业与温情书写着白衣天使的动人篇章。江海区中西医结合医院护理

团队以“患者体验为中心”，不断推进服务升级，通过精准分诊和弹性排班，极大地提升了急诊效率与患者就医体验。一位慢性结肠炎患者王女士的故事，是江海区中西医结合医院护理团队温情服务的生动体现。王女士在外院多年治疗无果后，慕名来到该院进行中药灌肠治疗。其间，门急诊护理团队不仅为她提供了细致入微的护理服务，还时刻关注她的心理状态，用专业和温情照亮了她的康复之路。王女士康复后，特意定制了三面锦旗赠送给护士们，以表达感激之情。

除了温情服务外，江海区中西医结合医院护理团队还积极创新护理技术，紧跟医学发展前沿，积极引进富血小板血浆（PRP）的

护理及伤口湿性愈合理念，为多名膝关节炎、慢性伤口不愈的患者制定了个性化的护理方案。这一创新举措不仅缩短了伤口愈合时间，还提高了患者的舒适度和康复积极性。同时，该院还致力于打造中医护理特色技术品牌。通过选派骨干学习并考取中医护理操作培训证书，开展耳穴压豆、各类灸法、刮痧、拔罐、中药热奄包、穴位贴敷等中医护理操作服务，为患者提供了更加多元化的治疗选择。88岁的李大爷就是这一特色技术的受益者之一。他因长期腹胀不适、食欲不振、反复排便困难收住院，老年病科的中医护理团队根据他的情况，采用了中医护理特色疗法，如耳穴贴压、穴位按摩等，有效改善了腹胀及腹部不适。

未来，江海区中西医结合医院护理团队将继续秉承南丁格尔精神，以更专业的技术、更温暖的服务，为患者的健康保驾护航。



杜阮镇卫生院 老年病区与中医馆全新升级 服务提质 健康加码

近年来，蓬江区卫生健康局深入推进“百千万工程”，积极改善基层医疗机构诊疗环境，提升群众就医的体验感。近期，杜阮镇卫生院完成了老年病区与中医馆的全面升级改造。这家基层卫生院正以全新的面貌，为辖区居民带来更优质、更高效的医疗服务，成为守护基层健康的坚实堡垒。

文/图 江门日报记者 梁爽
通讯员 王燕 容浩彩



在老年病区生日会上，老人们围坐在一起。



中医馆吸引着众多患者慕名而来。

儿童青少年超重肥胖问题日益凸显 科学膳食指南来护航

守护孩子幸福“食”光

营养是儿童青少年健康成长的基础，健康饮食行为不仅关乎他们的生长发育，更影响长期的身体健康。在中国学生营养日来临之际，江门市五邑中医院临床营养科主任肖亚斌表示，随着生活方式的改变，学生群体中营养失衡、超重肥胖等问题日益凸显，应积极引导儿童青少年养成健康饮食习惯，加强中小学“食”育，守护孩子们的营养幸福“食”光。

文/图 江门日报记者 何雯意
通讯员 余敏贞 陈智敏 刘森



儿童青少年如果出现营养问题应及时就诊，寻求专业人士的建议。

儿童青少年超重和肥胖比例逐年攀升

15岁的小林身高175cm，体重95kg，BMI指数达30.67kg/m²，伴有高血压、血脂异常的情况。一开始小林的父母觉得孩子长得高，胖些也挺可爱的，并不放在心上，直到体检中出现肥胖并发现才到医院就诊。

肖亚斌表示，小林平时喜欢吃炸鸡、可乐等高油、高糖分食物，而且零食不断，嘴巴根本停不下来，所以在发育过程中，体重一发不可收拾，越长越胖。“门诊中类似情况不少，家长没有意识到孩子超重超标，反而觉得孩子胖些可爱，直到出现肥胖并发现才开始重视。”肖亚斌表示，如今，许多学生和家长的营养知识仍然缺乏深入了解，不少儿童青少年偏

爱高脂肪、高蛋白、高糖分的食物，加上运动量不足，超重和肥胖的比例逐年攀升。肖亚斌提醒，儿童青少年肥胖容易诱发高血压、糖尿病等疾病，这些疾病给儿童青少年的发育会带来极大健康危害。此外，肥胖还会影响儿童的运动能力及骨骼发育，对行为、认知及智力产

生不良影响。肖亚斌表示，儿童超重和肥胖的诊断标准和成人有差别。成人主要依靠体重指数（BMI）来判断，但儿童不同年龄、不同性别的诊断标准不一致，如果儿童出现肥胖、超重的情况应及时就诊，寻求专业人士的建议。

增加身体活动，可以打破能量过剩。肖亚斌建议，儿童青少年可以每天至少60分钟中高强度运动（如快走、游泳、球类），每周3次力量训练或骨健康运动（如俯卧撑、跳绳），久坐时间每1小时起身活动5分钟。“家长可陪同时孩子进行家庭运动日，如骑行、爬山，增强亲子互动的同时，促进孩子身体代谢。”肖亚斌说。

肖亚斌提醒，烹调方法的选择，应控油减盐，清淡烹调。肖亚斌还提醒，烹调方法的选择，应控油减盐，清淡烹调。肖亚斌还提醒，烹调方法的选择，应控油减盐，清淡烹调。肖亚斌还提醒，烹调方法的选择，应控油减盐，清淡烹调。

医学指导

肖亚斌：江门市五邑中医院临床营养科主任，副主任医师，从事肿瘤临床工作二十余年，擅长肿瘤患者的营养支持、肥胖人群的减重指导、各种代谢性疾病的营养及慢性疾病导致营养不良人群的营养补充等。



延伸阅读

学生营养膳食常见误区

早餐可以不吃？多吃肉才能长高？肖亚斌表示，在饮食习惯上，不少学生家长容易出现误区。

误区1：早餐随意应付，甚至不吃
案例：小明常因上学赶时间不吃早餐，上午上课时注意力涣散，甚至出现低血糖症状。家长误以为“少吃能减肥”，却导致孩子学习效率下降。

肖亚斌提醒，早餐提供全天25%至30%的能量，缺乏早餐可能导致能量不足、代谢紊乱，影响大脑功能和生长发育。

误区2：肉类是唯一优质蛋白来源
案例：家长每天给小红准备大量鸡胸肉和牛肉，认为“多吃肉才能长高”，但小红逐渐出现便秘和肥胖问题。

肖亚斌表示，肉类不是唯一的蛋白来源，豆类、奶制品、坚果等蛋白同样优质且富含膳食纤维。过度依赖肉类可能增加饱和脂肪摄入，容易引发肥胖和心血管疾病风险。

误区3：高热量食物等同于高营养
案例：小强每天用薯片、奶茶“补充能量”，体重超标却营养不良，体检显示维生素D和钙严重不足。

肖亚斌提醒，高热量零食（如油炸食品、含糖饮料）多为“空热量”，缺乏维生素和矿物质，长期食用易导致肥胖和慢性病。在选择食物时，应该关注食材的能量密度与营养素密度，最好选择营养密度高的天然食物。

误区4：用饮料代替水
案例：小美每天喝3瓶果汁，认为“果汁健康”，结果血糖升高、牙齿龋坏。

肖亚斌表示，饮料含糖量高，一瓶500ml的可乐约含53克糖，远超WHO建议的每日25克上限，建议不喝或少喝含糖饮料。白开水才是最佳饮品。建议6—10岁孩子每日饮水800—1000毫升；11—13岁孩子每日饮水1100—1300毫升；14—17岁孩子每日饮水1200—1400毫升。

“小胖墩”如何既能吃饱又能瘦？

如今，有减重需求的“小胖墩”越来越多，如何既能吃饱又能瘦？肖亚斌表示，调整膳食结构是减重过程中非常重要的一环。在医生的指导下，小林通过减少摄入量，用杂粮替代大米，增加蔬菜和优质蛋白（如鱼、豆制品），成功减重10公斤且未影响发育。

“减重不等于不吃，而是要合理饮食。”肖亚斌表示，在临床上常遇到，部分家长误将“多吃”等同于“营养好”，忽视高糖零食、久坐行为对健康的长期影响。她建议，饮食方面，可以用小号餐盘控制分量，每餐先吃蔬菜，再吃蛋白质，最后吃主食。在主食选择上，可以选择糙米、燕麦等升糖指数低的食物，延长饱腹感。“很多小朋友喜欢吃巧克力、薯片、冰淇

淋、可乐等零食，但往往还没过足嘴瘾，就已经轻松摄入了几百卡路里的热量。如果将这些高热量零食换成健康主食、蔬菜，就可以吃得丰富，在保证各种营养充足摄入的同时，还能控制热量，达到减重的目的。”肖亚斌建议，家中不囤积高糖零食，学校食堂减少油炸食品供应，每餐进食时间20—30分钟，避免暴饮暴食。

保证一日三餐都能定时定量

肖亚斌提出，儿童青少年时期是生长发育的黄金阶段，应保证一日三餐都能够定时定量，让能量与营养的摄入充足且均衡。

“平衡膳食是保障人体营养和健康的基本原则，让儿童青少年吃出健康，要多样化膳食，均衡搭配。”肖亚斌建议，平衡膳食应做到食物多样：每日摄入12种以上食物，每周25种以上食物，涵盖谷薯、蔬菜、水果、蛋白质和乳

制品五大类。例如，早餐可搭配全麦面包（谷类）+牛奶（奶类）+鸡蛋（蛋白质）+苹果（水果）。她提出“彩虹餐盘”法则，每餐包含红（番茄）、黄（胡萝卜）、绿（菠菜）、白（豆腐）、黑（黑米）等五色食材，确保营养全面。

三餐规律，分配合理也非常重要。肖亚斌建议，三餐要定时定量，食物多样。一日三餐应提倡谷薯类、新鲜蔬菜水果、鱼禽肉

蛋类、奶类及大豆类四类食物中的三类及以上，尤其是早餐。早餐、午餐、晚餐提供的能量和营养素应分别占全天总量的25%至30%、30%至40%、30%至35%。在用餐时间上，早餐最好在6:30至8:30进行，午餐在11:30至13:30为宜，晚餐则安排在17:30至19:30进行。她建议，早餐可以是杂粮粥、水煮蛋、牛奶、水果的搭配，午餐可以是糙米饭、清

蒸鱼、绿叶菜、豆腐汤，晚餐可以是少量主食、蔬菜沙拉、菌菇汤，避免油腻。

