



健康教育园地

流感季更需喂饱身体的“免疫部队”

近期,流感病毒活跃。除了接种疫苗、勤洗手、戴口罩等常规预防措施外,通过科学饮食来增强免疫力,也是构筑健康防线的重要一环。无论在流感预防阶段还是患病期间,正确饮食都能帮助我们更好抵御病毒、加速康复。

蛋白质

蛋白质摄入不足,淋巴细胞数量会减少,吞噬细胞杀菌力减弱,病毒更易突破黏膜。要给身体补充蛋白质,可通过日常饮食摄入肉类、鸡蛋、奶类、豆制品等优质蛋白质来补充。

脂肪

脂肪并非一无是处,其在流感预防方面的作用包括增强免疫功能、抑制炎症反应,以及直接抗病毒。消瘦儿童应增加健康脂肪的摄入,可通过增加烹调用油、提高食物的热量密度促进体重增加。肥胖儿童需要在降低总热量摄入的同时控制脂肪摄入,但也应该保障必需脂肪酸和对免疫有助力的脂肪摄入,如α-亚麻酸、亚油酸、DHA等,来源于亚麻籽油、核桃、菜籽油、玉米油、深海鱼等。

维生素A和维生素D

儿童维生素A和维生素D的水平与反复呼吸道感染的发生密切相关。维生素A通过维持皮肤和黏膜的完整性参与免疫细胞的调节,促进淋巴细胞增殖、分化以及抗体产生等增强抵抗力。维生素A含量丰富的动物性食物包括肉类(动物肝脏)、蛋类、奶类;植物性食物包括胡萝卜、小白菜、油菜、红心红薯、南瓜等。维生素A缺乏者应及时补充,但要注意,维生素A过量反而会增加急性呼吸道感染风险。而几乎所有免疫细胞均受维生素D的免疫调节,肥胖儿童青少年更应该注意维生素D的补充。富含维生素D的食物种类有限,如海鱼、动物肝脏、蛋黄,强化维生素D的配方奶粉等。增加日照,也是预防维生素D缺乏/不足的经济有效的方法。

微量元素

此外,微量元素也能“精准狙击”病毒。硒是谷胱甘肽过氧化物酶的核心,能清除流感病毒诱导的活性氧,阻断病毒核衣壳质转运,降低复制效率。锌可抑制RNA聚合酶活性,参与呼吸道黏膜修复并调节T细胞功能。锌可以从贝类、瘦肉、坚果中获取,而硒可以通过坚果、全谷物来补充。

艾眉

2025年度中国生命科学十大进展公布

中国科协生命科学学会联合体2025年度“中国生命科学十大进展”评选结果日前揭晓,6个科技创新类项目和4个技术创新类项目成果入选。据了解,本年度入选项目具有创新性强、覆

盖面广的特点,研究项目包括:从分子解码到细胞编程的衰老新干预、新型菌源代谢物对宿主稳态与失衡的调控及防治新策略、鼻咽癌免疫治疗增效减毒新策略、蝗虫群聚信息素的生物

合成解码与行为操控、卡路里限制促进健康延寿的效应分子及其机制的发现、开创大脑新生神经元治疗中枢神经系统疾病的新途径、表观遗传变异驱动植物逆境适应、隐形眼镜实现人

类近红外时空色彩视觉、AI驱动蛋白质工程实现染色体精准操纵技术突破、解码深渊动物演化过程和适应的遗传机制。

本报综合报道

我市举行大规模伤亡事件医疗救援应急演练

本报讯 为全面提升我市医疗应急救援处置能力和水平,12月5日,德阳市卫健委在德阳市人民医院旌北院区举办大规模伤亡事件医疗救援应急演练。市卫健委四级调研员李果,省紧急医学救援队队长陈康,陆军军医大学大坪医院创伤中心副教授唐颖,市医院党委书记麦刚,市医院党委副书记、院长韩杨云等出席。

据了解,作为全国首批6个医疗应急重点城市建设单位之一,我市举办此次演练旨在检验前

期编制的《德阳市大规模伤亡事件紧急医学救援行动方案》可行性,锻炼队伍的协同性,打造一支“招之即来,来之能战”的应急救援队伍,为保障人民群众生命安全和身体健康筑牢防线。

演练预设地点在德阳二中城北校区前方,设置场景为一辆公交车载着30来位乘客去旅游,途中遭遇“车祸”出现侧翻,现场伤员较多。收到救援消息后,应急队、快速反应队等各司其职、有条不紊,严格按照演练流程对所有伤员实施抢

救,最终圆满完成演练任务,实现了检验预案、磨合机制、锻炼队伍、提升能力、查补短板、优化流程,强化意识、凝聚合力的核心目标。

演练结束后,市卫健委副主任刘辉和韩杨云等出席了复盘总结会。韩杨云在总结发言中表示,希望大家把演练的精髓融入实际工作中,把专家、教授的中肯意见好好吸收,把服务做到极致,把医疗救援水平发挥到极致,真正做到好人民生命的守护神。

田华耀

市口腔医院入列重庆颅颌面整形与修复重建专科联盟



授牌仪式现场。

修复重建专科联盟,将打破地域壁垒,搭建起学术交流、技术协作、人才培养、资源共享的优质平台,通过联合查房、疑难病例会诊、远程医疗协作等方式,使德阳及周边地区患者在家门口就能享受到重庆顶尖专家的诊疗服务。两地还将共同开展科研项目,互派骨干医师进修学习,推动颅颌面整形与口腔医学领域的理论创新、技术突破与人才同质化发展,助力区域医疗服务水平整体

提升。“此次会议的成功举办,为川渝两地医疗合作树立了良好典范,为颅颌面整形与口腔医学事业发展注入了新动力,必将为两地群众健康福祉提供更坚实的保障。”市口腔医院相关负责人表示,将秉持“平等互利、优势互补、资源共享、共同发展”的原则,全力推进联盟建设,虚心学习先进技术与管理经验,努力打造川北地区口腔与颅颌面医疗服务高地。

文/图 伊杉

旌湖风起时

(上接第一版)

风中何以立?定力、魄力与民心之力

风起旌湖,何以乘风?

“十四五”收官在即,一个问题自然浮现:在百年变局加速演进、区域竞争日趋激烈的宏大背景下,德阳何以能够一次次踏准时代节拍,在四川乃至西部的发展版图上,身影愈发清晰、步伐愈发坚定?

答案的线索,藏在这5年的生动实践中,也将在这次全会擘画的未来里。

我们始终沿着正确的方向前进。方向明,则步履坚。德阳的一切发展成就,根本在于坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导,自觉将自身发展融入国家战略和全省发展大局。无论是融入成渝地区双城经济圈建设,勇担“经济大市挑大梁”之责,还是加快建设中国装备科技城,都是对“国之大者”“省之要事”的深刻把握与主动作为。市委“四五五六”发展总思路和“1386”年度工作思路,正是将宏伟蓝图转化为具体实践的“施工图”,确保了全市上下同向而行、合力攻坚。

我们紧紧扭住了工业这个“牛鼻子”。对于德阳,工业是根,是魂,是安身立命的基石,也是跃升超越的翅膀。锚定“工业强市”战略,出台“1+6”系列文件,高规格召开园区高质量发展大会,坚持“项目为王”理念开展季度拉练,组建百亿产业引导基金……一套组合拳,招招精准,打在产业升级的关键处。正是这种“咬定青山不放松”的战略定力,锻造出德阳工业向上跃升的强劲引擎。

我们激活了创新这个“第一动力”。建设中国

装备科技城,本质是推动科技创新与产业创新深度融合。我们不仅支持“三大厂”等龙头攻关核心技术,更全力支持中小企业大胆创新,营造鼓励探索、宽容失败的生态。目前只有一个:让老工业基地焕发青春,让“德阳制造”加速向“德阳智造”“德阳创造”蝶变。

我们践行了以人民为中心的发展思想。发展的温度,决定城市的高度。从贯通城市的庐山路中轴线到遍布街角的口袋公园,从持续提升的教育医疗水平到不断创新的基层治理,德阳始终把老百姓的“关键小事”当作党委、政府的“头等大事”。这座城市深知,唯有让发展成果惠及每一位市民,才能凝聚起最磅礴的奋进力量。

走好脚下路,就是要在时代的浪潮中,把每一步都走稳、走实、走新,让“风起旌湖”的势头,持续化为发展胜景。

执笔向未来,绘就现代化德阳新画卷

“十五五”时期是基本实现社会主义现代化夯实基础、全面发力的关键时期,在基本实现社会主义现代化进程中具有承前启后的重要地位。党的二十届四中全会和省委十二届八次全会作出的战略擘画,鼓舞人心、催人奋进。

展望“十五五”,德阳的画卷又该如何运笔着墨?这幅画卷,当以“科技自立自强”为最亮底色。未来5年,要继续勇闯科技创新“无人区”,在清洁能源、高端装备、新材料等前沿领域,争取更多“国之重器”布局,全力突破更多“卡脖子”技术。要让旌湖实验室等平台产出更多科研成果,

让德阳大学科技园成为成果高效转化的“高产田”,用“揭榜挂帅”激发全社会创新潜能,加快形成具有全球竞争力的产业集群。

这幅画卷,当以“现代化产业体系”为坚实骨架。要继续深耕重点产业链,推动制造业向高端化、智能化、绿色化坚定迈进,同时促进数字经济与实体经济“双向奔赴”。要以“三星堆+”带动全域文旅发展,推进文旅产业全业态融合发展,让文化遗产“活起来”“火起来”,将文化影响力切实转化为产业竞争力和城市吸引力,着力建设具有全球影响力、独具特色的国际旅游城市。

这幅画卷,当以“改革开放纵深推进”为源头活水。要深化关键领域改革,持续打造市场化、法治化、国际化一流营商环境,让“德行天下·阳帆启航”的城市品牌更加响亮。依托中欧班列、外贸实绩企业,在更高水平上扩大开放,推动“德阳造”更深度嵌入全球产业链。要以集成授权改革等为牵引,大胆闯、大胆试,坚决破除一切制约高质量发展的障碍。

这幅画卷,当以“城乡融合共同富裕”为温暖基座。要坚持“抓好两端、畅通中间”,以县城为重要切入点扎实推进城乡融合发展,全面推进乡村振兴。要继续在“一老一小”、教育医疗、就业社保、生态环境等关乎群众切身利益的领域持续用力,精心打造宜居、韧性、智慧的城市,让“美丽德阳”成为人人可感可及的现实。

这幅壮丽画卷,最终要靠“人”来描绘。人心齐,泰山移。我们坚信,在市委、市政府的科学谋划下,依靠广大党员干部的担当实干、企业家群体的创新拼搏、每一位市民的积极参与,德阳必将在中国式现代化的伟大征程中,谱写出属于自己的绚丽篇章。

展望前行路,让我们共同期待全会擘画崭新蓝图,携手并肩、执笔挥毫,在时代的壮阔卷轴上,奋力书写德阳现代化建设更加辉煌的一页!

德阳传媒记者 付帅

流程,困难残疾人生活补贴提高至100元/人·月,重度残疾人护理补贴提高至一级140元/人·月、二级110元/人·月。护航“祖国花朵”健康成长,孤儿(含事实无人抚养儿童、艾感儿童)集中供养标准和社会散居供养标准分别提高至1750元/人·月、1350元/人·月。

“十四五”时期,我市始终坚持以人民健康为中心,大力推进健康德阳建设,孕产妇死亡率、婴儿死亡率、5岁以下儿童死亡率及重大慢性病过早死亡率持续稳步下降,主要健康指标实现显著优化。人均预期寿命由77.56岁提高至79.77岁,全市居民健康素养水平由23.6%提高至36.2%。



广告

节俭养德 构建文明社会

中宣部宣教局 中国文明网