新型母婴护理模式 为母婴健康保驾护航

■记者 蔡甜甜 通讯员 林晓秋 朱蕾

新爸爸、新妈妈学习给婴儿洗澡。 赵徐丹丹 摄

产妇分娩后，需要得到康复指导以利身体快速恢复，刚脱离母体的新生儿也需要细心呵护，产后护理便成为促进母婴健康的重要一环。在市人民医院住院分娩的产妇，产后都会被转入产后病房，由专业的医护人员为母婴提供治疗和护理。

记者了解到，市人民医院产后病房率先采用新型母婴护理模式，实行母婴同室，提倡母乳喂养，并规范进行新生儿疫苗接种、新生儿听力筛查及新生儿遗传代谢疾病筛查等。病房护理人员经培训考核，均具有母乳喂养咨询证、新生儿抚触证、新生儿游泳证及产后康复治疗证等多种证书，多般“武艺”使得产后护理更趋专业化，满足了母婴护理的多样化需求。

新生儿床旁护理 尽享亲子时刻

护士是如何为新生儿洗澡的？以往，很多人都对此感到好奇。现在，新妈妈可以按照需求，让护士推着漂亮的专用床旁护理车，在事先调好温度的房间里，在自己床旁为宝宝进行洗澡和抚触。

护士先给宝宝洗头、洗脸，做个“热身运动”，再脱掉宝宝身上的衣物，封好肚脐，轻柔地将宝宝放入40度左右的热水中，边给宝宝洗澡边讲解新生儿护理知识。

“据调查，集体洗澡的宝宝更容易哭闹，而在床旁洗澡的宝宝较少哭闹，情绪更愉悦。”产后病房副护士长王畅说，新爸爸、新妈妈们还可以抱着宝宝模型，在旁边学习如何为宝宝洗澡、抚触，充分享受这暖意融融的亲子时刻。

新生儿抚触 缓解焦躁情绪

在舒适的抚触室，伴随着柔和的音乐，护士用温暖的双手为宝宝进行抚触，从额头到肚脐再到小脚……刚刚还在闹情绪的宝宝很快就安静下来，展现出一副惬意模样。王畅介绍，刚离开妈妈子宫的宝宝，还不能很快适应外界的环境。通过抚触，可以帮助宝宝平复焦躁不安的情绪，减少哭泣，进而改善睡眠、促进神经系统发育，让宝宝更聪明。同时，温柔的触摸能促进肠蠕动，有助于减轻新生儿肠胀气引起的不适，促进对营养物质的消化吸收。

“感觉做过抚触后，宝宝夜里睡得踏实一点。”新妈妈吴女士觉得新生儿抚触不错，便认真地跟护士学习起抚触手法来，“这样，等我出院回家后，就可以自己动手为宝宝按摩了。”

妈妈产后康复 减轻分娩影响

走进市人民医院270多平方米的产后康复区，仿佛走进了一家健身场所。在这里，多系统数码治疗仪、康复器材等设施一应俱全。“妊娠当中激素的变化，妊娠期间胎儿的逐渐增大，会对女性的盆底功能造成一定程度的损伤，有些产妇会出现尿失禁或尿潴留、反复泌尿道和生殖道感染、腹部松弛、腰肌劳损等症状。”产后病区护士长赵徐丹丹说，产后康复是针对妇女产后、术后身体各方面机能及形体进行的全面健康恢复，以提高女性朋友的生活质量。

产妇在该院分娩后，护士就会为其进行系列催乳护理，促进产妇体内垂体泌乳素和催产素的分泌，减少乳腺管阻塞，增加乳汁分泌量，更好地实施母乳喂养。此外，还会根据产妇身体状况，对剖腹产者进行4次、顺产者进行3次的产后子宫复旧及盆底恢复治疗，以减轻产妇疼痛，减少子宫出血，加快子宫复原。经产后康复治疗，能迅速消除产妇产后疲劳，恢复体力。

市三医开展义诊

本报讯 （记者 蔡甜甜 通讯员 南亦丹） 近日，市三医举行免费眼底检查兼糖尿病义诊活动。

活动上，该院眼科、内一科、保健科的专业医务人员，免费为群众进行测血糖、血压，检查眼睛，并耐心解答疑问，宣传糖尿病等慢性疾病对眼睛的影响。

本次活动吸引了不少市民参加。通过活动，市民对如何做好糖尿病等慢性疾病的预防保健工作有了更深刻的认识。

专家为市民进行免费眼底检查。 南亦丹 摄

市人民医院多项科研成果获市科技进步奖

本报讯 （通讯员 林晓秋） 日前，2014年度市科学技术进步奖评选揭晓，市人民医院（包括妇儿院区）共有5项科研成果获奖。

其中，“胃癌前期病变向胃癌转化过程中差异表达基因的筛选及其临床意义”荣获市科学技术进步奖一等奖；“乐清地区小儿急性下呼吸道感染病原菌构成及耐药状况研究”荣获市科学技术进步奖二等奖；“胫骨髓内钉固定术中切口位置的解剖学研究”、“19S-IgM-TP ELISA对新生儿先天性梅毒诊断价值的研究”、“广角数码视网膜图像采集系统（Retcam）诊断新生儿视网膜出血的研究”荣获市科学技术进步奖三等奖。此外，该院药剂科主任赵乐萍荣获市第八届科技人员突出贡献奖一等奖。

由市卫生局主办的乐清市卫生系统第一届五人制足球比赛于近日落下帷幕。市人民医院、市二医、市三医和其他医疗卫生单位组成的综合队，展开三轮激烈的对决。最终，市三医摘得冠军，市人民医院获亚军、市二医获季军。

陈旭拉 王进 摄

全国首个国家级海洋公园总体规划通过专家评审 乐清湾纳入规划

■记者 王常权

近日，由国家海洋局生态环境保护司副司长许国栋带队的评审专家组来到洞头县，对该县编制的《洞头国家级海洋公园总体规划（2014-2025年）》（送审稿）进行评审。经过实地考察、召开评审会等方式，该《总体规划》获评审专家组原则同意通过。这是全国首个通过评审的国家级海洋公园总体规划。

2012年12月，国家海洋局批准成立洞头国家级海洋公园。成为全国第二批获批建设国家级海洋公园，也是我省首个国家级海洋公园。洞头国家级海洋公园范围包括南北爿山屿、鹿西白龙屿及其包括乐清湾等周边海域、洞头岛东南沿岸、洞头东部列岛和大瞿岛的周边海域及海岛，选划区总面积311平方公里，其中海域面积295.2平方公里。

为倾力打造全省首个国家级海洋公园，两年来，有关部门在已批准的《洞头国家级海洋公园选划论证报告》框架内，结合海洋与旅游发展的实际，坚持用生态管理和人文经营理念建设洞头国家级海洋公园，规划中的重点保护区、生态与资源恢复区、适度利用区的局部分区管理目标基本成型。

《总体规划》将海洋公园定位为生态资源保护和旅游休憩目的地。在生态旅游景点与景区布局方面，根据《总体规划》，洞头国家级海洋公园除继续保护和有序利用现有旅游资源，延续已实施开发的旅游项目外，在该区域中心渔港、半屏山、大瞿岛、南策岛、大竹峙、鸟岛等地进行生态旅游的具体创意规划，着力建设“滨海休闲度假区”、“海岛体验区”、“海钓区”和“海洋特产购物区”四类融合性生态旅游功能区，大力开发海岛风情旅游、海洋生态旅游、海霞红色旅游、宗教文化旅游，推进海洋公园景点“一体化”建设，实现从传统观光游向生态休闲度假游的转变。

浙江海洋学院发布大黄鱼基因组图谱

日前，由浙江海洋学院吴常文教授领衔，浙江海洋学院、上海交通大学、复旦大学等机构联合破译了大黄鱼全基因组测序，构建了大黄鱼基因组图谱，并解析其先天免疫系统基因组特征。该研究成果发表在《Nature Communications》（《自然通讯》）多学科杂志上。这是继半滑舌鳎之后，我国公布的第二个海水鱼类的基因组图谱，也是世界上第一个石首科鱼类基因组图谱，揭开了我国大黄鱼基因组学研究的序幕。

（浙海）

吃海鲜利弊谈

“鱼生火，肉生痰，萝卜白菜保平安”，意思是说，鱼和肉虽好，但不能食用过量，否则就会伤害身体。从中医的角度来说，带鱼等鱼肉都属于温性食物，吃多了容易导致内火蓄积，这也就是人们常说的“鱼生火”。因此，内热偏盛及阴虚火旺体质者要少吃温性的鱼类。从现代营养学的角度来看，鱼属于高蛋白质的食物，吃得过多，又缺乏富含维生素C的蔬菜水果，会使体内胶原蛋白的合成出现问题，造成牙龈、黏膜出血等上火症状。

现代营养学认为，海鲜，包括鱼、虾、蟹、贝类，仍然应该是人们日常膳食中不可缺少的部分。

中老年人尤其是女性应多吃海鲜，最好是保证每周两三次，每次100克左右。海鱼中的不饱和脂肪酸能使血液中的低密度胆固醇减少，同时还能抵抗血液凝固，从而减少老年人患冠心病、高血压和中风的几率。

目前，有些海鲜的含汞量越来越高，孕妇和哺乳期妇女如果常吃海鲜（指每周4次以上，每次100克以上），会影响胎儿和新生儿的神经系统发育，而且某些症状要到孩子7岁甚至是14岁以后才显现。因此，孕妇和哺乳期妇女应少吃海鲜，每周最多一两次，每次100克以下，而且不要吃金枪鱼、剑鱼等含汞量高的海鱼。

患有痛风、关节炎和高尿酸血症的病人应少吃海鲜。因为海鲜中嘌呤含量较高，容易在体内形成尿酸结晶，加重病情。此外，甲状腺功能亢进的病人应少吃海鲜，因为海鲜含碘量较高，过高的碘也会加重病情。

很多地方流行生吃海鲜，如生吃牡蛎、扇贝等贝类。生吃海鲜，一定要注意卫生，大多数海鲜含有致病性很强的细菌，食用前建议先将海鲜放在4℃环境下冷冻一两个小时，然后在淡盐水中浸泡，以达到杀菌目的。

烹调海鲜时应掌握好时间，不应蒸煮过长，否则不但影响口感，还会使蛋白质变性，降低营养价值。另外还应注意，活鱼被杀死后，不宜马上蒸煮，最好过15分钟、等到鱼的肌肉变软后再烹饪，这样有利于蛋白质分解成氨基酸，容易被人体吸收，味道和口感也是最好的。吃海鲜时不宜畅饮啤酒，否则容易导致血尿酸水平急剧升高，诱发痛风，以致出现痛风性肾病、痛风性关节炎等。海鲜不宜与富含鞣酸的水果如柿子、葡萄等一起吃，如果要吃的话至少应间隔两个小时，因为鞣酸会破坏海鲜中的优质蛋白，大大降低海鲜营养价值。

（中海）

温州启动“尚德守法、共建食安温州”广场主题宣传 乐清高塘大鲵参展

■记者 王常权

近日，2014年温州市食品安全广场主题宣传活动在温州市区白鹿洲公园启动。

为期3天的主题宣传活动由温州市食品安全委员会会同市经信、公安、农业、卫生等单位联合举办，以“尚德守法、共建食安温州”为主题，通过生动鲜活的图片、音像、互动答疑、实物展示等形式，展示近年来该市食品安全工作的成效，宣传食品安全常识，帮助市民提高辨识能力。

活动现场由“部门监管成效专区、地方特色名优产品专区”等板块组成。地方特色名优产品专区由38家食品企业参加，重点宣传各食品企业诚信经营的科学理念、成功管理经验，并展销其生产的优质食品和名特优农产品。通过保障“舌尖上的安全”主题宣传活动，让德治和法治两个“车轮”同时转起来，促进社会共治。

另外，温州市海洋与渔业局组织了乐清市高塘大鲵驯养繁殖有限公司等5家养殖、加工龙头企业参展，他们借助生动鲜活的图片、音像、互动答疑、实物展示等形式，分别展销其生产的羊栖菜、紫菜、虾皮、冷冻水产品、娃娃鱼等，吸引不少市民前来参观和购买产品，让市民认识和熟知了温州的优质水产品。

市海洋与渔业局参加渔业统计年会

■记者 王常权

日前，温州市海洋与渔业局召开全市渔业统计年会，各县（市、区）渔业主管局分管领导、科室负责人和经办人员参加会议。

会上，市局布置了2014年渔业统计年报和2015年渔业统计报表等工作。阐释了渔业统计几项重要指标和注意事项，通报了各地稻田养鱼、碳汇渔业等统计工作情况。各地先后交流了当地全年渔业经济运行特点、存在问题、统计工作的难点及解决对策等。