

十堰妈妈帮专家团系列报道

雷晓琴:

做勇于追求健康和美的妈妈

从前人们想着吃饱,现在人们想要吃好。随着社会的发展和人们观念的进步,越来越多的人开始关注营养搭配,寻求一种健康的生活方式。为什么要追求健康?妈妈们应该怎样做?日前,雷晓琴以十堰妈妈帮首批专家团讲师的身份,接受了本报记者的采访。

■见习记者 展展

记者:作为医院临床营养科主治医师,你能简单介绍一下自己的工作吗?

雷晓琴:公共营养主要面向健康人群进行营养指导,临床营养可以简单理解为疾病营养,主要包括对慢性病人的营养建议和管饲病人的营养搭配指导。同时,我们还会对医护人员进行营养宣教。其实,营养科医生并非厨艺精湛,临床营养治疗效果也不会立竿见影,但是,为大家的营养健康负责,依然是我们的使命,好吃又健康是我们的追求,健康的生活方式是我们的愿景。

记者:您在坐诊时有没有发现一些有意思的现象?

雷晓琴:在坐诊的那段时间,我注意到年轻人对健康问题的关注更多,而在年轻咨询者中,女性又占了相当大的比例。尽管大家对减重和增重更关心一些,但这至少体现出两点可喜之处。一是越来越多的女性敢于追求健康和美;二是越来越多的年轻人愿意选择科学的方式进行身体管理。投资健康其实就是一种省钱,随着人们对营养搭配的关注度越来越高,我们的工作也会越做越顺利。

记者:营养和饮食是养育孩子

必须关注的话题之一。作为一位营养专家,您在这方面有哪些建议呢?

雷晓琴:孩子总是一个家族关注的重心,这也常常使孩子成为两代人不同思想观念交锋的战场,这一点,在饮食上体现得尤为明显。以前人们常说吃饱,现在人们强调吃好,这其实反映了两代人由于成长环境不同而产生的不同健康观念。在一个家庭中,妈妈通常承担大部分照顾家人的责任,她既需要不断学习和更新营养搭配的知识,还需要和长辈协商育儿之道,这需要更多心平气和地沟通,更需要我们这些营养专家的科普和支持。

记者:之前的一次线上直播分享课使您与十堰妈妈帮结缘,您对这个平台有什么看法?

雷晓琴:十堰妈妈帮的存在是一件好事。对医护人员来说,它提供了一个医生与精准需求群体交流的平台,有利于打破人们讳疾忌医的陈旧观念,增进医患双方的了解。同时,十堰妈妈帮的妈妈是一群勇于追求健康和美的妈妈,她们乐于对自己提出更高的要求并努力去实现,实际上是为孩子和伴侣树立了一个极好的榜样。我认为每位妈妈都应该在家庭和孩子之外有自己的



专家档案:

雷晓琴,女,1988年生。重庆医科大学硕士研究生,现国药东风总医院临床营养科副主任、主治医师,湖北省临床营养学会会员,十堰市临床营养学会委员兼副秘书长。擅长慢性疾病患者的营养宣教、评价与治疗,危重症患者的肠内外营养评估与治疗。十堰妈妈帮首批专家团成员,“身心健康”核心模块讲师。

生活,我也愿意为她们提供专业上的帮助。

妈妈帮,帮妈妈。作为十堰妈妈帮的主角,每位妈妈都应该勇于追求健康和美,对自己投以更多地关注,活出自我,活出精彩,让孩子看到生活的丰富多彩,让家人见证自己的向上生长,给身边人树立积极乐观的榜样。

更多详情请咨询:

MAMA帮 淼淼: 15897865983
(微信同号)

教育集锦

东风九中

近日,东风九中党支部组织20名党员教师集中观看了教育部长陈宝生关于教育系统的十九届五中全会精神宣讲报告会。随之,支部理论学习中心组就十九届五中全会精神进行了集体学习和专题研讨。

全体党员纷纷表示,要坚决落实十九届五中全会精神,高举质量兴校旗帜,牢记立德树人初心,开启东风九中教育教学工作的新征程。

通讯员 黄绪

东风四九学校

近日,东风四九学校开展了以意识形态工作为主要内容的师德师风专项培训。

该校党支部书记从教育和意识形态相互贯通、高度融合的角度解读了学校意识形态工作和师德师风建设的相辅相成的关系,要求全体教师进一步提高认识,加强学习,提高自身政治思想素质和职业道德水平,站稳政治立场,以良好的思想政治素质和崇高的人生追求引领学生健康成长。

通讯员 周燧元

东风铁路学校

11月20日下午,东风铁路学校团总支、少先队大队部组织各班开展了“学习全会精神 勇担青春使命”主题团队会活动。

活动中,大家观看了人民日报制作的《习近平谋划中国大棋局》、南方都市报制作的《动画解读十九届五中全会》短视频,深入了解认识到十九届五中全会是在我国将进入新发展阶段、实现中华民族伟大复兴正处在关键时期召开的一次具有全局性、历史性意义的重要会议,描绘了我国发展蓝图。

学生们纷纷表示,一定会努力学习本领,成为新时代合格的建设者和接班人。

通讯员 朱端瑞

东风小学

近日,市东风小学各班开展预防秋冬季常见传染病的宣传讲解。

班会课上,各中队辅导员向同学们传达了预防疾病15字诀:“洗净手、喝开水、吃熟食、常通风、晒衣被”。要求学生在日常生活中要注意个人卫生,养成良好的饮食习惯,保持环境清洁,根据天气变化及时增减衣服,加强体育锻炼,增强身体素质。

此次活动的开展,让学生对传染病预防知识有了更多的了解,促使学生养成良好的卫生习惯,有力地促进了学校卫生防疫工作的开展。

通讯员 陈腊娜

妈妈帮开展“绽放女性力量”公共分享课



妈妈们合影留念。



妈妈们手持玫瑰,面带微笑。

■文/见习记者 展展

本报讯 11月21日上午,十堰妈妈帮邀请专家团“亲子教育”核心模块讲师王晓霞,在上海路一丢城市书店开展“绽放女性力量”专家团公共分享课。

据悉,这是自2019年开始运行以来,十堰妈妈帮开展的第79场公共分享课。在本次活动中,妈妈们在王晓

霞的带领下手持玫瑰花,跟随音乐自然摇摆身体,在相互倾诉中找到自己,认识自己,接纳自己,遇见未知的自己。

“听说每个人身上都有裂缝,那是光照进来的地方。以前我总认为找到自我,就必须找到一个完美的自己,但现在我明白并非如此,每个人都应该去承认和接纳自己本来的样子,保持觉知,才

能绽放出属于自己的强大力量。”一位宝妈分享道。

妈妈帮,帮妈妈。围绕亲子教育、家居生活、婚姻情感、家庭理财、美容时尚、身心健康六大核心模块,十堰妈妈帮用心组织每一场公共分享活动,携手专家团讲师,坚持为妈妈们提供优质内容,为妈妈们量身打造一个成长型平台。