


**巴州疾控中心（卫生监督所）**

预防疾病 保障健康 服务人民



联合



## 巴州举办2026年免疫规划业务能力提升培训班 全面提升预防接种服务质量

3月30日至4月3日,巴州疾病预防控制中心(卫生监督所)免疫规划科在库尔勒市委党校组织举办2026年巴州免疫规划业务能力提升培训班暨业务技能竞赛。各县市疾控中心及各县市部分接种点免疫规划接种管理系统工作人员等90人参加培训。

本次培训课程设置科学系统、贴合实战,构建起“理论+实操+竞赛”三位一体学习体系,全面覆盖免疫规划全流程关键环节。以理论授课、实践操作、

技能竞赛相结合的方式,围绕免疫云平台功能操作、疫苗管理相关法律法规解读、疑似预防接种异常反应(AEFI)监测处置、疫苗可预防疾病监测与网络直报、预防接种标准化操作及急救处置等核心内容进行系统讲解与实操训练,助力学员补齐业务短板,实现专业能力全面提升。

学员们纷纷表示,培训提升了预防接种实操水平与规范处置能力,为守护各族群众生命健康、筑牢全州免疫屏障提

供坚实支撑。

巴州疾病预防控制中心(卫生监督所)相关负责人表示,免疫规划工作是公共卫生体系建设的重要内容,是保障儿童健康、防控疫苗针对疾病、守护群众生命安全的关键举措,对维护社会稳定、推进疾控事业高质量发展具有重要意义。希望通过此次培训,学员们能够持续强化业务素质与责任意识,切实做到学用结合、知行合一,把培训所学转化为工作实效,不断提升预防接种服



业务技能竞赛现场。

务质量与管理水平,推动巴州免疫规划工作再上新台阶。

(文、图/巴州疾病预防控制中心(卫生监督所)提供)



杨柳絮在多地进入始飞期  
易过敏人群还要做好物理防护  
比如出门佩戴口罩和  
密闭性好的护目镜

### 科学应对

随着气温回暖,杨柳絮在多地进入始飞期。宁夏回族自治区气象局专家表示,今年花粉季提前,杨柳絮也将更早飘飞。以宁夏为例,清明节后,宁夏杨柳絮将进入始飞期,今年始飞时间较去年提前3至7天,将持续到5月中下旬。  
新华社 发(王鹏 作)

### 特定遗传特征人群多吃肉或与降低痴呆风险相关

瑞典卡罗琳医学院研究人员领衔的一项新研究发现,在携带阿尔茨海默病高风险基因型人群中,较高肉类摄入量或与更慢的认知功能下降及较低的痴呆症风险相关。

阿尔茨海默病是最常见的痴呆症类型。卡罗琳医学院近日发布公报称,已知载脂蛋白E(APOE)基因与阿尔茨海默病风险有关。该基因存在3种等位基因,可组合形成6种基因型,其中APOE3/4和APOE4/4基因型与较高患病风险相关。阿尔茨海默病患者中,有近70%携带这两种基因型。

这项研究对瑞典2100余名60岁及以上参与者进行了最长达15年的跟踪调查。所有参与者在研究开始时均未被诊断出痴呆症。研究人员分析了参与者自我报告的饮食情况与认知健康指标之间

的关系,并对年龄、性别、受教育程度和生活方式等因素进行了校正。

结果显示,在肉类摄入量较低情况下,携带上述两种基因型人群患痴呆症风险是未携带者的两倍以上;而在肉类摄入量最高的20%参与者中,未发现携带上述基因型群体患痴呆症风险高于其他人群。

研究人员表示,总体来看,在携带这两种高风险基因型人群中,肉类摄入量较多者认知功能下降更慢、患痴呆症风险更低。

这项研究表明,遗传特征方面属于痴呆症高风险的人群有望通过饮食等生活方式的改变降低发病风险。研究人员同时指出,这项研究属于观察性研究,反映的是统计关联,仍需进一步开展干预性研究才能明确因果关系。

(据新华社)

## 晚饭一个改变,身体指标轻松变好

你是不是也经常有这种感觉:明明没怎么吃饭,但血糖血压都高了,脂肪肝也有了。为了控制体重,更是这不敢吃那不敢碰?

其实,根本不用这么痛苦!只需要把晚饭时间稍微往前挪一挪,就能让你的体重、腰围和血糖在不知不觉中发生变化。

### 晚饭下午5点前吃

#### 身体指标“自己”变好了

把晚餐时间往前挪一挪,真能这么神奇?2026年1月,国际期刊《英国医学杂志》子刊《英国医学杂志-医学》发表的一项研究发现,把晚餐在下午5点前吃完,能显著改善代谢效果。

这项研究对2000多人进行了分析,发现了一种效果最佳的吃晚饭方式:下午5点前把晚饭吃了,下午5点后管住

嘴。研究给不同吃饭时间排了个名次:

**冠军:**17时前吃完晚餐。这是当之无愧的减肥效果“王者”,同时降低胰岛素(关系到你的血糖和脂肪储存)的效果也最明显。

**亚军:**17—19时吃完晚餐。效果也不错,但和冠军相比,稍逊一筹。

**季军:**19时后吃完晚餐。虽然也有限制,但改善效果在这三类中是垫底的。

简单来说,想健康、想变瘦,吃得早比吃得少更重要!给身体设定一个“每日营业时间”,在这段时间里,可以适量地吃自己喜欢的食物;但时间一到,就得自觉管住嘴,跟夜宵、零食说拜拜。

### 早点吃晚饭

#### 身体还会发生什么?

将晚饭时间提前一点,除了对血糖很友好之外,身体还会发生一些意想不到的变化。

有利于减重。国际权威期刊《临床内分泌与代谢杂志》刊登的研究显示,比起18时吃晚饭,22时进餐的人血糖水平更高,并且身体消耗的脂肪量也较低。

有助稳定血压。土耳其一大学对721名高血压患者研究发现,比起19时前吃晚饭,19时后吃晚饭的人,在一整夜保持高血压的可能性高出2.8倍。睡眠质量好转。人在睡眠状态下,大脑若是活跃会导致失眠、多梦、浅睡等。晚饭吃得太晚,肠胃被迫“加班”,影响睡眠质量。

胃食管反流减轻。早一点吃晚饭,对缓解胃食管反流也有帮助。胃食管反流的人多有

饭后胃灼热、反酸的情况,这类人睡前4小时不宜进食。

### 健康吃晚饭

#### 记住这4个“黄金法则”

**黄金时间:**睡前4小时吃完,让肠胃早点“下班”

晚餐最好在睡前3—4小时完成,比如22时左右睡觉,建议在18—19时之间吃晚餐。这样能给肠胃留出充足的消化时间,以免带着“未消化的食物”入睡,影响睡眠质量。

**黄金分量:**吃到七分饱即可,别吃到“撑得难受”

晚餐的“满分”状态是七分饱。所谓七分饱,胃里还没觉得满,但对食物的热情已经下降,吃饭速度也明显变慢。这时候就可以停止进食了,千万别吃到“撑得难受”才停。

**黄金搭配:**优选易消化食物,少吃油腻“重口味”

优先吃:蔬菜、全谷物(如燕麦、藜麦、玉米等),这类食物富含膳食纤维,好消化且能提供饱腹感;也可搭配少量低脂高蛋白食材,如鱼虾、鸡胸肉、豆制品等。

少吃或慎吃:油炸食品、肥肉、动物内脏等荤食;蛋糕、甜饮料等高热量食物。

**黄金习惯:**吃饭时放下手机,专心吃饭别“追剧”

你是不是也喜欢一边刷剧一边吃晚饭?这是长胖的“隐形陷阱”。注意力被手机分散,会不知不觉吃下更多东西。今天起,试试放下手机,专心感受食物的味道,你不仅会吃得更满足,还会吃得更少。

从今天起,试着把晚饭时间提前一点点,给身体一个更温和、更有效的呵护吧。

(据人民网)