

养成良好饮食习惯 保障合理平衡膳食

为**做好 12320 卫生热线宣传**,打造“12320”健康科普传播平台,国家卫计委宣传司部署开展 2017 年“12320”主题宣传活动。此次活动主题是——“12320,合理膳食我帮您”。旨在通过合理平衡的膳食和身体锻炼来改善人们的健康状况,减少主要慢性疾病的发病危险。

合理膳食的四要素:

一、以膳食宝塔为参照膳食



宝塔分五层:

底层为谷类、薯类及杂豆 250 ~ 400 克,水 1200 毫升;
第二层为蔬菜 300 ~ 500 克、水果 200 ~ 400 克;
第三层为动物性食物,鱼虾类 50 ~ 100 克,蛋类 25 ~ 50 克,禽畜肉类 50 ~ 75 克;
第四层为奶类 300 克、大豆类 30 ~ 50 克;
第五层为烹调油 25 ~ 30 克,盐 6 克。

二、以安全饮食为基础

1.选购新鲜卫生食物;
2.烹调加工要卫生;
3.生吃蔬菜水果要洗净;
4.不食用病死禽畜;
5.讲究饮水卫生,注意饮水安全;
6.注意饮食宜忌
(1)不宜同食的食物:牛奶最好不与果汁、巧克力同吃,菠菜不宜炒豆腐
(2)不宜多吃的食物:熏制腌制酱制食品。

三、以合理烹调为前提

1.合理烹调要有良好的感官、利于消化吸收、符合安全卫生要求、保持食物的营养价值;
2.主食较好的制作方式是蒸和煮;
3.合理烹调蔬菜:先洗后切、急火快炒、开汤下菜、先焯再炒、炒好即食;
4.鱼禽蛋肉的合理烹调:烹调过程中水溶性维生素(主要是B族)易受影响,其他营养素含量变化较小。

四、以良好的饮食习惯为保证

1.不挑食、偏食,为防止能量过剩应少吃油炸食物;
2.饮食适量,不宜饥也不宜饱。控制食量是保持健康体重和健康身心的重要措施;
3.细嚼慢咽;
4.不暴饮暴食;
5.少吃刺激性强的食物;
6.不吃过热、过硬、过酸食物;
7.不吃汤泡饭;
8.饭前喝汤;
9.晨起喝水;
10.饭后漱口。

(信息来源:花木社区卫生服务中心预防保健部)



上海儿童医学中心、东方医院 将招百名工作人员

(信息来源:浦东发布)

上海儿童医学中心

一、招聘岗位及职数

1. 医师岗位,职数 40 名
2. 护理岗位,职数 95 名
3. 医技、科研、其他专技岗位,职数 40 名
4. 管理岗位,职数 5 名

二、招聘对象与条件

- 1.医师岗位:临床相关专业硕士及以上学历,具有医师资格证书,独立工作能力强,有良好的沟通能力、团队协作精神和较强的科研能力,取得规培证书。
- 2.护理岗位:护理学相关专业本科以上学历,持有护士执业证书,独立工作能力强,有良好的沟通能力、团队协作精神,有三甲医院工作经历者优先考虑。
- 3.其他专技岗位:药技、检验相关专业;工程部、财务科相应专业。本科以上学历,持有相关专业资格证书,独立工作能力强,有良好的沟通能力和团队协作精神。
- 4.科研岗位:相关专业硕士及以上学历,持有相关专业资格证书,有较强的科研能力,独立工作能力强,有良好的沟通能力、有团队协作精神,有三甲医院工作经历者优先考虑。
- 5.管理岗位:卫生管理专业硕士及以上

东方医院

一、招聘岗位

【学科骨干】20 名

临床医学博士学历,主任医师或副主任医师职称,研究生导师,年龄 50 岁以下;有半年及以上国外留学经历;近三年有第一作者或通讯作者 SCI 论文 2 篇及以上;具有一定临床技术特色,能够引领某个亚专业发展。

需求科室:心内科、神经内科、消化内科、内分泌科、呼吸内科、急诊内科、胃肠外科、肝胆胰外科、泌尿外科、神经外科、心脏外科、胸外科、急创外科、中心监护室、眼科、口腔科、耳鼻喉科、医学影像科、核医学科、儿科、妇产科、病理科、肾内科、免疫科、老年医学科、肿瘤科

【青年人才】50 名

A 类:临床医学博士学历,职称不限,年龄 40 岁以下;取得执业医师证书,2010 年及以后毕业须取得住院医师规范化培训合格证书;有三甲医院相关工作经验 2 年及以上;有半年及以上国外留学经历;近三年有第一作者或通讯作者 SCI 论文 4 篇或 IF 大于五分 2 篇。需求科室:临床各学科

B 类:MD 或 PHD;有一年及以上国外留学经历或国家重点实验室工作经历;有第一作者或通讯作者 SCI 论文 4 篇或 IF 大于五分 2 篇;年龄不超过 35 岁。研究方向:干细胞、心脑血管、神经科学

【临床医生】100 名

上海儿童医学中心拟招 180 名工作人员,包括 40 个医师岗位、95 个护理岗位、40 个医技/科研/其他专技岗位、5 个管理岗位。符合条件的人员可于 4 月 15 日前登陆医院官网 hr.scmc.com.cn 注册报名、邮寄简历。

学历,独立工作能力强,有良好的沟通能力和团队协作精神。

三、招聘办法

1.报名

应聘者首先登陆医院官网注册报名、邮寄简历,筛选后通知面试时带好个人简历、身份证、学历证明(或推荐表)及其他资格证书等材料原件和复印件。面投地址:东方路 1678 号行政楼 208 室人力资源部,邮编:200127。报名截止日期 2017 年 4 月 15 日

2.资格审查

医院根据收到的应聘材料进行筛选与资格审查,并根据注册的邮箱和手机通知面试及相关考试。外省市社会人员,须持有上海市居住证一年以上(在有效期内)。计算截止时间为 2017 年 4 月 15 日。

3.面试和笔试

通过简历筛选,根据招聘职数,按照一定比例,择优确定面试、笔试名单。笔试由单位组织,笔试内容主要为相关岗位的基本理论和专业知识。面试内容主要测试岗位专业知识、业务能力和综合素质,面试提问以主考官为主,其余考官可做补充性提问。

4.体格检查

上海市东方医院(同济大学附属东方医院)拟招聘 283 名工作人员,包括:学科骨干 20 名,青年人才 50 名,临床医生 100 名,临床护理 100 名,医技人员 10 名,管理人员 3 名。有意者请将个人简历、学历证明及其他资格证书等材料等寄至 easthospital.hr@tongji.edu.cn。

临床医学博士/硕士学历,职称不限,年龄 40 岁以下;取得执业医师证书,2010 年及以后毕业须取得住院医师规范化培训合格证书。

需求科室:

要求博士学历:心内科、消化内科、呼吸内科、中心监护室、神经外科、胸外科、神经内科、普外科(甲乳、疝腹壁)、口腔科、肾内科、血管外科、核医学科、内分泌科、急诊内科、免疫科、核医学科、医学影像科、肿瘤科

要求硕士及以上学历:病理科、康复科、全科医学科、儿科、危急重症要求本科及以上学历:体检科(外科、耳鼻喉、眼科、妇科),年龄 50 岁以下

【临床护理】100 名

护士:本科及以上学历(沪籍或中级以上职称可放宽至大专学历),具有三甲医院工作或实习经历,非应届毕业生须取得护士执业资格证书。

【医技人员】10 名

本科学历,年龄 35 岁以下,具有三甲医院相关工作经验 1 年及以上。

需求岗位:神经电生理技师、导管室技师(具有 DSA 上岗证)、病理科技师、检验科、输血科技师、营养师、影像科技师(具有大型设备上岗证)。

【管理人员】3 名

卫生管理专业硕士及以上学历,40 岁以下,独立工作能力强,有良好的沟通能力和

按照面试或笔试成绩从高到低排列,根据招聘职数,按 1:1 确定拟聘人员进行体检。体检参照《国家公务员通用体检标准(试行)》,统一组织到本院指定医院进行体检。

5.考察

由医院进行组织考察,主要考察应聘人员的思想政治素质、遵纪守法情况、道德品质和诚信记录。

6.拟聘人员的确定和公示

根据考核、体检、考察结果,对拟录用人员 在 21 世纪人才网和本单位网上进行公示,公示时间为 7 天。公示无异议,报上级主管部门上海交大医学院审核通过后,再报上海市人力资源和社会保障局核准备案。公示如有异议、影响聘用的,根据查实结果确定是否录用。

四、相关待遇和其他事项

本次面向社会公开招聘的人员,上述人员一经录用,其工资、福利待遇按照本市有关规定执行。

五、联系方式

联系人:唐老师
联系电话:38626071
监督电话:38626070

团队协作精神。

二、招聘待遇

按《上海市事业单位公开招聘人员暂行办法》[沪人社专发(2009)45 号]规定解决事业单位编制,博士、中级职称或硕士、副高级及以上职称解决上海市户口。
学科骨干和青年人才安置经费面议。

三、招聘方式

邮箱投递: easthospital.hr@tongji.edu.cn 个人简历、学历证明及其他资格证书等材料,邮件名为本人应聘的岗位,如:“医师、“管理”等
上海市东方医院官网岗位应聘:www.easthospital.cn

四、联系方式及截止日期

联系人:崔老师、刘老师
截止日期:2017 年 4 月 30 日

东方医院简介:上海市东方医院(同济大学附属东方医院)始建于 1920 年,是一所集医疗、教学、科研、急救、预防、康复、保健于一体的大型三级甲等综合性医院。医院南北两址,设 61 个临床、医技科室,开放床位 2000 张,年门急诊人次超过 300 万。医院现有职工 2800 余名,其中高级职称 400 余人。医院有国家、上海市重点学科 10 个。