

# 用责任和担当守护生命之光

## ——记濉溪县医院副院长、重症医学科学科带头人贾海勇

■ 记者 詹岩 通讯员 肖华

第一批报名参与疫情防控工作，他身先士卒、逆行而上，用自己的实际行动彰显白衣天使的本色；日复一日与死神赛跑，哪里患者最危急他就守在哪里，用责任和担当守护患者的生命之光。他就是濉溪县医院副院长、重症医学科学科带头人贾海勇。

新冠肺炎疫情期间，贾海勇第一批报名参与疫情防控，积极投入到疫情防控业务学习和培训工作中，参与并指导发热门诊的年轻医生们做好防护及现场诊治工作。

作为县定点医院专家组成员，贾海勇每天承担了大量的会诊工作，始终坚持吃住住在医院，并为全院医护人员进行培训，用实际行动彰显白衣天使的本色。

去年11月，濉溪县突发疫情，贾海勇积极报名参加方舱医院医疗救治组值班任务。他每天奔波在两点一线（方舱和隔离酒店），白班、夜班轮班倒，哪里是最危险的地方，哪里是最困难的地方，哪里就有他冲锋在前的身影。一个月的时间，他始终坚守在岗位上，没有休息一天，从未喊过一声苦和累。

疫情防控措施优化调整后，贾海勇结合实际科学拓展全院重症及可转换床位，指导全院新冠合并呼吸衰竭的重症患者进行俯卧位通气，统筹收治高峰期间重症患者，综合ICU床位也由14张加床到22张，确保了危



贾海勇（左一）在救治患者。

重病人应收尽收。两个月内，他带领重症医学科团队收治重症患者44人，无一例死亡病例。

重症医学科往往是危重患者救治的最后一道关卡，技术水平尤为重要。贾海勇作为医院重症医学专业学科带头人，2014年初在外学习

回来后，就积极筹建医院重症医学科。开科初期，由于医务人员数量紧张，他常年在科里值班，曾连续工作一个月不回家。他还带领团队收治了大量全院最危重的病人，补齐了县级医院危重病人收治能力不足的短板。

“救死扶伤是天职。只要病人能好，再苦再累也值得。”贾海勇是这样说的，也是这样做的。在他的带领下，重症医学科连续4年获评医院先进科室，他本人也先后获得“最美白衣天使”“淮北好医生”“坚实守护者”等荣誉称号。

# “三减三健” 从我做起

2023年9月1日是第17个“全民健康生活方式日”。为贯彻落实《健康中国行动（2019—2030年）》《全民健康生活方式行动方案（2017—2025年）》有关要求，深入推进实施以“三减三健”（减盐、减油、减糖，健康口腔、健康体重、健康骨骼）为主题的全

民健康生活方式行动，进一步传播和普及健康知识，营造良好社会氛围，国家卫生健康委于2023年9月组织开展全民健康生活方式宣传月活动。

减盐、减油、减糖、健康口腔、健康体重、健康骨骼，从我做起，从现在做起！

### 1. 减盐

食盐又叫氯化钠，钠多容易升血压。学会使用限盐勺，一天5克不另加。家庭烹饪少放盐，清淡口味是最佳。调味品里多含钠，少用才把手艺夸。餐厅外卖需留意，点餐不忘少盐巴。购买食品看标签，同类比较选低钠。

### 2. 减油

少食油炸多蒸煮，清淡饮食益健康。限量油壶是把尺，知晓每天用油量。每日25克一人份，家庭控油控总量。炖粥凉拌油会少，荤素搭配营养好。超市购物比标签，智慧选择低脂肪。减少用油控体重，苗条身材少发胖。

### 3. 减糖

添加糖致能量高，过量摄入增隐患。各类食物少加糖，预防龋齿和肥胖。每天不超五十克，低于一半是榜样。高糖食品要少吃，无糖不是无能量。含糖饮料尽量少，白水淡茶益健康。

### 4. 健康口腔

早晚两次正确刷牙，每次不少于2分钟，睡前刷牙更重要；定期口腔检查，每年至少洁牙（洗牙）一次；出生开始清洁口腔，尽早治疗乳牙疾病，保护恒牙健康；

涂氟和窝沟封闭是安全有效的预防龋病的措施；使用牙线或牙间隙刷清洁牙缝；及时修复缺失牙齿。

### 5. 健康体重

维持健康体重学《指南》，吃动平衡是关键；经常测量体重和腰围，自身变化早知道；计算体重指数（BMI），成人18.5≤BMI<24.0为正常；男性腰围不超85cm，女性腰围不超80cm，预防中心性肥胖；减重关键在减脂，科学控制体重，不盲目过度减重；儿童青少年预防肥胖可减少成年后多种慢性病风险。

### 6. 健康骨骼

营养、运动、晒太阳，有利于促进或保持骨量；科学运动防损伤，爱护全身骨骼和关节，保持持续行动力；儿童青少年端正姿势和体态，少久坐多锻炼；40岁以上人群应检测和了解自身骨密度，预防骨质疏松症；老年人应重视力量和平衡能力练习，预防跌倒防骨折。

全民健康生活方式行动  
China Healthy Lifestyle for All

# 三减三健 从我做起

2023年全民健康生活方式宣传月

减盐 减油 减糖

健康口腔 健康体重 健康骨骼

全民健康生活方式行动国家行动办公室

教书育人，育人为本；德智体美，德育为先。

## 加强未成年人思想道德建设，促进未成年人健康成长。

孝悌 热情 勤奋 礼貌 善良 忠厚 友爱 正直 勤劳 勇敢

淮北市传媒中心 淮北日报 讲文明树新风 公益广告