

致全市护理工作者的慰问信

全市护理战线的兄弟姐妹们、亲爱的家人们： 榴月如火，夏风含情。当南丁格尔烛光再映山城，我们迎来第115个国际护士节。重庆市护理学会、重庆市护理质控中心、重庆市专科护理质控中心满怀敬意与牵挂，向全市十余万护理工作同仁道一声：节日快乐，你们辛苦了！同时，向各医疗卫生机构领导，向默默支撑你们的家人亲友，致以最诚挚的感谢！

你们是这座城市温柔的铠甲。山城万家灯火，因你们彻夜守护而璀璨；三千万巴渝百姓安康，因你们点滴付出而稳固。从ICU的生死竞速，到社区诊室的轻声叮嘱；从养老机构的悉心照护，到失能老人床边的精细护理，你们以专业守护生命，以温情暖人心，在平凡岗位书写不凡担当。

这一年，正值“十四五”收官、“十五五”启幕的关键节点，重庆护理人交出了沉甸甸的实干答卷。你们以临床实干显担当，以人文关怀为底色，推动护理工作从辅助支撑走向专业深耕，护理质量从经验实操走向规范标准。面对老龄化浪潮，你们主动延伸服务，将照护从医院覆盖至社区、家庭，织就全人、全家、全程、全队、全社区、全生命周期健康防护网，用行动诠释：护理是守护生命的科学，更是传递温暖的艺术。

成绩的取得，离不开重庆市卫生健康委员会、重庆市民政局等主管部门的高瞻远瞩、领航赋能与鼎力支持，为护理事业把舵定向、铺路搭桥；更离不开各医疗机构领导的悉心关怀与倾力托举，为护理队伍成长筑牢根基。在此，我们致以最崇高的敬意！

亲爱的兄弟姐妹们，我们深知你们常年无休、错过团圆，也曾藏起委屈默默坚守。但你们的每一份付出，都镌刻在重庆卫生健康事业的征程里，被城市铭记。我们永远是你们温暖的“娘家”，累了有依靠，苦了有倾诉，成长有平台！

站在新起点，我们满心期盼：愿政策春风持续助力护理事业发展，愿社会各界给予白衣天使更多理解与尊重，更愿每一位护理人在守护他人时，也能被时光温柔以待。

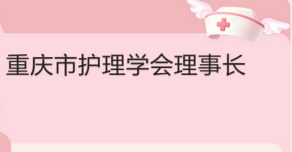
节日虽短，惟愿你们今日卸下疲惫，笑靥如常。愿你们眼中有光，脚下有路，心中永怀暖阳！

重庆市护理学会 重庆市护理质控中心 重庆市专科护理质控中心

致敬2026国际护士节 以提灯之光 映巴渝山河



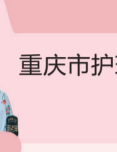
重庆市护理学会理事长 赵庆华



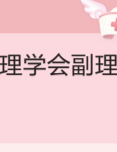
重庆市护理学会副理事长 甘秀妮



重庆市护理学会副理事长 甘秀妮



重庆市护理学会监事 任辉



重庆市护理学会监事 任辉



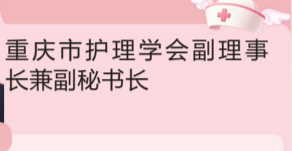
重庆市护理学会监事 任辉



重庆市护理学会监事 任辉



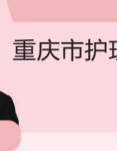
重庆市护理学会副理事长 刘茜



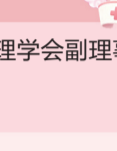
重庆市护理学会副理事长 刘茜



重庆市护理学会副理事长 宋彩萍



重庆市护理学会副理事长 宋彩萍



重庆市护理学会副理事长 宋彩萍



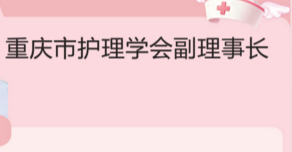
重庆市护理学会副理事长 宋彩萍



重庆市护理学会副理事长 宋彩萍



重庆市护理学会副理事长 张绍蓉



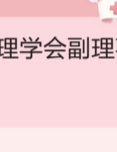
重庆市护理学会副理事长 张绍蓉



重庆市护理学会副理事长 林玉筠



重庆市护理学会副理事长 林玉筠



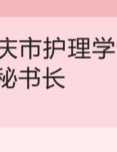
重庆市护理学会副理事长 林玉筠



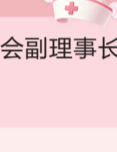
重庆市护理学会副理事长 林玉筠



重庆市护理学会副理事长 王楠



重庆市护理学会副理事长 王楠



重庆市护理学会副理事长 王楠

山水一程，白衣一袭；榴月风清，此心如诗。愿护理工作同仁，暂搁碌碌之劳，且享须臾之宁。你们提灯照夜，以纤手抚病痛；含香入尘，以素心暖苍生。感念各院领导执炬护航，护佑芳华，方使柔肩担得起生命之重。愿今朝笑语盈盈，疲惫尽释；愿此后岁月从容，大爱长存。节日快乐，惟愿君安。

七旬老人半年减重40多斤 老年人到底该胖该瘦？

5月11日是世界防治肥胖日，据国家卫生健康部门统计，我国60岁以上老年人群超重率已突破40%，老年肥胖已成为威胁银发群体健康的重要因素。一直以来，“有钱难买老来瘦”“老了有肉更抗病”两种观念在大众意识中反复打架，两种截然相反的观念，让许多老年人和子女在体重管理上不知所措。重庆一位71岁老人的真实减重经历，或许为老年人科学体重管理给出了答案。

七旬奶奶半年瘦了40多斤 71岁的何云(化名)身高不足1米6，减重前体重高达178斤，腰围123厘米，高血脂、高血压、高血糖、高尿酸缠身，稍走几步就气喘吁吁。她曾坚信“年纪大了有点赘肉是福气”，常年重油重盐、爱吃肥肉甜食，还坚持每晚喝二两白酒。

2025年下半年，女儿小赵看着母亲身体堪忧，决心帮她减重，一家人约定不用药物、不节食，仅通过温和和生活调理减轻母亲身体负担。起初何云十分抵触，在女儿反复劝说下才决定尝试。

此后，何云彻底改变数十年生活陋习：饮食上摒弃重油重盐和肥肉甜食，戒掉白酒；运动上从每日步数不足千步、足不出户，逐步养成每日步行上万步的习惯；作息也变得规律。

半年间，在女儿陪伴和医生指导下，何云累计减重44.6斤，体重降至133.4斤，腰围缩减至92厘米，“四高”指标逐步回落至正常范围。“比起瘦下来，改变生活理念才更重要，这能让我长期稳住体重。”何云说。陪着母亲减重的何云，也成功瘦了13斤。

老年肥胖真的太伤身体

“很多老年人觉得‘老了有肉更抗病’，其实这是误区，老年肥胖对健康的威胁不容忽视。”重庆市中医院肥胖防治中心主任周志益，作为何云的主治医生，针对大众关心的老年体重管理问题，给出了专业解读。

周志益介绍，老年肥胖最主要的危害是诱发“代谢四高”，即高血压、高血脂、高血糖、高尿酸，这会让动脉硬化、心肌梗死、脑梗的风险翻倍。其次，额外的体重会给膝盖、腰椎带来巨大负担，容易引起关节炎、关节变形等问题。更隐蔽的是，肥胖会打乱身体激素平衡，降低免疫力，让老年人对抗疾病的能力下降，小感冒也可能拖成大问题。何云减重前“走几步就喘”，正是肥胖拖垮

心肺功能的典型表现。

不少老年人纠结“该胖该瘦”，周志益提醒，老年健康体重，不看直观的胖瘦，关键看两个硬指标：一是BMI(体重指数)，建议保持在20~26.9，低于20可能导致肌肉流失快、免疫力差，超过28则属于肥胖，慢性病风险会大幅飙升；二是腰围，男性不超过85厘米，女性不超过80厘米，腰围超标意味着内脏脂肪过多，比单纯体重更高更危险。

老人控重温和才是关键

周志益结合何云案例，给出适合老年人的科学体重管理建议，核心是“温和调整”，不急于求成。饮食上无需刻意节食，重点调整结构：精米白面换杂

刊登热线 13018333716 15023163856 023-65909440

重庆市忠县烟草专卖局公告 为规范我县烟草专卖管理工作，根据《中华人民共和国烟草专卖法》及《重庆市烟草专卖管理条例》有关规定，现就有关事项公告如下：一、零售户资格认定...

重庆市万盛经开区烟草专卖局公告 为规范我区烟草专卖管理工作，根据《中华人民共和国烟草专卖法》及《重庆市烟草专卖管理条例》有关规定，现就有关事项公告如下：一、零售户资格认定...

重庆市万盛经开区烟草专卖局公告 为规范我区烟草专卖管理工作，根据《中华人民共和国烟草专卖法》及《重庆市烟草专卖管理条例》有关规定，现就有关事项公告如下：一、零售户资格认定...

重庆市万盛经开区烟草专卖局公告 为规范我区烟草专卖管理工作，根据《中华人民共和国烟草专卖法》及《重庆市烟草专卖管理条例》有关规定，现就有关事项公告如下：一、零售户资格认定...

重庆市万盛经开区烟草专卖局公告 为规范我区烟草专卖管理工作，根据《中华人民共和国烟草专卖法》及《重庆市烟草专卖管理条例》有关规定，现就有关事项公告如下：一、零售户资格认定...

重庆市忠县烟草专卖局公告 为规范我县烟草专卖管理工作，根据《中华人民共和国烟草专卖法》及《重庆市烟草专卖管理条例》有关规定，现就有关事项公告如下：一、零售户资格认定...

重庆市忠县烟草专卖局公告 为规范我县烟草专卖管理工作，根据《中华人民共和国烟草专卖法》及《重庆市烟草专卖管理条例》有关规定，现就有关事项公告如下：一、零售户资格认定...

重庆市忠县烟草专卖局公告 为规范我县烟草专卖管理工作，根据《中华人民共和国烟草专卖法》及《重庆市烟草专卖管理条例》有关规定，现就有关事项公告如下：一、零售户资格认定...

重庆市忠县烟草专卖局公告 为规范我县烟草专卖管理工作，根据《中华人民共和国烟草专卖法》及《重庆市烟草专卖管理条例》有关规定，现就有关事项公告如下：一、零售户资格认定...

重庆市忠县烟草专卖局公告 为规范我县烟草专卖管理工作，根据《中华人民共和国烟草专卖法》及《重庆市烟草专卖管理条例》有关规定，现就有关事项公告如下：一、零售户资格认定...

重庆市忠县烟草专卖局公告 为规范我县烟草专卖管理工作，根据《中华人民共和国烟草专卖法》及《重庆市烟草专卖管理条例》有关规定，现就有关事项公告如下：一、零售户资格认定...

重庆市忠县烟草专卖局公告 为规范我县烟草专卖管理工作，根据《中华人民共和国烟草专卖法》及《重庆市烟草专卖管理条例》有关规定，现就有关事项公告如下：一、零售户资格认定...

重庆市忠县烟草专卖局公告 为规范我县烟草专卖管理工作，根据《中华人民共和国烟草专卖法》及《重庆市烟草专卖管理条例》有关规定，现就有关事项公告如下：一、零售户资格认定...

重庆市忠县烟草专卖局公告 为规范我县烟草专卖管理工作，根据《中华人民共和国烟草专卖法》及《重庆市烟草专卖管理条例》有关规定，现就有关事项公告如下：一、零售户资格认定...

重庆市忠县烟草专卖局公告 为规范我县烟草专卖管理工作，根据《中华人民共和国烟草专卖法》及《重庆市烟草专卖管理条例》有关规定，现就有关事项公告如下：一、零售户资格认定...

重庆市忠县烟草专卖局公告 为规范我县烟草专卖管理工作，根据《中华人民共和国烟草专卖法》及《重庆市烟草专卖管理条例》有关规定，现就有关事项公告如下：一、零售户资格认定...

重庆市忠县烟草专卖局公告 为规范我县烟草专卖管理工作，根据《中华人民共和国烟草专卖法》及《重庆市烟草专卖管理条例》有关规定，现就有关事项公告如下：一、零售户资格认定...

重庆市忠县烟草专卖局公告 为规范我县烟草专卖管理工作，根据《中华人民共和国烟草专卖法》及《重庆市烟草专卖管理条例》有关规定，现就有关事项公告如下：一、零售户资格认定...

重庆市忠县烟草专卖局公告 为规范我县烟草专卖管理工作，根据《中华人民共和国烟草专卖法》及《重庆市烟草专卖管理条例》有关规定，现就有关事项公告如下：一、零售户资格认定...

重庆市忠县烟草专卖局公告 为规范我县烟草专卖管理工作，根据《中华人民共和国烟草专卖法》及《重庆市烟草专卖管理条例》有关规定，现就有关事项公告如下：一、零售户资格认定...

重庆市忠县烟草专卖局公告 为规范我县烟草专卖管理工作，根据《中华人民共和国烟草专卖法》及《重庆市烟草专卖管理条例》有关规定，现就有关事项公告如下：一、零售户资格认定...

重庆市忠县烟草专卖局公告 为规范我县烟草专卖管理工作，根据《中华人民共和国烟草专卖法》及《重庆市烟草专卖管理条例》有关规定，现就有关事项公告如下：一、零售户资格认定...

重庆市忠县烟草专卖局公告 为规范我县烟草专卖管理工作，根据《中华人民共和国烟草专卖法》及《重庆市烟草专卖管理条例》有关规定，现就有关事项公告如下：一、零售户资格认定...

重庆市忠县烟草专卖局公告 为规范我县烟草专卖管理工作，根据《中华人民共和国烟草专卖法》及《重庆市烟草专卖管理条例》有关规定，现就有关事项公告如下：一、零售户资格认定...

重庆市忠县烟草专卖局公告 为规范我县烟草专卖管理工作，根据《中华人民共和国烟草专卖法》及《重庆市烟草专卖管理条例》有关规定，现就有关事项公告如下：一、零售户资格认定...

重庆市忠县烟草专卖局公告 为规范我县烟草专卖管理工作，根据《中华人民共和国烟草专卖法》及《重庆市烟草专卖管理条例》有关规定，现就有关事项公告如下：一、零售户资格认定...

重庆市忠县烟草专卖局公告 为规范我县烟草专卖管理工作，根据《中华人民共和国烟草专卖法》及《重庆市烟草专卖管理条例》有关规定，现就有关事项公告如下：一、零售户资格认定...

重庆市忠县烟草专卖局公告 为规范我县烟草专卖管理工作，根据《中华人民共和国烟草专卖法》及《重庆市烟草专卖管理条例》有关规定，现就有关事项公告如下：一、零售户资格认定...

重庆市忠县烟草专卖局公告 为规范我县烟草专卖管理工作，根据《中华人民共和国烟草专卖法》及《重庆市烟草专卖管理条例》有关规定，现就有关事项公告如下：一、零售户资格认定...

重庆市忠县烟草专卖局公告 为规范我县烟草专卖管理工作，根据《中华人民共和国烟草专卖法》及《重庆市烟草专卖管理条例》有关规定，现就有关事项公告如下：一、零售户资格认定...

重庆市忠县烟草专卖局公告 为规范我县烟草专卖管理工作，根据《中华人民共和国烟草专卖法》及《重庆市烟草专卖管理条例》有关规定，现就有关事项公告如下：一、零售户资格认定...

重庆市忠县烟草专卖局公告 为规范我县烟草专卖管理工作，根据《中华人民共和国烟草专卖法》及《重庆市烟草专卖管理条例》有关规定，现就有关事项公告如下：一、零售户资格认定...

重庆市忠县烟草专卖局公告 为规范我县烟草专卖管理工作，根据《中华人民共和国烟草专卖法》及《重庆市烟草专卖管理条例》有关规定，现就有关事项公告如下：一、零售户资格认定...

重庆市忠县烟草专卖局公告 为规范我县烟草专卖管理工作，根据《中华人民共和国烟草专卖法》及《重庆市烟草专卖管理条例》有关规定，现就有关事项公告如下：一、零售户资格认定...

重庆市忠县烟草专卖局公告 为规范我县烟草专卖管理工作，根据《中华人民共和国烟草专卖法》及《重庆市烟草专卖管理条例》有关规定，现就有关事项公告如下：一、零售户资格认定...