

医护人员登台带你“学”和“练”——

让健康科普融入生活日常

□记者 姜琰 李倩

9月5日下午,2025盐城健康科普秀年度总决赛在盐举行。活动现场,“盐城卫生健康年度新闻亮点展示”专栏宣传推介启动仪式同场举行。作为国家和省市科协认定的优秀科普品牌,“盐城健康科普秀”大赛至今已成功举办八届,这不仅是一场融合卫生健康与科学普及的知识盛宴,更是一次深化“健康盐城”实践、促进全民共享健康美好生活的学术盛典。

健康新力量,科普好声音。据了解,经过2025盐城健康科普秀预赛激烈角逐,共有16个优秀参赛节目,从全市各地卫生健康机构和医疗单位海选的31个节目中脱颖而出,成功晋级当天的年度总决赛。

《哪吒吃的“迷迷眼眼丹”到底为何药?》《穿越时空的减肥奇遇》《腕腕》没想到,手麻非小事》《抑郁青年“小新”的蜕变》……记者看到,白大褂们形象地讲述着发生在我们身边的“健康故事”,充满市井生活气息,同时渗透了医学知识,让大家真正感受到健康科普的温度。

“2023年我参加过一次健康科普秀,对这个活动最大的感受是它的公平透明,几十名大众评审现场打分,结合专家分值,主持人当场公布成绩。因为内心认同这样的比赛规则,所以准备得也非常用心。”市三院普外科护士王艳发现,身边患颈椎病的人越来越多,而且愈加年轻化,很多人都是因为缺乏相关的保健知识,“更可怕的是,网上有些错误的颈椎锻炼方式,一些市民盲目跟风,严重时能造成颈椎骨折甚至瘫痪”。现场,她和同事张家带着大家做了一段规范的颈椎放松操。现场观众徐翎告诉记者,看比赛不仅能学知识,还学会了做操,“身体放松多了”。

“听音乐和唱歌其实是最简单又有效的养生方式,大家有没有发现,当你听自己喜欢的音乐时,会如沐春风,这是为什么呢?根本原理又是什么呢?我来向大家介绍一下‘五音疗法’。”亭

湖区人民医院中医师陈彦竹告诉大家,中医五行音乐疗法在情志调节方面作用明显,可用于缓解因情志不舒导致的焦虑、抑郁等情绪问题。研究显示,特定的五行音乐能通过影响大脑神经递质分泌,改善情绪状态。结合《喜相逢》《渔舟唱晚》等乐曲的播放,大家纷纷感受到,这些优美的旋律,原来对身心健康的调理这么有效,可以马上就“学起来,用起来”。

随着“体重管理年”活动的深入实施,健康体重管理这个话题也日益受到市民关注。但在具体减肥过程中,误区也很多,如何健康减重,是今年的热门话题。市第一人民医院的医护人员化身《新白娘子传奇》里的人物,对故事进行有趣的改编:如果白娘子胖了20公斤穿越了,许仙还认得出吗?大家捧腹一笑的同时,也更牢记健康管理的重要性。响水县中医院三名护士带来一段情节曲折的“减肥奇遇记”,而盐城艾琪儿妇产医院的助产士则关注孕妈妈妈健康,一段《妈妈不膨胀,宝宝更健康》的二人秀,把孕妇减重话题讲得深入浅出。

如何让中医药健康传播更“干净”?市中医院带来的节目《太医院吐槽大会》《千年“串”奇》在传统文化底蕴中,将“靠谱”的中医知识表达得生动形象。医护人员巧借各种“吐槽”实则弘扬正能量,让大家看到了医务人员的不易和中医传承的可贵。而市急救医疗中心带来的节目《电视机前的红色警报》同样讲述生活日常:一对小姐弟在家看“苏超”,弟弟突发鼻出血,这时姐姐应该如何做……

“因为这些健康科普工作者的用心,活动不仅知识丰富、形式新颖,而且非常贴近生活,润物细无声地提升着公众的健康素养。”当天,市科协负责人告诉记者,其实每个人都是健康科普的见证者、践行者、传播者和推动者。市科协将携手市卫健委、盐阜大众报业集团,把更多健康元素、健康文化融入与人民群众息息相关的“身边事”中,探索出更为高效的科普信息传播路径,让健



康科普之光照亮更多群众。

市卫健委负责人对持续举办8年的健康科普秀大赛表示认可,特别是其中蕴含的社会价值,认为这是为百姓健康做的一件实事、好事。同时,他希望全市医疗卫生健康工作者以此为契机,牢记使命,勇当尖兵,进一步激发参与健康科普事业的热情,以时不我待的责任感和使命感,用群众喜爱的方式,把自己的专业知识传递给广大居民,不断提升居民健康素养,为“强富美高”新盐城建设奠定坚实的健康基础。



扫一扫 看回放
导播:王先圣
直播:张洁



扫一扫 看视频
视频:金建华
摄影:龚骏



获奖作品展示①

预“颈”信号

大家知道今年江苏最火的比赛是什么?那肯定是“苏超”啊!好羡慕你们能抢到票啊,我手气不好,只好窝在家里的沙发上看,比赛真是太精彩了!我每一场都要看,球员们为了城市荣誉每一场都在拼。

“您的每个姿势都不对!您看球姿势错误,呈低头勾颈式、歪头侧躺式,再这样下去,颈椎要给你发‘黄牌’警告了。”

“这是谁啊?”“我是您身体里的AI预警系统,监测您的健康。根据评估,您是颈椎病高风险人群。”随着手机的普及和工作方式的改变,颈椎病的发病率明显增高,像学生、上班族,都是高危人群。大家要注意你的颈椎了!当头部垂直时,颈椎所承受的压力约为5公斤,每前倾一点,这压力就会成倍增加。当低头60度时,颈椎承受的重量高达27公斤,相当于你脖子上扛着5袋沉甸甸的大米,还不赶紧挺直你们的上半身,把头抬起来。

那为什么低头的时候,感觉不到这么大的压力呢?最初,你可能只感觉颈部酸痛、背部僵硬,长此以往的话,会引发颈椎间盘突出压迫周围结构,你可能会出现头晕头痛、排尿困难、下肢无力等症状。有什么办法预防呢?我来教大家一些秘诀!

预防颈椎病首先要保持正确的姿势,使用手机时可以做一个奥特

曼的经典动作。在使用电脑的时候,可以用支架将屏幕抬高,使屏幕中心与视线尽量对齐。坐着使用手机时可以在腿上放两个抱枕,肘部要垫得足够高,使手机与视线齐平。

第二个秘诀是正确的休息。颈部有一个向前的生理弯曲,所以枕头要枕到颈部,才能使颈椎得到支撑和放松。除了姿势和休息以外,锻炼也很重要!大家有时会在公园看到大爷大妈们用不正确的姿势锻炼,可千万不能模仿,这样锻炼可能导致颈椎骨折甚至瘫痪。我教大家颈椎保健操:双手合十,放在胸前,手臂和颈部同时移动,方向相反。换动作:合掌扩胸运动;换动作:低头、头后仰、头向左靠、头向右靠。

我来总结一下,预防颈椎病要掌握“三个正确”:正确的姿势、正确的休息、正确的锻炼。没错,这些“正确”的背后,正是一种不松懈的态度。就像“苏超”赛场上球员的执着奔跑和顽强对抗,诠释了真正的体育精神。让我们带着这份精神,挺直脊梁,以昂扬的态度拥抱全民健康的美好未来!

市第三人医院 王艳 张家



扫一扫 看视频

2025 盐城卫生健康年度新闻亮点 宣传推介拉开帷幕

主办单位:盐城市卫生健康委 盐阜大众报业集团

媒体支持: 学习强国 盐城学习平台 盐阜大众报 盐城晚报 盐城新闻网 我盐新闻客户端 盐阜官方微信

新闻热线: 88888111 13914679072 敬请关注盐阜大众报众媒云矩阵!

