

解锁“老年健康达人”活力密码

盐城市“99健康故事”短视频征集活动圆满收官

本报讯(记者 姜琰 李倩)银龄健康,用心守护。去年10月29日重阳节,市卫健委和盐阜大众报业集团联合启动寻找身边的“老年健康达人”暨“99健康故事”短视频征集活动,那些拥有健康生活方式的老年人成为镜头中最生动的身影。全市各地涌现的多个短视频作品,经过专家评选,最终评出一等奖3名,二等奖6名,三等奖8名,优秀奖若干名。部分优秀作品在“盐城健康”公众号推出后,受到不少市民的关注和好评。

“我的妈妈今年86岁,每天清晨,她都是从一场与自己的约定开始。这套太极,她打了几十年,一招一式,稳打稳扎……”短视频《她把生活写成诗》,是一位女儿为母亲拍摄的。她说,“在盐城‘老年健康达人’活动中,我为妈妈程太芳报名参赛,我想用镜头记录下她充实的日常,比如在晨光中打太极的从容、午后提笔创作的优雅、侍弄花草的平静等。”拍摄者程晓芳今年65岁,她说,想通过这段视频传递一份积极的老年生活理念,愿这份从容与健康,温暖更多人。

家里的勋章见证了那段特殊的岁月。”拍摄这样的短视频,对拍摄者而言,也是一种宝贵的收获,“镜头前他是对生活充满感恩、身体依然硬朗的老兵,镜头后我总结,他的长寿源自三方面:心宽、腿勤、感恩。他向我们证明,健康的真谛不仅在于身体的强健,更在于精神的明亮与从容。”

“本次活动中,我们收到了来自全市各县(市、区)报送的作品,值得一提的是,内容不仅涵盖老年人在饮食起居中践行‘三减三健’的实践,更将目光投向老年人心理健康。”市卫健委相关工作人员告诉记者,比如《“盐”心》《候鸟阿姨的心灵处方》

《拌嘴伴心》《五年光影路 退休生活焕新彩》等作品,把镜头聚焦老年人心理调适过程,突出心理健康重要性,这些作品视角新颖,传递出积极的社会导向。

据了解,“99健康”寓意“健康”“长久”,寄托着“希望老人健康活到99岁”的美好祝愿,更凝聚着全市卫健系统敬老爱老的赤诚之心。通过这次活动,也让更多老年人成为健康知识的传播者、健康生活的践行者,让“99健康”成为盐城最温暖的底色。目前,“盐城健康”公众号正陆续推出优秀作品展播,这些身边的“微健康”行为,正成为“99健康”的生动注脚。

东台市中医院

特邀名院名医坐诊

本报讯(卞兰华)为进一步提升群众的就医获得感、幸福感,减轻异地就医带来的负担,东台市中医院特别邀请上海、南京等地名医来院坐诊,为市民提供更优质的诊疗服务。

皮肤科专家王佩茹,同济大学附属皮肤病医院副主任医师。擅长带状疱疹、银屑病、湿疹、荨麻疹等诊治。坐诊时间为1月15日,地点在雅居院区门诊楼三楼,预约电话:0515-69662168。

骨伤科专家董松林,盐城市中医院主任医师,省名中医,第三批省老中医药专家学术经验继承工作指导老师。擅长疑难骨病整体辨证施治,提出老年骨关节病四期阶梯诊疗、动静筋骨健身理论,深得患者及同行好评。坐诊时间为1月16日,地点在雅居院区门诊楼二楼,预约电话:0515-69662109。

妇科专家姜伟,复旦大学附属妇产科医院主任医师,医学博士、教授、博士生导师。擅长各种妇科良恶性肿瘤诊治

及腹腔镜微创手术治疗。坐诊时间为1月17日,地点在雅居院区门诊楼二楼,预约电话:0515-69662164。

超声科专家赵天慧,东南大学附属南京市第二医院副主任医师。擅长肝脏、甲状腺、乳腺疾病的超声诊断与鉴别诊断及超声介入微创治疗。坐诊时间为1月17日,地点在雅居院区门诊楼二楼,预约电话:13584783806。

肿瘤科专家李灵常,江苏省中西医结合医院副主任医师,博士,硕士生导师。擅长消化道肿瘤、肺癌等中西医结合治疗。坐诊时间为1月17日,地点在雅居院区门诊楼二楼,预约电话:16634258047。

儿科专家杨晓蕴,苏州大学附属儿童医院呼吸科主任医师。擅长小儿支气管哮喘、儿童慢性咳嗽的诊治。坐诊时间为1月18日,地点在雅居院区门诊楼二楼,预约电话:13655116566。



近日,东台市东台镇华灶村长者食堂温情启幕,为“荷美乡村”再添民生温度。这不仅是该村两委聚焦“一老一小”的暖心实践,更是补齐民生短板的生动答卷。“一荤两素一汤一主食”的营养搭配,严守“营养、卫生、实惠、便捷”宗旨,精准贴合老年人饮食需求。亲民价格叠加特殊困难群体额外帮扶,让每一顿饭都吃得安心、舒心。这里既解决留守老人“吃饭难”,又拓展“食堂+服务”模式,让“养老+便民”的服务体系愈发完善。烟火气里藏温情,一餐饭中见初心。图为东台镇华灶村长者食堂启幕现场。

兴民 爱霖 海长 摄

健康辟谣

老人定期输液能预防血管堵塞?



东台市中医院老年病科主任、主任中医师胡茜:很多老人误以为“输液通血管”用的活血类药物能冲刷血管、溶解潜在血栓,但从医学原理看,临床静脉输液活血药物仅适用于心脑血管疾病急性发作的治疗场景。这类药物在身体的持续时间有限,不能达到持续保护管理血管的作用。

由于老年人肝肾代谢能力下降,心

肺储备功能下降,盲目输注药物可能加重脏器负担;同时,输液过程存在药物过敏等隐患,严重时甚至会危及生命。大多数老人本身患有不止一种基础疾病,不遵医嘱的输液行为,还可能会与日常服用的药物产生相互不良作用。

真正科学的血管健康预防方式,远比盲目输液更简单有效。首先要严格控制基础性疾病,高血压患者需规律服药,糖尿病患者要管控血糖血脂,这是预防血管粥样硬化、堵塞的核心前提。其次要养成健康的生活习惯,科学饮食、适度运动、戒烟限酒、规律作息,从根源上降低血管疾病的发病风险。此外可在专业中医师指导下,通过辨证论治的中医药调理,或穴位按摩、艾灸等中医非药物疗法等方式改善脏腑功能状态,助力血管健康。

守护血管健康靠的是长期科学养护,而非一时的“突击输液”。摒弃误区遵循医嘱,才能真正为老年健康保驾护航。

特约刊登:东台市中医院



健康三宝 盐城有礼

品鉴方式推荐

- 01 第一杯 胎菊茶 清香宜人
- 02 第二杯 首乌花茶 温润滋养
- 03 第三杯 葛根茶 浓郁甘爽
- 04 第四杯 三神饮 回味无穷

射阳胎菊茶 —— 明降清心,悠然自得

一盏胎菊香入口,满颊清甜润心头。《神农本草经》一书赞誉其“主治诸风头眩,有益气血,长期服用可轻身延年。”射阳胎菊茶选用射阳洋马金黄胎菊,沐浴着黄海之滨的清风与阳光,轻抿一口,入口清润,滋味醇和。

滨海首乌花茶 —— 滋养悦颜,岁月静好

道人头上升春雪,不羨少年何首乌。《本草纲目》记载白首乌补肝肾、强筋骨、益精血、健脾胃。滨海首乌花茶经采摘、挑选、烘干,精制而成。茶汤温润如玉,芬芳四溢,馥郁醉人,口感清透细腻,润燥解渴,滋养身心。

盐都葛根茶 —— 自然调和,活力之源

北有人参,南有葛根。《本草纲目》记载:“葛根,性凉、气平、味甘,具清热、降火、排毒诸功效。”盐都葛根茶精选本地葛根,经匠心炮制,保留大自然最纯粹的精华。茶汤清澈透亮,入口浓郁甘爽,解热除烦,生津止渴。

品牌影响力 —— 全网报道,备受关注

“健康三宝”产品上市后,中国中医药报、央广网、中新网、交汇点、盐阜大众报、我言新闻、登瀛观察等中央和省媒体先后报道,广受好评。

战略合作热线: 88302431 88888111 18361127969

盐城,一个让人打开心扉的地方。这座拥有“世界自然遗产”“国际湿地城市”两张名片的绿色之城,大自然赋予了独特的湿地生态三宝:滨海首乌、射阳菊花、盐都葛根。

盐城“健康三宝”茶,将“滨海首乌花茶、射阳胎菊茶、盐都葛根茶”三款具有中医药养生价值与地方特色的健康茶饮,融合为集健康与文化于一体的中医药文创产品,品味生活美好,享受自然馈赠,开启一段健康养生文化之旅。

