

共筑健康基石 提升全民素养

院士专家科普基层行走走进市三院

□肖素娴

7月16日,2024年“科普江苏·院士专家科普基层行”进机关活动走进盐都,本次活动由省科学技术协会主办,省科普服务中心、盐都区科学技术协会以及市第三人民医院承办,共同为提升公众健康素养贡献力量。

省科普服务中心项目负责人杨波,盐都区科协科普部副部长陆爱玲,市第三人民医院心血管内科、心胸外科、影像科医护人员以及拥有博士学位的医务人员和在读研究生50余人参加活动。市第三人民医院副院长宋建祥主持活动。

此次活动,特邀了江苏省人民医院的副主任医师、南京医科大学临床博士王亮为大家带来了一场题为《关爱健康,从心开始》的精彩专题讲座。王博士有着丰富的临床经验,在冠心病、高血压、高血脂症、心力衰竭、心律失常药物治疗方面有着深厚的造诣,尤其擅长经远端桡动脉行冠心病介入诊疗技术。

讲座中,他围绕心脑血管疾病,特别是冠心病这一主题,从“降低冠心病重在预防”“冠心病患者如何科学选择降脂药”“好吃的不健康,健康的不好吃”等多个贴近生活、引人深思的角度,用生动形象、风趣通俗的语言,对心脑血管疾病进行了全面而深入的科普讲解,涵盖了病症起因、治疗方案、疾病预防、科学保健等多个方面,让在场的每一位听众都受益匪浅。

下一步,盐都区科协将以此为契机,充分发挥“科普江苏”平台的资源优势,进一步赋能全民健康素养的提升,为全区的高质量发展筑牢健康之基。联合省科普服务中心继续开展“科普江苏·院士专家科普基层行”活动,进一步提高公众的健康意识,促进科学素养的全面提升,共同营造一个良好的健康科普氛围,让健康知识深入人心,惠及更广泛的民众。



活动现场 黄一琪 摄

升,为全区的高质量发展筑牢健康之基。联合省科普服务中心继续开展“科普江苏·院士专家科普基层行”活动,进一步提高公众的健康意识,促进科学素养的全面提升,共同营造一个良好的健康科普氛围,让健康知识深入人心,惠及更广泛的民众。

扫一扫 看视频
视频制作 陈晗

调节抑郁情绪,拥抱好心情

市民李先生来电:我最近总是莫名地烦躁和生气。请问专家有什么方法可以控制?

市第四人民医院睡眠医学科主任周爱华:随着现代社会生活节奏的不断加快,抑郁症已经成为精神类疾病中患病人数最多的一种疾病。作为一种精神科的常见病,抑郁症对患者及其家庭造成了极大身心负担和沉重的经济压力。下面给大家介绍几种调节情绪的方法。

一、面对压力,接受现实

正确认知压力,灵活调整自己的心态。例如,当你遇到不公平的事情、不协调的人际关系、不愉快的情感体验时,试试换位思考。时间是解决问题的最好办法,积极忘记过去的、眼前的不愉快,随时修正自己的认知观念,不要让痛苦的去牵制住你的未来。相信自己是最好的、最可以依赖的。

二、降低期望值

学会自我放松,可以追求卓越,但无需苛求十全十美。建立合理的、客观的自我期望值,奋斗目标要合理,有时做事可从坏处着想,但往好处努力。降低期望值是提高一个人幸福感的简单技巧。

三、回忆有成就感的事情

我们在生活、工作中总会遇到各

种各样的困难,迎难而上、不放弃的道理大家都懂,但是很多人都会因害怕失败或怀疑自己的能力而想要放弃。那这个时候成功日记就可以发挥作用。翻看之前自己做成功的事,无论大小,回忆当时做事的状态和成功的心情,会增加自信心。

四、多接触朋友

多接触那些充满正能量的人,因为能量是会传染的,他们能让你意识到生活其实还充满着希望和无限可能。而更好的事情,是成为这样一个充满正能量的人,去改变、去吸引更多需要这种力量的人。然而我们同时还要面对来自方方面面的压力与困扰,这也决定了我们内心其实更多时候希望得到的是正面的能量。

五、多进行户外活动

有氧慢跑可以刺激身体释放出大量内啡肽和多巴胺、肾上腺素等神经介质,它是一种使人心情愉悦、安详、和谐及自愈的激素,与抗抑郁药物作用相似,却没有药物带来的不良反应。

六、多看开心的娱乐节目

综艺节目出现的必然性来自我们有大量时间不能安排和不需要安排有意义的事。这部分时间称为休闲时间。这部分时间是不需要主动思考、以放松为主的。综艺节目的社

会意义,不外乎给人们无聊乏味的生活增添点儿乐趣,让压力丛生的社会多点轻松。

七、保持乐观心态

乐观是内心强大的一种体现,内心强大了才会有能力、有勇气去面对遇到的任何挑战与烦恼。生活的阅历、人生观、积极向上的生活态度都是与内心有关的。想要内心强大,平时就要多去积累生活经验、阅历,保持一种积极向上的生活态度。

八、旅游

旅游能让你以不同的新视角看世界。在习惯于特定生活方式后,我们的思想容易变得封闭和僵化,都容易把个人问题想象成全世界最糟糕的事情。但在你看到其他人的遭遇后,会改变这一看法,并学会以正确方式看待事情。在看到有类似或更差经历的其他人时,我们都不会继续被以前的想法困扰。这能帮助你减轻压力或抑郁。如果与另外的人,甚至一个小组一起旅行,通过分享新的经历让每个人变得更亲密。



特约刊登:市第四人民医院

心灵健康驿站

医卫新闻

新洋社区卫生中心
发挥中医康复特色

在医疗健康问题备受关注的今天,群众对便捷的、全面的医疗服务需求不断攀升。亭湖区新洋街道社区卫生服务中心作为基层医疗服务的重要阵地,以独特的中医康复特色科室,为社区居民提供着更为个性化、多层次的康复服务。

该中心中医康复科注重个性化治疗,根据患者的具体情况制定个性化的治疗方案,采用针灸、推拿、拔罐、中药等多种治疗手段,不仅能够缓解患者的症状,更能从根本上调理身体机能,促进康复。同时配备了先进的康复设备,如各类训练器、治疗仪、训练评估系统等,为患者提供更加科学、系统的康复服务。该中心的中医康复特色科室,为患者提供了一条温馨、便捷、优质的康复之路,受到群众广泛好评。

周小玲

阜宁县郭墅镇卫生院
举办世界人口日活动

2024年7月11日是第35个世界人口日,为贯彻落实国家卫生健康委通知精神,宣传发展妇幼健康事业,进一步建立积极生育支持政策体系,提高优生优育服务水平,倡导新型婚育文化,普及健康知识,近日,阜宁县郭墅镇卫生院开展了世界人口日宣传活动。

活动中,志愿者向群众讲解免费避孕药具哪里领、孕期优生知识、科学育儿、孕前免费优生健康检查等各类宣传内容,宣传新型婚育文化,鼓励夫妻共担育儿责任。

通过开展本次宣传活动,引导广大群众共同关心、关爱女性健康,进一步加深群众对世界人口日的认识,为弘扬婚育新风,倡导文明、健康的生活理念,提高群众健康素养,促进人口的长期均衡发展打下坚实的基础。

季星辰

响水县南河中心卫生院
开展中医药法宣传

为加强中医药文化知识普及与传播,引导广大人民群众认识中医药、喜爱中医药、使用中医药,增强群众自我养生保健意识,近日,响水县南河中心卫生院组织医务人员开展了“弘扬传承中医国粹,呵护健康人生”中医药法宣传义诊活动。

活动现场,该院医务人员认真开展《中华人民共和国中医药法》宣传并免费坐诊,为群众答疑解惑、把脉问诊,讲解中医治未病知识。帮助广大群众了解和应用中医药的独特优势,从而在日常生活中更好地调理身体。

通过此次活动,不仅弘扬了中医药文化的智慧,也为辖区内群众带来了便捷的医疗服务。

汪海沛