

专家零距离 科普入民心

“科普江苏·院士专家科普基层行”走进盐都

□记者 姜琰 周峰华 肖素娴

为普及健康科学知识,提升全民健康科学素养,7月16日,由省科协主办、省科普服务中心、盐城市盐都区科协承办的2024年“科普江苏·院士专家基层行”活动走进盐城市第三人民医院、盐城盐都区康年颐养院、盐都区盐渎街道。活动邀请省知名医院、院校三位医学专家,为医务人员、老年人、社区居民300余人开展学术交流、专题讲座及义诊等活动。

下午2点30分,在市第三人民医院,特邀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三院心血管科医务人员带来了一场题为《关爱健康,从心开始》的精彩交流报告。王亮有着丰富的临床经验,在冠心病、高血压、高脂血症、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,王亮围绕心脑血管疾病,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 unhealthy,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,与现场听众就疑难杂症进行探讨分析研究。不仅如此,讲座结束后,王亮还走进医院住院部,为病人进行义诊,详细询问病人的情况,解决病人的疑惑。

下午3点,在盐城盐都区康年颐养院多功能会议室,南京医科大学附属肿瘤医院(江苏省肿瘤医院)医学博士、副主任医师、副教授季明华正在认真为100多位老年朋友作《科学防癌,片甲不“瘤”》健康讲座。季明华长期从事防癌抗癌以及老年健康教育相关工作,具有深厚的理论功底和扎实的实践经验,这次讲座他从饮食、情绪管理、防癌筛查等多个角度、多个方面,以专业的知识、生动的讲解为老年朋友上了一堂很好的健康知识讲座,为如何科学防癌、健康养老提供了有力的指导。“以前听到癌症这个词就怕,今天听专家这么一讲,好像也没那么可怕了。”几位听讲座的老年朋友表示参加这样的活动很值得。

讲座现场,季明华与九三学社盐城市第三人民医院支社多位专家共同为老年朋友开展义诊咨询服务。“我这脚疼,不知道什么原因。”“我一直吃降压药控制血压,现在这样的血压正常吗?”老人们一个接一个问题提了出来,专家们一位接一位认真解答,现场气氛一度活跃。活动现场,工作人员为每位老人精心准备了一份夏季防暑降温用品,小小的细节,让老人很开心。

活动同时,还邀请了全国中医药创新骨干人才培养对象、江苏省科技传播专家、南京中医药大学博士生导师吴丽教授来到盐都区盐渎街道兴城社区,为居民开展中医科普讲座。“夏季是心脑血管疾病的高发期,患有高血压、高血脂、高血糖的‘三高’人群在炎热的夏天需要格外注意养生,防止疾病加重。”吴丽从“三高”的预防控制、药物治疗、心理调适、护理、健康饮食、日常保健等方面讲授了“三高”人群的夏季中医养生方法。专家通



专题讲座现场。 黄一琪 摄



专家为老人开展义诊咨询服务。 龚骏 摄



专家为社区居民开展科普讲座。(图片由兴城社区提供)

过通俗易懂的语言、具体生动的例子,向居民讲解了中医治疗慢病与养生小知识,并针对居民的不同病症还提出合理的中医诊疗建议,同时提醒居民日常以良好的心态面对生活,以健康、文明、科学的生活理念,通过情志调摄、起居调摄、饮食调养、运动保健、穴位保健等方面进行保健调理,可以有效地延缓衰老进程,防止疾病的发生,使人健康长寿。在场的居民认真聆听、积极互动,在学习中感受到中医文化的博大精深。此外,在当天的活动中,盐都区科协和盐渎街道科协借此机会,组织居民群众来到社

区科普驿站进行参观体验,发放科普宣传资料300多份。

据悉,盐都区科协将以此次活动为契机,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,营造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,为全区高质量发展筑牢健康之基。



扫一扫 看视频
视频制作:金建华 陈晗



联办:盐城市卫生健康委员会
盐阜大众报业集团
健康教育 协办:盐城市疾病预防控制中心

儿童暑期安全要注意

暑假已正式到来,为了让儿童青少年度过一个平安、健康、快乐、充实的假期,在此提醒所有家长一定要关注孩子们的人身安全,让孩子们牢记安全知识,强化安全意识。

儿童溺水

暑期天气炎热,游泳戏水是孩子们喜欢的水上运动。

游泳给儿童青少年带来欢乐的同时,也潜伏着安全危机,孩子们游泳前多一分准备和清醒,就多一分安全和欢乐,更可避免溺水带来的后悔、遗憾和悲痛。

据统计报道,溺水死亡已经是儿童青少年非正常死亡的头号杀手,家长或监护人要加强对儿童青少年的监管,儿童青少年要主动提高自我防范溺水事故的意识。

儿童道路交通伤害

暑期是儿童交通事故的高发期,儿童行为具有不稳定性,缺乏对危险的判断意识,导致在步行或在路边玩耍时极易发生道路交通伤害事故。

夏季天气变化多端,时有风雨天气,湿滑的路面和昏暗的视线也会产生道路交通安全隐患。家长朋友们强化监护责任,避免低龄儿童独自参与交通。教导儿童青少年严格遵守交通法律法规,不要擅自无保护性出行。

儿童防骗防拐

儿童拐卖对于一个家庭来说无疑是灭顶之灾,为了杜绝悲剧的发生,爸爸妈妈们不光要对孩子们呵护备至,尽力完善外部保护,还应从小对孩子进行各种反拐卖的安全教育,使孩子提高警惕。

儿童青少年应避免去人流拥挤的场所,并与爸妈或者爷爷奶奶随时保持紧密联系。

盐城健康

[微信公众平台]

一热就心烦?
小心情绪中暑



请扫码阅读