

盐城市中医院

组织职工无偿献血

□赵达

无偿献血是一种奉献,也是一种责任,它传递的不只是涓涓的温暖,更是生命的延续。为保障全市临床血液供应需求,守护好人民群众的身体健康和生命安全,1月8日,冬季无偿献血活动在市中医院门诊大厅举行。今年的主题是:“血脉相连,传递温暖”。

该院职工积极响应,大家纷纷报名参加,踊跃加入爱心献血的行列中。虽是三九严寒,但活动现场暖意浓浓。

省青年文明号中医院急诊科护理组在号长万霞带领下,踊跃报名参加了此次献血活动,以实际行动彰显了新时代青年医务工作者的风采。

血液是生命的礼物,一次无偿献血或许可以拯救多个人的生命。该院职工以实际行动号召更多的人加入无偿献血的行列中来,用真情向社会传递温暖与希望,共同为挽救生命、保障健康贡献一份力量。



活动现场(市中医院供图)



特约刊登:盐城市中医院

寻医问药

“三九”天如何养生

市民张女士来电咨询:请问“三九”这段时间如何养生?

省名中医、市中医院主任中医师徐兆山答:三九天是一年中最冷的时候,保养身体需要从多个方面入手。以下是一些保养建议:

饮食调养:适当食用温热性食物,如羊肉、牛肉、核桃、红枣等,这些食物能为身体提供能量,起到暖身驱寒的作用。同时,多吃富含维生素的新鲜蔬菜和水果,如萝卜、白菜、橙子等,以补充身体所需的营养,增强免疫力。

起居保暖:要注意添衣保暖,尤其要重视头部、颈部、背部和脚部的保暖。尽量早睡晚起,保证充足的睡眠,有利于阳气的潜藏和阴精的积蓄。此外,三九天室内外温差大,要注意调节室内温度,保持在18℃-22℃左右,同时注意通风换气,保持室内空气新鲜。

适当运动:选择天气晴朗、阳光充足的时间段进行运动,如散步、慢跑、太极拳等。运动强度不宜过大,避免过度出汗,以免阳气外泄。运动前要做好热身准备,运动后要及时擦干汗水,更换衣物,防止着凉。

情绪调节:三九天日照时间短,容易使人情绪低落。可以通过听音乐、与朋友聚会、晒太阳等方式来调节情绪,保持心情舒畅。

专家撷英

急救小贴士

名医馆

医生手记

寻医问药

健康论坛

杏林馨香

心灵健康驿站

医患连线

敬告读者

健康是幸福生活最重要的指标。为更好地服务大众健康、提高公众健康素养,用心、用情、用力让群众更有“医”靠,盐阜大众报业集团倾力打造全新改版的《盐城晚报》“健康周刊”,切实提高可读性,增强服务性,加大地域贴近性、参与性和互动性。

本刊围绕社会公众关注的健康热点话题,联合市卫健委、市疾病预防控制中心、市医学会等权威部门和健康机构,以及全市各大医院和各级医疗卫生机构,定期开设“健康有约”:征集热点话题,特

邀名医解答,刊登“家门口”看名医、市外专家来盐坐诊资讯以及“寻医问药”等信息;“四季养生”:传播养生资讯,分享保健知识,刊发具有科普价值的养生体验和长寿探秘,以及介绍“家庭用药”科普知识;“营养学堂”:关注食疗食俗,倡导营养膳食,介绍科学膳食和营养学等“食疗指南”;“杏林导航”:引领中医养生,弘扬中药文化,传递科学养生理念。

“名医馆”:开辟“名院名医健康科普”专栏特邀名院名科名医专家答疑解惑,通过

“专家撷英”专栏为读者推介在各科领域有突出专长的盐阜名医;适时推出“健康论坛”(涉及健康话题的随笔、杂谈)、“杏林馨香”(构建良好医患关系的个案报道)、“医生手记”(约请一线医生撰写救死扶伤案例心得和医院纪事)、“医患连线”(刊登读者来电咨询和患者感谢信)、“心灵健康驿站”(刊登医学睡眠、精神卫生和心理健康科普知识问答)、“急救小贴士”(邀请急救专家答疑解惑,宣传推广医疗急救科普知识,提高公众自救互救能力)等品牌专栏。

本刊定期邀请健康专家解读市民关心的健康热点问题,同时启动全媒体宣传机制,《盐城晚报》每周8版,《盐阜大众报》“健康”版、“我言新闻”客户端、盐城新闻网、“众说健康科普”微信公众平台等同步宣传推广。

