

让“银发力量”绽放光彩

寻找“老年健康达人”讲述“99健康故事”短视频征集活动启动

□记者 姜琰 杨扬

达人秀健康,故事暖盐城。10月29日,重阳节老年健康专题巡讲活动暨寻找“老年健康达人”讲述“99健康故事”短视频征集活动启动仪式在市第一人民医院新河分院(盐南高新区新河街道社区卫生服务中心)举行。活动旨在强化老年人健康知识普及与技能提升,推动老年群体养成健康生活方式,助力“健康盐城”建设。

本次活动由市卫健委、盐阜大众报业集团主办,盐南高新区社事局、市疾控中心、盐阜大众报业集团传媒公司承办。此外,13万人次通过盐阜大众报网络直播平台在线观看,实现了良好的线上线下互动。



扫一扫 看视频

视频制作:陈晗 金建华
图片摄影:龚骏 黄一琪



扫一扫 看回放

主播:王先圣
直播:张洁 肖素娟



银龄岁月,亦可久久绽放;老年生活,同样精彩纷呈。在热烈的掌声中,市卫健委党委书记、主任王

正,盐阜大众报业集团党委书记、社长周劲,市卫健委党委委员、副主任祁新辉,盐南高新区管委会副主

任王云共同启动了重阳节老年健康专题巡讲活动暨寻找“老年健康达人”讲述“99健康故事”短视频征集活动。

一个社会幸福不幸福,很重要的看老年人幸福不幸福。近年来,市卫健委以老年人“99健康”促进行动为抓手,聚焦“防大病,看好病,少生病”,系统推进14项举措,用扎实行动为老年健康护航。

“下一步,我们将持续以老年人‘99健康’促进行动为重点,用心用力做好卫生健康服务,努力让每一位老年人都能‘健康相伴、乐享晚年’。”王正表示,“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,更凝聚着卫健系统敬老爱老的赤诚之心。

希望通过这次活动,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。

作为地方主流媒体,盐阜大众报业集团始终牢记“举旗帜、聚民心、育新人、兴文化、展形象”使命任务,坚持正确舆论导向,自觉扛起主流媒体的社会责任。

周劲表示,将充分发挥“众媒云”平台优势,全程跟进活动进程,多角度、全方位、立体化地报道活动亮点,展播优秀作品,讲述动人故事,努力让每一位“老年健康达人”的风采得到展现,让每一个“99健康故事”的能量得到释放,让健康生活的理念飞入寻常百姓家,激发更多人对健康生活的向往与行动。

汇聚力量共筑“乐龄”健康生活

挖掘“藏在社区里的健康密码”

最有温度的健康科普,来自身边的真实故事;最有实效的健康干预,源于榜样的示范带动。

“我们在工作中发现,许多老年人本身就是‘健康达人’,他们用日常‘小坚持’书写着民生的‘大健康’。”祁新辉表示,启动这场活动,就是想挖掘“藏在社区里的健康密码”,让更多老年人掌握主动健康技能,让“99健康”从理念变为可触摸的生活场景。

据悉,本次活动面向全市60周岁以上老年人(包含在盐工作生活的老年朋友),只要家里的老人符合“老年健康达人”的基本标准——积极践行健康生活方式、主动学习健康知识、带动他人参与健康管理,都可以报名参加。参赛作品以短视频为载体,内容

可围绕健康生活方式、健康素养实践、老年心理健康等主题,充分展示老年人的健康生活状态和精神风貌。

此外,参赛作品以短视频的形式呈现,总时长3分钟以内,提交作品的时间从即日起至11月30日,同时以县(市、区)为单位设置了11个分赛区,每件参赛作品只可在一个分赛区参选,不可一稿多投。本次活动将评选出一等奖3名、二等奖6名、三等奖9名、优秀奖15名,奖品为最高2000元的健康支持性奖品。

为降低参与门槛,活动还设计了“线上+线下”双报名通道:可通过线上邮箱或微信提交作品及《报名表》;若操作不便,也可以线下前往社区卫生服务中心,由签约家庭医生帮助报名。



健康讲座让老年人更有“医”靠

九九重阳,岁岁浓情。活动当天恰逢重阳佳节,启动仪式结束后,三场贴近老年人实际需求的健康科普讲座接连开讲,内容涵盖营养膳食、慢病管理和心血管保健,深受现场老年朋友欢迎。

“多样、适量、均衡、科学。”市第一人民医院营养科主任高红兰以

“科学食养,乐享安康”为主题,聚焦老年人常见的慢性疾病,深入浅出地讲解了如何通过日常饮食进行科学调理,给出了具体、可操作的营养建议,引导老年人树立正确的膳食观念,从“吃”开始守护健康。市疾控中心健教科科长王丽萍围绕慢性病的日常管理展开指导。她不仅详

细讲解了常见慢性病的自我监测与管理要点,还现场演示了如何利用“我的盐城”App查询个人电子健康档案、获取健康资讯等线上便民健康服务,助力老年人跨越“数字鸿沟”,享受“互联网+医疗健康”带来的便捷,拥抱智慧新生活。

“您的‘心’事,我们懂。”最后,

市中医院心血管专家顾婷婷融合中医“治未病”理念与现代西医知识,从心血管健康的重要性、心血管疾病的预防和治疗管理、养生误区、情绪调节等方面,向在场老年朋友进行认真详细的讲解,普及心血管养生保健知识。

政策落地转化为具体行动、媒体传播转化为温暖故事、专家知识转化为日常实践……未来,随着寻找“老年健康达人”讲述“99健康故事”短视频征集活动的深入推进,将进一步推动“99健康”促进行动落地生根,凝聚起“政府主导、部门协同、群众参与”的老年健康服务合力,让“健康盐城”更有温度厚度。



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

长期喝白开水 VS 长期喝茶

哪种饮品更健康

生活中,有人坚持“白开水最养人”,每日水杯不离手;也有人相信“茶饮更养生”,不泡茶就喝不下水。白开水 VS 茶,作为中国人日常生活中最普遍两种饮品,到底哪种更

白开水:朴素“生命基石”

作为维持生命基本物质,白开水在健康领域扮演着“万能底色”角色。长期饮用白开水,对身体益处多多:

身体状态好

白开水在维持体内水分平衡、保障身体细胞正常功能方面发挥着重要作用。它是体温调节、营养物质运输及废物排放等生理过程关键参与者。

新陈代谢好

身体各种器官代谢、生化反应过程都离不开水分。充足水分摄取,对于维持人体新陈代谢正常运作具有不可或缺作用。

心脏更健康

研究表明,每天补充足够水分可降低患心衰风险,减缓心脏功能下降。

不容易便秘

大部分便秘患者大都存在喝水量不足情况。因为粪便在肠道内停留时间过长,其所含水分被肠道大量吸收,使大便变得难以排出。

很少有结石

很多尿路结石发生都和饮水不足有关,长期保持健康喝水习惯能有效预防各类结石。而多喝水能冲洗尿路,有利于预防结石形成,并促使尿石排出。

痛风风险低

喝水预防痛风作用至关重要,嘌呤易溶于水,痛风患者多喝水有利于排出尿酸,预防尿酸肾结石,延缓肾脏进行性损害。

感冒好得快

感冒发烧,多喝水确实有一定缓

解作用,补充体液流失,避免虚脱。另外,多喝水还能促使出汗和排尿,加速体内细菌和病毒排出。

茶:传承千年“养生饮品”

中国是茶的故乡,自古以来,茶就被誉为中华民族“国饮”。

茶叶中富含人体有益多酚类物质,在养生赛道上表现突出。那么,人长期喝茶,身体健康有什么优势呢?

“三高”风险低

研究表明,茶叶中茶多酚和儿茶素具有抗氧化、降低血压、降低血糖并改善胰岛素抵抗、降低血脂水平、减少体脂形成等诸多功效。

心血管病风险低

喝茶有助于降低心血管疾病风险。研究显示,人长期坚持饮茶,高密度脂蛋白胆固醇(好胆固醇)水平下降更慢,心血管疾病风险降低大概8%。

因人适量才是最好

没有绝对“最好”,只有“最合适”,无论是喝白开水还是喝茶,都要因人适量。

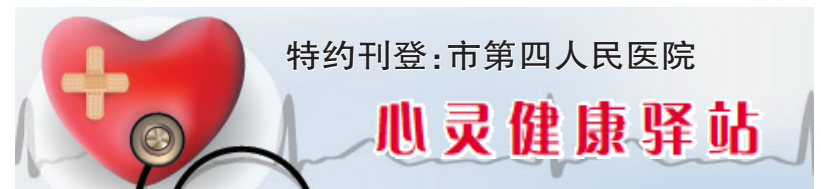
普通人群饮水量标准

《中国公民健康素养——基本知识与技能释义(2024年版)》建议,低身体活动水平成年女性每天饮水至少1500毫升(约7.5杯),成年男性至少1700毫升(约8.5杯)。

特殊人群要控制饮水量

正在服药治疗胃溃疡的患者、慢性肾病患者、尿毒症患者、心衰患者。茶叶也并非不是人人都能喝,随时都能喝的。喝茶讲究“四个不”:

1. 不适合喝茶人群。患有神经衰弱、失眠、甲状腺功能亢进、结核病、心脏病、胃病、肠溃疡的病人都不适合喝茶,尤其是浓茶;还有哺乳期或怀孕妇女和婴幼儿也不适合喝茶。
2. 晨起、睡前不品,餐后、后不饮
3. 服用部分药物时不喝
4. 不宜过浓



如何提升睡眠质量

市民王女士来电:我爱人长期入睡困难、易醒,白天精神不佳,还爱琢磨事儿,容易焦虑,请问有什么比较好的方法能治疗或者缓解吗?

省心理卫生协会副会长、市第四人民医院副院长、主任医师周爱华:高质量睡眠是身心恢复的“黄金时间”,但入睡难、多梦、早醒等问题,正让不少人陷入“越睡越睡不着”的循环。其实无需复杂调理,做好4个日常小习惯,就能有效改善睡眠质量。

固定作息,校准身体“生物钟”。人体有自带的昼夜节律,频繁打乱会让睡眠变得紊乱。建议每天固定入睡和起床时间(包括周末),比如23点前入睡、7点左右起床,即使前一晚没睡好,也别白天长时间补觉,逐步让身体形成“到点就困、到点就醒”的条件反射,就像给闹钟上准发条,让睡眠节奏回归规律。

睡前1小时“戒断蓝光”,给大脑“松绑”。手机、电脑等电子屏幕发出的蓝光,会抑制助眠的褪黑素分泌,让大脑误以为仍在白天。建议睡前1小时关掉所有电子设备,换成温和的放松方式:可以泡10分钟脚(水温40℃左右,别过烫)、读几页轻松的纸质书,或听舒缓的白噪音(如雨声、溪流声),帮身体从白天的“紧绷状态”切换到“放松模式”。

调整饮食,给睡眠“减负担”。睡前3小时别吃太饱或喝太多水,避免辛辣、油腻食物和含咖啡因的饮品(如咖啡、浓茶、可乐),这些会刺激肠胃和神经,影响入睡。若睡前感到饥饿,可喝一小瓶温牛奶或吃几颗原味坚果,温和

的食物能帮身体放松,又不会给肠胃造成负担。

打造“助眠卧室”,减少外界干扰。卧室环境直接影响睡眠质量:温度控制在18℃-22℃(过冷或过热都会让人辗转),用遮光窗帘挡住光线,选择柔软透气的床品,保持室内安静(若有噪音,可使用耳塞)。另外,别在卧室里工作、玩手机,让身体形成“卧室=睡觉”的联想,减少无关行为对睡眠的干扰。

除了以上四个核心习惯,针对王女士爱人爱琢磨事儿、易焦虑的情况,还可以加入“睡前心理疏导”环节:睡前可以尝试“呼吸放松法”:平躺在床上,慢慢地吸气,让空气充满腹部,停留2-3秒后再缓缓呼气,重复5-8次,这个过程能帮助平复思绪,缓解焦虑情绪。也可以在床头柜放一个笔记本,若睡前脑海里冒出各种想法,及时写下来“暂时交付”给本子,告诉自己“明天再处理”,避免思绪在睡前反复纠缠。

白天适度运动也能为夜间睡眠“助力”,比如每天傍晚进行30分钟左右的快走、瑜伽或太极拳等轻度运动,能促进身体血液循环,释放压力,但要注意避免在睡前3小时内进行剧烈运动,否则反而会让神经兴奋,影响入睡。同时,睡眠姿势也有讲究,尽量选择侧睡,并且保持脊柱自然弯曲,这样可以减少身体压迫,让肌肉更放松,降低夜间易醒的概率。

如果长期受失眠困扰(如每周超过3次、持续1个月以上),且自我调整无效,别硬扛,及时咨询医生或心理咨询师,获取专业帮助。改善睡眠需要耐心,坚持这些小习惯,慢慢就能找回安稳的睡眠。