

2025年11月13日 星期四
责任编辑:姜琰 杨扬 编辑:王瑾
电话:18252298866 88302431
Email:942978948@qq.com



关注食品安全 倡导放心消费 盐城市食品安全举报电话

盐城市消费者权益保护委员会: 12315
盐城市市场监督管理局: 12315

盐城市卫生健康委员会: 88335859
盐城市农业农村局: 12316

盐城市商务局: 12312
盐城海关: 68668979

盐城出入境检验检疫局: 12365-2
盐阜大众报业集团: 88302431



传承中医药文化 赋能健康科普

东台市中医院举办专题培训班

□卞兰华

作为盐城市级继续医学教育项目,东台市中医院第二届中医药科普与文化宣传教育基地建设暨中医药科普与文化宣传教育基地建设联盟成立大会于11月8日成功举行。本次活动以“传承中医药文化,赋能健康科普”为核心,吸引了当地各级医疗机构、邻近市县医疗单位及教育行业、传媒代表积极参与,为区域中医药科普事业注入新动能。

联盟成立开新篇 健康科普聚合力

从获评江苏省中医药科普与文化宣传教育基地建设单位,到首届培训班培养首批科普骨干,再到“中医药健康巡讲”“岐黄校园行”等活动惠及万千群众……

开幕式上,东台市中医院党委书记、副院长梅春林回顾了医院在中医药科普领域的扎实成果。活动现场,来自南京、盐城等地来宾共同为“东台市中医药科普与文化宣传教育基地建设联盟”触屏揭牌。

随后,东台市头灶中心卫生院、梁垛镇卫生院等9家医共体成员单位获授牌,标志着区域中医药科普工



专家讲座 张洁 王磊 摄

作从“单兵作战”升级为“集团协同”,构建起“医媒联动、医校协同、医卫一体”的健康科普新格局。

精品课程来赋能 覆盖全场多维度

本次培训课程紧扣实践需求,8位行业专家带来干货满满的精彩分享……

讲座期间,东南大学附属中大医

采写技巧。

此外,东台市中医院、东台市第一小学等主讲专家分别从医校联动、校园科普、青少年服务、社区落地等维度授课,既有“中医药文化进校园”“养老服务进社区”的实践案例,也有“中医药文化之旅”品牌创建的深度思考,为学员提供了可复制、可推广的科普方案。

文化浸润促传承 中医惠民践初心

本次培训恰逢我国第26个记者节,主办方特别向参会媒体代表致以节日问候。活动当天,线上线下参与者通过直播互动、现场交流等形式,共同探讨中医药科普的传承与

创新。

授课环节完成后,参会代表走进东台市中医药科普与文化宣传教育中心,近距离观摩中医药典籍、传统诊疗器具,沉浸式触摸中医药文化的历史脉络与实践魅力。他们表示,培训课程兼具理论高度与实操价值,为今后开展科普工作打开了新思路。

作为联盟牵头单位,东台市中医院将开放科普素材库、搭建科研协同平台、提供宣传专业指导,与各成员单位携手推出更多特色科普活动。未来,联盟将持续推动中医药文化从医院走向社会、从书本走进生活,让中医药智慧惠及更多群众,为“健康盐城”建设贡献东台中医力量。



授牌仪式



参观现场

“七八分饱”如何界定

火锅、自助、小烧烤,酣畅淋漓吃到肚撑才过瘾?先别急着大快朵颐!有句话说“每餐七分饱,健康活到老”,所以,就算你毫无减肥需求,吃饭也请牢记——七八分饱就停筷。问题来了,“七八分饱”究竟该如何界定呢?

如果有一次你曾吃着吃着,胃里已经感觉满足,食欲有所下降,但还是想习惯性地多吃两口,而此时你停下筷子去做别的事情后,很快也忘了还要吃东西这回事儿。后来的4~6个小时内,也没有很快又饿。那么恭喜你,找到了吃七八分饱的状态!

说白了,“七八分饱”是种“刚刚好”状态:胃里饥饿感彻底消失,却没有丝毫“撑胀感”,浑身透着轻松。

此时看到美食还能再吃两口,但绝非执念“不吃完就惦记”,更像“可吃可不吃”从容。吃完起身活动,胃里不晃荡、不下坠,能正常做事。

有3个判断方法自己是否达到七八分饱,一起来看。

给大脑留5分钟“反应时间”

吃饭时别一口接一口不停歇,吃到中途不妨放下筷子,喝杯温水或起身整理下餐桌。等5分钟后再次感受:如还能吃几口,但没了“必须吃完”冲动,就是刚

好状态。要知道,胃感受到饱胀后,信号传到大脑需要时间,直接吃到“撑”,其实早超量了。

观察“对食物的热情变化”

刚吃饭时,面对喜欢的菜会主动夹、嚼得香,进食速度也快;但到了七八分饱,会明显感觉“没那么想吃了”:咀嚼变慢,对食物兴趣下降,甚至夹菜时会犹豫,心里隐约冒出“再吃可能就不舒服了”的想法,这时就该停筷了。

用“下一餐饥饿感”验证

若吃完这顿后,距离下顿饭还有1小时左右开始觉得饿,说明上一顿分量刚好;要是到了饭点还毫无食欲,大概率是上顿吃多了;但如果没到饭点就饿得心慌、注意力不集中,那就是没吃饱。

尤其要注意,别为减肥刻意饿肚子,长期过度饥饿反而容易引发暴饮暴食,损害肠胃健康。

其实“七八分饱”只是健康的第一步,若能搭配上适合自己的运动,比如饭后散散步、跳跳操,让吃进去的热量有处消耗,实现“吃得刚好、动得适量”平衡,不仅体重能稳稳维持在理想范围,甚至会悄悄降下来,整个人也会更有活力,走在路上都觉得脚步轻盈。

特约刊登:市第四人民医院

心灵健康驿站

科学缓解社交恐惧

观、积极的认知替代灾难化想象。
其次,进行循序渐进的暴露练习。这是克服恐惧最有效的方法。从最轻微焦虑的情境开始,逐步过渡到更具挑战性的任务。每次成功后,给予自己积极强化,建立信心。

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:社交恐惧的核心是在社交情境中产生强烈且持续的恐惧,害怕被他人审视或负面评价。其缓解是一个循序渐进的过程,需要综合的自我调节与专业干预。

首先,认知重构是基础。社交恐惧者头脑中常存在不合理的自动化思维,需要学习识别并挑战这些想法,用更客

观、积极的认知替代灾难化想象。

其次,进行循序渐进的暴露练习。

这是克服恐惧最有效的方法。从最

轻微焦虑的情境开始,逐步过渡到更具

挑战性的任务。每次成功后,给予自己

积极强化,建立信心。

第三,掌握身心调节技巧。在社交场合感到焦虑时,身体会进入“战斗或逃跑”模式。尝试腹式呼吸或“4-7-8”呼吸法,能迅速平复生理激动。平日定期进行正念冥想或渐进式肌肉放松,降低整体焦虑感。

最后,若社交恐惧已严重影响到学习、

工作与日常生活,请务必寻求专业帮助。

2025

盐城卫生健康年度新闻亮点

宣传推介拉开帷幕

主办单位:盐城市卫生健康委 盐阜大众报报业集团

媒体支持: 学习强国 盐城学习平台 盐阜大众报 盐城晚报 盐城新闻网 新闻客户端 盐阜大众报官方微信

新闻热线: 88888111 13914679072 敬请关注盐阜大众报众媒云矩阵!

