

科普讲座进校园 健康服务零距离

□记者 姜琰 杨扬

“人为什么会得胆结石？对人有何危害？如何正确地诊治和预防胆结石？”4月10日，亭湖区人民医院特邀上海东方医院黄安华教授走进盐城幼儿师范高等专科学校，举办“健康从护胆做起”专题科普讲座。讲座现场，黄安华教授三个问题一抛出，立刻引起了大家的兴趣。

黄安华教授毕业于第二军医大学，从事临床工作22年。硕士师从国内胆道外科领军者胡海教授，博士师从国内消化内镜领军者徐美东教授，是上海乃至国内胆病领域中青年专家的佼佼者。视频号“有胆无石”、抖音“护胆黄安华”等个人科普频道阅读量超1000w。

随着生活水平的提高和生活饮食习惯、健康状况的改变、人口的老龄化，胆石病患病率正在逐年上升。“胆囊就是在你肝脏附近储存和运输胆汁的‘袋子’，日常工作是收集储存它产生的胆汁，也做一些浓缩的加工工作。”黄安华教授从正确认知胆囊的功能出发，阐述如何识别胆囊疾病。

黄安华教授介绍，胆结石的产生一定是有原因的，而早餐不规律和不定时进餐，是胆囊结石的危险因素。高脂低蛋白饮食、饮水少和缺乏运动等因素，可能与胆囊结石的形成有关。

健康饮食，规律三餐，不长时间断食减肥，有优质的蛋白质摄入，充足的运动锻炼，体重维持在正常范围内，最不容易受到胆囊结石困扰。

“患胆囊结石越久，对身体的潜在威胁就越大，所以胆结石越早处理越好。”就如何预防与诊治胆囊疾病，黄安华教授用专业丰富的知识和幽默风趣的授课方式，为大家上了一堂生动鲜活的科普课。



科普讲座现场。 黄一琪 摄

近一个小时的讲授让听众席上的师生意犹未尽。讲座一结束，他们便迫不及待地同黄安华教授一对沟通交流。师生们对于胆囊健康的兴趣和对保健知识的向往，也让黄安华备受感染，他将专业知识、实践经验、鲜活例子组合成答案，为大家一一解惑。

“健康是幸福生活最重要的指标，健康是1，其他是后面的0，没有1，再多的0也没有意义。实现人民群众对美好生活的向往，医学科普工作具有重要意义和独特作用。我们也希望与学校之间搭建一座‘健康桥梁’，更好地为师生健康保驾护航。”亭湖区人民医院院长助理陈佩军表示。

去年，亭湖区人民医院与上海东方医院合作，成立亭湖区人民医院胆石病中心。该中心负责人，亭湖区人

民医院普外科主任、主任医师于海洋也与上海东方医院“胆囊王”胡海教授、黄安华教授团队等众多三甲医院团队保持良好的合作关系，让盐城乃至邻近市区的胆病患者享受到了省内外知名医院同质化的诊疗服务。

“以前我对胆囊没有概念，不知道它的功能，也没重视过胆囊健康，今天听了讲座才知道胆囊这么重要，我也知道以后要怎么保护它了，很有收获。”听完讲座后，盐城幼儿师范高等专科学校鲁迅艺术学院党总支书记陈德田表示，此次活动非常有意义，增强了大家对胆囊疾病的预防意识和自我保健能力。



扫一扫 看视频
视频制作:金建华

亭湖区举办心理辅导进校园公益活动

为践行“人民至上、生命至上”理念，关心关爱少年儿童健康成长，提升青少年学生心理素质，健全人格发展。近日，在亭湖区委统战部的精心指导下，市、区新联会联动，在亭湖区实验小学举办了“倾‘新’守护 生命关‘联’”心理辅导进校园公益活动。

活动中，亭湖区实验小学的孩子们表演了舞蹈《甜甜的糖球会》、朗诵《在你的阡陌行走》、歌舞说唱《给孩子的一首歌》等节目。孩子们活泼可爱、青春洋溢的独特魅力和精彩的表演赢得了现场观众的阵阵掌声和强烈共鸣。

市、区新联会还向亭湖区实验小学捐赠了一批青少年学生心理健康读本和中华传统文化国学经典书籍。

活动指出，要加强引导，为经济社会发展激发“新活力”。着眼“助”，在功能发挥上精准定位；着眼“统”，在凝聚合力上精准发力；着眼“新”，在品牌打造上精准落实。通过加强平台载体建设，积极引导新阶层人士，发挥自身优势，展现新作为。要守正创新，为打造公益品牌发挥“新优势”。围绕“新”在一起活动主题，持续打造“3+1”品牌，进一步丰富活动内涵，让新阶层人士发挥行业特点和角色优势，发出好声



活动现场。

音，广传正能量。要常态长效，为服务中心大局增强“新动能”。要深化聚才引才、联谊交友、创业服务等功能，围绕全市中心大局，深入调查研究，积极建言献策，为各地经济社会发展提供智力支持，凝聚新力量，作出新贡献。

教育心理学博士、国家二级心理咨询师，盐城幼儿师范高等专科学校

王磊磊博士为老师和同学们带来了精彩的心理健康公益讲座。现场嘉宾还观摩了“暖恰花间，向阳而生”心理团辅课。

市、区新联会部分会员代表，亭湖区实验小学师生，近700人参加了此次活动。亭湖区新联会会长王海利主持活动。

辛闻

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

防控诺如病毒感染 学校幼托机构需关注

诺如病毒具有抵抗力强、感染剂量低、感染后潜伏期短、传播途径多样等特点，是引起学校和托幼机构等人群聚集场所急性胃肠炎疫情的重要病原。近期诺如病毒疫情多发，学校和托幼机构应重点关注并做好防控措施。

加强学校传染病管理

托幼机构和学校应做好学生健康管理，严格落实晨(午)检和因病缺勤登记、病因追踪等工作。一旦发现呕吐、腹泻等症病人，要及时就医并隔离管理。发现病例异常增多时立即向所属疾控机构及相关部门报告。储备一定数量的漂白粉等含氯消毒剂和一次性口罩、手套等个人防护用品。

加强食品卫生管理

提供安全饮用水，加强学校用管网维护，做好饮用水水质检测，确保供水安全。做好食品原料和加工环节的监管，注意生熟食分开存放，彻底煮熟煮透，处理时砧板、菜刀等厨房用具分开使用。

加强从业人员健康管理

托幼机构和学校对厨工、保育员健康状况监测，出现腹泻、呕吐、恶心等肠道传染病相关症状时，应立即暂停工作，及时就医，杜绝带病上班。制作食物和配餐过程中正确佩戴口罩和做好手卫生。

做好日常清洁消毒工作

随着流行季节来临，对校区/园区公共场所(如教室、宿舍、食堂、图书馆、卫生间等)定期清洁与通风；对重点部位(如门把手、楼梯扶手、水龙头、便器按钮、电梯按钮、上下床扶手等)进行定期清洁与消毒；卫生间设有洗手池，并配备流动水和肥皂或洗手液。

盐城健康

[微信公众平台]

记住四个字
拯救春季脾胃不适



请扫码阅读