

世界中联男科专业委员会学术年会在盐召开

碰撞思想火花 凝聚智慧力量

□记者 姜琰 杨扬

8月24日至25日,世界中联男科专业委员会第十六届学术年会、国际中医男科学会第十八届学术大会、江苏省妇幼健康研究会中医药妇幼专委会第二届学术年会在我市召开。本次大会由世界中医药学会联合会、国际中医男科学会、江苏省妇幼健康研究会主办,江苏卫生健康职业学院、盐城市中医院、盐城市中医药学会、盐城市中西医结合学会承办,以“新质生产力与中医男科发展”为主题,既有中医男科、妇幼等领域的交叉学术争鸣,又有互联网、大数据、人工智能在中医药事业中的应用,干货满满、启迪心智。

世界中医药学会联合会副秘书长潘平,江苏省卫健委中医科教处副处长汪海波,江苏省妇幼健康研究会秘书长林朝镇,世界中联男科专委会会长、江苏省妇幼健康研究会中医药妇幼专委会会长、江苏卫生健康职业学院党委书记曾庆琪,市中医药管理局副局长张健羽,市中医院党委书记顾月星等出席大会开幕式。开幕式由市中医院副院长葛晓东主持。开幕式上,还举行了《中华中医男科学》新书发布仪式。

“相信与会代表通过大会的交流将收获满满、不虚此行,共同推进中医男科及妇幼健康事业的高质量发展。”潘平在致辞中表达了对大会召开的祝贺。他说,世界中医药学会联合会是目前全球最大的中医药国际性学术组织,男科专委会是世界中联成立较早的专委会之一,近年来紧紧围绕世界中联的服务宗旨,积极打造高质量中医男科国际学术交流平台,在组织建设、学术交流、人才培养、社会服务等方面取得了显著的成绩。

张健羽在致辞中表示,近年来,我市以促进中医药传承创新发展为主线,聚焦健康惠民,聚力中医特色,强基础、补短板、优服务,中医药专业内涵建设取得显著进步。将通过此次大会充分吸收借鉴各位专家的先进经验,以人民健康为中心,坚持中西医并重,聚焦中医特色优势专科建设,积极引入先进技术和人才,不断提高全市男科疾病诊疗水平和发展内涵,为中医药事业高质量发展贡献力量。

顾月星代表盐城市中医院向参会的领导及专家同仁表示热烈的欢迎和衷心的感谢。他表示,此次大会内容丰富、大咖云集,提供了难得的学习机会。市中医院泌尿男科为盐城市重点专科,近年来取得了一定进步,市中医院也将以此次大会为契机,不断提升内涵建设,更好地为盐阜百姓提供高质量的中医药服务。

如何提高睡眠质量

市民王先生来电:我夜里经常容易醒,不容易入睡,请问有什么办法能够改善吗?

市第四人民医院主任医师、睡眠医学科主任周爱华解答:舒适安静的睡眠环境能减少夜间觉醒的可能性,确保卧室很舒适而且不受光线和声音的干扰。锻炼可以帮助减轻入睡困难并加深睡眠,但睡前3小时避免剧烈运动;可以制定锻炼时刻表,一般为有氧运动,如快走、打太极拳、跳



活动现场 记者 李泓儒 摄

开幕式后,召开了精彩纷呈的学术大会。学术大会分为专家讲坛、专家讲座、专家经验交流、青年论坛及学术思想研讨等阶段。中国工程院院士、国医大师王琦教授,全国名老中医药学术经验指导老师盐城市中医院李乃庚教授等近五十名专家学者相聚一堂,论真知、广交流、共进取,探讨当今

绳、踢毽子等。临近睡眠时避免摄入过多的食物和液体,也避免饥饿入睡;饥饿或过饱都会影响睡眠,就寝前喝太多水可能影响睡眠。咖啡因类饮料和食品会引起入睡困难、夜间觉醒及浅睡眠,即使是早些使用咖啡因也会影响夜间睡眠。

不管夜间睡眠的质与量是否完美“达标”,只要第二天规律起床时头脑清晰、不困乏,工作、学习有效率就不算失

男科和妇幼领域热点、难点问题,为加强中医药在男科以及妇幼健康领域的应用奠定了更加坚实的基础。

会前,世界中联男科专委会还组织多名全国著名中医泌尿男科专家在市中医院进行义诊活动,为前来就诊的群众提供了全面、细致的诊疗与咨询服务,得到了广大患者的一致好评。

眠。睡眠不是意志力能决定的,当躺在床上无法入睡时,千万不要强迫自己睡着,这样只会变得更糟;相反,我们可以离开床,甚至离开卧室,做一些能让自己平静下来的事情,如听轻音乐、阅读等,直到有困意或感到困倦时再上床,注意不要做过于兴奋的活动。



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

出伏之后暑气未消 空调房里注意健康

虽然已出伏,可出伏以后仍是暑气未散、闷热难耐。有人喜欢成天赖在空调房里足不出户,有人喜欢大汗淋漓后直面空调风口的寒气呼呼,殊不知,享受凉爽的同时,也埋下了“空调病”的隐患。空调病是由于空调的低温、室内环境的污染引发的人体健康问题,长时间吹空调会引起鼻塞、流鼻涕、咳嗽、打喷嚏、关节酸痛、头晕、食欲不振等不适症状,其中以呼吸道疾病最为多见。用了一夏天的空调,以下事项要注意。

空调管道和滤网内含有多多种病原微生物,如病毒、细菌、霉菌、军团菌等,经过夏天肆意滋生,如果没有及时清理,空调房空气里的微生物浓度会明显升高,加上低温受凉和干燥环境导致的免疫力下降和呼吸道黏膜防御屏障受损,疾病也随之而来。

空调病最常见的当然还是病毒和细菌导致的上呼吸道感染,包括普通感冒、流感、鼻炎、咽炎、扁桃体炎,多表现为打喷嚏、流涕、咳嗽、咽痛、发热等;如果病情未能得到有效控制,就会蔓延到下呼吸道,引起各类肺炎,其中比较特殊的有军团菌肺炎、支原体肺炎,若不及时治疗,可能会造成严重后果。

因此,过敏体质人群、有呼吸和心脑血管系统基础疾病的老人以及儿童应当避免长时间在空调房停留,如若必须,要注意以下几点:务必定期清洗空调管道和滤网;空调温度不能过低,以26℃至28℃为宜;自备长袖长裤或毛毯,适当保暖;开启扫风模式,避免冷风直吹;定时开窗通风,保证空气流通;多喝热水,适量运动;公共场所必要时佩戴口罩;如出现不适,尽早就医。

盐城健康

[微信公众平台]

暑假余额不足
这样做帮孩子“收心”



请扫码阅读