

科技创新赋能强院

市一院举办第二届科技大会暨科研与创新能力提升培训班

□张月影

科技创新促发展,凝心聚力笃前行。为贯彻落实“人才兴院、科技强院”战略,进一步推动医院科研工作,日前,市第一人民医院成功举办了第二届科技大会暨科研与创新能力提升培训班。大会全面总结近年来医院科研工作取得的成果,并部署今后科研创新的主要方向和重点任务。大会特邀徐州医科大学副校长曹君利教授、南京大学医学院副院长王宏伟教授,开展科研与创新能力提升专题讲座。



市第一人民医院临床研究中心揭牌成立。 陈晨 摄

近年来,盐城市一院高举“科技兴院、人才强院”的旗帜,不断提高医疗技术和科研水平,医疗、科研、教学各项工作齐头并进,医院科研整体水平、综合实力明显提高。

近三年来,盐城市一院获批国家自然科学基金项目4项,江苏省自然科学基金项目5项,江苏省卫健委科研项目14项;科研项目荣获江苏省科学技术奖三等奖1项,江苏省卫健委医学新技术引进奖11项。

会上强调,全院要牢牢把握高质量发展这一主线,以研究型医院建设为目标,以学科专科建设为导向,以人才培养为核心,以科研项目为载体,不断推动学科建设和科研水平提升,推动医院高质量发展再上新台阶。

提高思想认识,转变观念,不断增强科研攻坚的必要性和紧迫感。认清发展形势,推动医院转型升级,加快建设研究型医院。

紧盯科研目标,聚力攻坚,奋力实现科研项目高质量的新突破。不断加强科研平台建设,持续深化对外合作,加强科研人才培养。

加强组织保障,改进作风,努力营造敢想敢拼科技创新生态。加强科研管理和服务,健全科研制度体系,落实落细督查考核。

本次大会营造了尊重人才、注重科研、崇尚创新的浓厚氛围,极大激

发了全院科研工作者的活力与热情。新的一年,盐城市一院将铆足埋头苦干的钻劲、厚积薄发的韧劲,守正创新强内涵,科研攻坚结硕果,为守护人民健康、实现医院高质量发展不懈奋斗。



专题讲座



健康教育

主办: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

冬季如何开窗通风

冬季,你是否常常纠结于要不要开窗通风?开吧,怕室内温度骤降;不开吧,又担心空气不新鲜。别纠结了,下面就告诉你冬季室内开窗通风的正确方法,让你在寒冷的冬季也能拥有一个健康、清新的室内环境。

选择合适的时间:冬季早晚气温较低,且早晚时段是交通高峰期,室外污染物较多。因此,要避免开早晨6时到8时以及晚上5时到7时这两个时间段开窗。

最佳通风时间:上午9时到11时,下午1时到4时是冬季开窗通风的最佳时间。这两个时间段,室外气温相对升高,大气扩散条件比较好,空气质量也较好。此时开窗,既能引入新鲜空气,又不会让室内温度降得过低。

利用好阳光:在阳光充足的时候开窗通风也是个不错的选择。阳光中的紫外线具有一定的杀菌作用,与通风相结合,能更好地改善室内环境。例如,中午时分阳光强烈,打开窗户,让阳光和新鲜空气一同进入室内。

控制通风时长:冬季天气寒冷,开窗时间过长,会使室内温度大幅下降,容易让人着凉感冒。一般来说,每次开窗通风20至30分钟即可。这样既能有效改善空气质量,又能保持室内相对温暖。

分时段多次通风:如果觉得一次通风时间短,效果不理想,可以分时段多次通风。比如早上通风20分钟,下午再通风20分钟。这样能持续保持室内空气的清新。

小角度开窗:冬季开窗不必将窗户完全打开,可以采用小角度开窗的方式。例如,将窗户打开一条小缝,让空气缓慢进入室内。

睡眠不佳,如何保持好心情

市民张先生来电:我的睡眠不好,心情很失落,到医院检查,医生诊断为轻度抑郁症,请问该进行自身调节?

省心理卫生协会副会长、市第四人民医院副院长、市心理咨询中心主任医师周爱华解答:抑郁时调整心情是一个需要耐心和持续努力的过程,以下是一些可以尝试的方法:

规律作息:保持固定的起床和睡觉时间。良好的睡眠有助于稳定情绪、恢复精力,对改善心情非常重要。

适度运动:进行适合自己的运动,如散步、慢跑、瑜伽或游泳等。运动能促使身体分泌内啡肽和多巴胺等神经介质,这些物质有助于提升心情,减轻抑郁症状。

合理饮食:确保饮食均衡,多摄入富含营养的食物。增加蔬菜、水果、全谷物、瘦肉、鱼类、坚果等食物

的摄入,避免过多摄入高糖、高脂肪和加工食品,这些食物可能会对情绪产生负面影响。

深呼吸与放松练习:找一个安静舒适的地方坐下或躺下,慢慢地吸气,让空气充满腹部,然后再缓缓地呼气,重复几次。也可以尝试渐进性肌肉松弛法,从头到脚依次紧绷和放松身体的各个肌肉群,帮助放松身心,缓解紧张情绪。

正念冥想:每天花15至30分钟进行正念冥想,专注于当下的呼吸和感觉,不做评判地觉察自己的想法和情绪。这有助于提高心理韧性,增强对情绪的掌控感,让内心更加平静。

写日记:将内心的想法和感受以写日记的方式记录下来,这有助于梳理思绪,更好地理解自己的情绪,同时也是一种情感的宣泄方式,可以减轻心理负担。

与亲朋好友交流:主动与家人、朋友倾诉自己的感受,他们的理解、支持和陪伴能够给予你力量。不要独自承受抑郁的痛苦,分享可以让你感到不那么孤单。

参加社交活动:尝试参加一些自己感兴趣的活动,如读书俱乐部、绘画班、运动小组等,扩大社交圈子,增加与他人的互动和交流,这有助于打破孤独感,让你感受到生活的乐趣。

寻求专业帮助:如果抑郁情绪严重且持续时间较长,及时寻求专业心理咨询师或心理医生的帮助。他们可以通过专业的方法和技巧,帮助你深入了解自己的情绪问题,并提供有效的治疗方案。

盐城健康

[微信公众平台]

流感防治要点看过来



请扫码阅读

