

丰富文化内涵 提高服务水平

亭湖区疾控中心举办2025年首期“疾控大讲堂”活动

□记者 周峰华

为全面提升中心全体职工综合素质和服务能力,建设学习型疾控,进一步丰富疾控文化内涵,提高公共卫生服务水平。3月1日上午,亭湖区疾控中心举办了以人文礼仪知识暨人际交往能力培养讲座为主题的2025年第一期“疾控大讲堂”。活动由中心副书记、副主任梁栋主持,特邀盐城师范学院党委委员、党委学生工作部部长、学生工作处处长李健明,进行《沟通从觉察自我开始》专题授课,中心全体干部职工100余人参加。

“闭上眼睛,一起冥想。”温柔的话语,让大家沉静,在李健明的引导下,大家放松心情,慢慢进入体验自我的过程。整个讲座中,李健明突破传统沟通技能教学的框架,以心理学理论为支撑,强调“自我觉察”是构建良好人际关系的基石。培训以“自我——他人——情境”的和谐统一为核心框架,强调在公共卫生服务中,工作人员需在认知自我、理解他人、适应环境三者间建立动态联结。通过“理论讲授+案例研讨+情境模拟”的立体化教学模式,引导学员在应急处置、健康宣教、跨部门协作等场景中,实现专业技能与人文素养的双重提升。

“我能感觉到对方对我的期待时,压力就会特别大,就会懈怠。”“与人发生矛盾时,有什么方式可以更好地处理矛盾。”活动交流提问环节中,与会人员踊跃提问,结合自身工作中遇到的人文礼仪、沟通技巧等方面的困惑提出疑问,现场气氛十分热烈。李健明耐心细致地答疑解惑,肯定大家的正确做法,指导大家理解他人需求,从而掌握化解矛盾、增进信任的实践方法。



活动现场 黄一琪 摄

“真的是受益匪浅,非常实用。”与会人员一致表示,此次讲座内容紧密聚焦心理成长与人际关系建设,理论实际相结合,生动活泼的经典案例通俗易懂,大家收获满满,为构建和谐团队、提升服务质量开辟了新路径,也为应对复杂公共卫生挑战提供了软实力支撑。

据悉,“疾控大讲堂”不仅是一个知识共享平台,也是一个交流互

动的场所,通过深入探讨拓宽视野、启迪思维。亭湖区疾控中心自2023年开设“疾控大讲堂”以来,已形成每月一期的固定机制,充分发挥“疾控大讲堂”的平台作用,整合各方资源,在人才培养、业务协同以及文化建设等领域,持续引导干部职工勤学习、强本领,补短板、锻长项,全面提升人才队伍水平,带动队伍发展,为疾控事业高质量发展贡献力量。

特约刊登:盐城市中医院

寻医问药

季节交替要注意

市民李女士来电咨询:最近天气忽冷忽热,特别容易感冒,老年人在这段时间要注意什么?

省名中医、市中医院主任中医师徐兆山答:季节交替,气温波动大,对中老年人健康挑战不小。掌握以下几个养生妙招,能帮助中老年人平稳过渡,保持良好状态。

饮食调整在季节交替养生中是首要之务。中老年人消化功能减弱,此时更要注重食物选择。多吃新鲜蔬果,像春天菠菜富含铁元素,能预防贫血。且饮食务必清淡,远离油腻、辛辣食物,以免加重肠胃负担。同时,粗细粮合理搭配,增加膳食纤维摄入,促进肠道蠕动,维持消化系统健康。

生活起居方面,规律作息至关重要。早睡早起,保证每晚7至8小时睡眠,让身体充分休息。根据天气及时增减衣物,中老年人尤其要护住关键部位,头部受寒易引发头痛、感冒,出门戴顶帽子很有必要;颈部受寒会影响颈部血管和肌肉,可围上围巾;背部保暖能预防呼吸系统疾病;脚部保暖也至关重要,寒从脚起,睡前泡泡脚,穿上保暖鞋袜,可促进血液循环,抵御寒冷。

运动锻炼要适度。选择散步、太极拳这类适合自身的项目,增强心肺功能。



敬告读者

专家撷英

急救小贴士

名医馆

医生手记

寻医问药

健康论坛

杏林馨香

心灵健康驿站

医患连线

健康是幸福生活最重要的指标。为更好地服务大众健康、提高公众健康素养,用心、用情、用力让群众更有“医”靠,盐阜大众报业集团倾力打造全新改版的《盐城晚报》“健康周刊”,切实提高可读性,增强服务性,加大地域贴近性、参与性和互动性。

本刊围绕社会公众关注的健康热点话题,联合市卫健委、市疾病预防控制中心、市医学会等权威部门和健康机构,以及全市各大医院和各级医疗卫生机构,定期开设“健康有约”:征集热点话题,特

邀名医解答,刊登“家门口”看名医、市外专家来盐坐诊医讯以及“寻医问药”等信息;“四季养生”:传播养生资讯,分享保健知识,刊发具有科普价值的养生体验和长寿探秘,以及介绍“家庭用药”科普知识;“营养学堂”:关注食疗食俗,倡导营养膳食,介绍科学膳食和营养学等“食疗指南”;“杏林导航”:引领中医养生,弘扬中药文化,传递科学养生理念。

“名医馆”:开辟“名院名医健康科普”专栏特邀名院名科名医专家答疑解惑,通过

“专家撷英”专栏为读者推介在各科领域有突出专长的盐阜名医;适时推出“健康论坛”(涉及健康话题的随笔、杂谈)、“杏林馨香”(构建良好医患关系的个案报道)、“医生手记”(约请一线医生撰写救死扶伤案例心得和医院纪事)、“医连线”(刊登读者来电咨询和患者感谢信)、“心灵健康驿站”(刊登医学睡眠、精神卫生和心理健康科普知识问答)、“急救小贴士”(邀请急救专家答疑解惑,宣传推广医疗急救科普知识,提高公众自救互救能力)等品牌专栏。

本刊定期邀请健康专家解读市民关心的健康热点问题,同时启动全媒体宣传机制,《盐城晚报》每周8版,《盐阜大众报》“健康”版、“我言新闻”客户端、盐城新闻网、“众说健康科普”微信公众平台等同步宣传推广。

说健康
全民健康科普工作室

