

美妆展风采 竞技聚人心

亭湖区人民医院举办庆“三八”系列活动

□陈龙

为庆祝“三八”国际妇女节,丰富女职工的精神文化生活,提升职业素养与审美情趣,展现新时代女性积极向上、奋发有为的精神风貌,亭湖区人民医院精心策划并组织了一系列主题鲜明、内容丰富的庆祝活动,向全院女职工致以节日的问候和祝福。

3月5日下午,一场别开生面的美妆指导示范活动在亭湖区人民医院温馨拉开帷幕。活动特邀盐城金鹰建军路店毛戈平专柜资深美妆老师为大家授课。老师凭借其丰富的专业经验,从皮肤日常护理的基础知识入手,深入浅出地讲解了不同肤质的保养要点。随后,重点围绕职场女性的日常妆容打造,进行了细致的现场示范教学。大家聚精会神观摩学习,就自己在日常化妆中遇到的困惑踊跃提问,老师一一耐心解答,现场互动频繁,气氛轻松愉悦。大家不仅收获了实用的美妆技能,更在变美的过程中感受到了节日的喜悦与自信。

美妆活动之后,紧接着是一场提升内在素养的职业形象与礼仪培训。医院特邀专业礼仪培训师进行专题授课。老师通过生动的案例分析和标准动作示范,细致讲解了礼仪规范,现场更是设计了情景模拟环节,



邀请多位女职工上台进行互动演练,并针对每个人的仪态细节进行一对一的耐心指导和纠正。通过学习,大家纷纷表示在今后的工作中更加注重自身形象,以更加优雅、专业、自信的姿态服务于患者。

除此之外,3月6日下午,医院还举行了一场妙趣横生的庆“三八”趣味文体活动。活动现场设置了多个集趣味性、协作性和竞技性于一体的比赛项目,考验默契度的“夹气球跑”、展现灵巧协调性的“踢毽子”、充满信任与挑战的“蒙眼踏步”等。随着裁判一声令下,平日里忙碌在临床、护理、行政后勤等各条战线

上的女职工们瞬间化身为身手矫健的运动健将。现场加油声、欢笑声此起彼伏,大家在轻松愉快的氛围中尽情释放压力,充分展现了医院女职工队伍朝气蓬勃、团结奋进的巾帼风采。

此次亭湖区人民医院举办的活动,不仅让女职工们深切感受到了来自医院大家庭的关怀与温暖,有效舒缓了工作压力,更进一步增强了队伍的凝聚力和向心力。大家纷纷表示,将以更加饱满的热情、更加昂扬的斗志、更加健康的体魄投入到今后的工作中,立足岗位,担当作为,为医院的高质量发展贡献巾帼智慧和力量。



如何预防老年疑病症

家住亭湖南苑小区的居民刘奶奶来电:我最近只要身体不舒服就怀疑是不是得了什么大病,请问有这是一种心理疾病吗?

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:随着年龄增长,不少老年人会出现过度关注自身健康、反复怀疑自己患病的情况,这就是老年疑病症。它并非器质性疾病,而是一种心理障碍,表现为频繁查阅健康资料、反复就医检查,即便医生明确告知无病变,也无法打消疑虑,还可能伴随焦虑、烦躁、失眠等问题,不仅困扰自身,也给家人带来负担,做好预防尤为重要。

预防老年疑病症,首先要引导老年人正确认知衰老。衰老会带来身体机能的自然衰退,出现轻微不适是正常现象,要告知老人不必过度紧张,区分“正常衰老”与“疾病”,避免将轻微不适放大,减少不必要的担忧。

其次,丰富老年人的精神生活是关键。很多疑病症源于孤独和空虚,子女应多陪伴,鼓励老人培养兴趣爱好,如养花、下棋、广场舞、书法等,转移对身体的过度关注,让生活充实起来,缓解内心的不安。

还要规范就医行为,避免盲目检查。家人可陪同老人定期做常规体检,让老人了解自身健康状况,增强安全感;同时引导老人不要轻信网络上的不实健康信息,不自行诊断、不乱用药,有不适及时到正规医院就诊,听从医生建议。

此外,保持良好的生活习惯也能辅助预防。规律作息、合理饮食、适度运动,既能增强体质,也能调节情绪,减少心理压力。

弘扬雷锋精神 共筑民族团结

盐都区民族团结进步促进会开展送医送药义诊活动

为深入践行社会主义核心价值观,大力弘扬雷锋精神和中华民族守望相助、扶危济困的传统美德,进一步铸牢中华民族共同体意识,3月5日,盐都区民族团结进步促进会、盐城市伊斯兰教协会、广济堂医药馆等相关单位共同举办“学雷锋,送健康,促团结”公益义诊活动。活动发起人、盐城市伊斯兰教协会会长火扣琴表示,这是她连续第5年带领少数民族群众举办这样的活动,为群众送去春日的关怀。

活动设立了义诊服务台,专业医疗团队现场为群众提供贴心免费的医疗服务,服务内容丰富多彩,紧贴群众实际需求。现场免费为居民测量血压,便于大家及时了解自身血压状况;针对居民常见的健康问题、多发病的预防及日常保健,提供一对一的专业解答与指导,得到市民的欢迎。

“你吃早饭没,没吃测血糖才准。”市民张泽芳问老伴沙建中,两人得知今天的活动,早饭还没吃。“他们每年都办这样的活动,已经连续来了好几年了。”

张泽芳说,刚才自己测量了一下,血糖正常,一会想再测量一下血压。“我血压有点高,平时在家吃降压药,今天药还没吃,一会让医生给看看。”她说着就排着队向医生走去。

“你呀,要注意饮食,少糖少盐,注意休息少熬夜。”义诊医生邱亚东耐心地对市民顾玲说。顾玲告诉记者,其实平时她的血糖、血压挺正常,今天一测才知道血压有点高。“春节期间,走亲访友,这段时间确实忙了些,后面我要根据医生的指导好好调整,让血压早点恢复正常。”顾玲笑着说,对医生的指导表示感谢。

“哈医生,我这段时间吃控糖药总感觉胃不舒服,怎么回事。”市民哈爱民向义诊医生哈泉咨询。哈爱民告诉记者,自己平时血糖高,一直药物控制,这段时间发现吃了药后,胃总不舒



服。哈泉详细了解他的情况,知道哈爱民所吃药的名称后,建议他可以换一种药。哈爱民连连点头表示同意。

除了医生义诊,现场活动还结合实际病情需要,免费为需要的群众发放了高血压、关节炎、感冒药等常用药品,缓解部分群众的用药需求。

此次公益义诊活动不仅是医疗服务的下沉,更是民族团结进步宣传教育实践。活动通过实实在在的便民服务,将雷锋精神内化于心、外化于行,同时展现多民族团结爱国、服务社会、乐善好施的良好风貌。

周峰华/文 龚骏/图

盐城健康

[微信公众平台]

做好这几点
找回老年人“丢失”的睡眠



请扫码阅读