

用蓝光点亮健康希望

—安阳市中医院开展联合国糖尿病日主题活动侧记

□本报记者 郭凡

11月14日是联合国糖尿病日。当晚,安阳市中医院门诊大厅内蓝光闪耀,一场温暖的“蓝光行动”点亮了初冬的夜晚。门诊大屏上播放着融合殷墟、文峰塔等安阳文化代表图案的蓝色背景画面,来自全市多家医院糖尿病科的医生相聚于此,手持蓝光荧光棒,共同点亮象征健康与希望的蓝色光芒,以极具仪式感的方式传递“糖尿病与幸福感”的年度主题。

据悉,“蓝光行动”由国际糖尿病联盟发起,旨在提高公众对糖尿病的认知与防控意识,强调早期筛查糖尿病并进行长期健康管理的重要性,尤其关注糖尿病的预防和控制。中华医学学会糖尿病学分会迄今已连续14年在全国开展“蓝光行动”。

活动当天,由市糖尿病防治中心、市中医院糖尿病科牵头,联合肾病科、眼科在市中医院门诊二楼标准化代谢性疾病管理中心开展了宣传义诊活动,吸引了众多市民参与。义诊台前,医护人员耐心为群众测血糖、解答疑问,针对糖尿病合并肾病、眼部并发症等问题提供专业诊断;一旁的茶饮品尝区,百合、玉竹等熬制的养生茶饮香气四溢,群众边品饮边聆听中医调理建议;在中医特色体验区,穴位按摩、刮痧、艾灸等服务台前排起了长队,不少群众体验后直呼“手法专业,浑身轻松”;在用药及日常护理指导



全市多家医院糖尿病科医生齐聚市中医院(医院供图)

区,药师手把手教患者调整用药剂量,营养师则结合饮食清单给出个性化三餐建议,现场热闹又温馨。

“以前总觉得得了糖尿病就完了,今天听了医生的话,体验了中医调理才知道,只要管好嘴、迈开腿,一样能过得有滋有味!”家住文峰区的糖尿病患者张阿姨说,“这活动太好了,不仅让我懂得了怎么控糖,也让我心里亮堂了,幸福感就是这么来的。”

货车司机宋师傅也是一名糖尿病患者。“我开货车时,一天坐十几个小时,吃饭不规律,去年查出患糖尿病时慌得不行。后来听医生建议,跑车间隙下车活动,睡前散步,饮食上少吃重油重盐的快餐,现在血糖控制得特别稳。

今天来参加活动,又学了不少控糖技巧,其实只要找对方法,正常生活不受影响,幸福感一点儿没少。”宋师傅说。

糖尿病是一种慢性代谢性疾病。据统计,目前我国1.48亿糖尿病患者中,70%都是职场人。职场环境客观上创造了多种糖尿病风险因素,久坐不动、熬夜加班等职场常态正逐渐成为悄悄升高血糖的“隐形杀手”。

市糖尿病防治中心主任、市中医院副院长、主任医师仇丽伟表示,今年联合国糖尿病日的主题聚焦“糖尿病与幸福感”,核心口号是“了解更多,行动更多,关注职场糖尿病”。很多高强度行业已经成为糖尿病前期以及新发糖尿病的“重灾区”,所以今年联合国

糖尿病日将关注点投向职场。

“对于糖尿病患者来说,不仅要身体健康,更要心理健康。这不仅意味着要保持血糖稳定,降低并发症风险,还包括拥有良好的睡眠、充沛的精力以及心理上的平和,才能够摆脱疾病带来的恐惧、焦虑和抑郁,接纳疾病并与它和平共处,不被疾病所禁锢。今后,市糖尿病防治中心将承担更多的糖尿病防治任务,不仅要关注糖尿病患者的血糖达标率、知晓率,更要关注糖尿病患者的心理变化,提升幸福感,通过科学管理、规范治疗,让糖尿病患者远离并发症,提高生活质量及幸福指数。市中医院将持续推进糖尿病规范化管理,以更优质的医疗服务守护市民健康。”仇丽伟说。

她还建议糖尿病患者要从传统的控糖思维升级到整体健康管理。在饮食上,应学会科学营养搭配,避免陷入“控糖就是饿肚子”的误区,要控制总热量,减少高糖、高脂、高盐食物摄入,多吃蔬菜和全谷物。在运动方面,要坚持运动有恒,每周至少保持150分钟中等强度运动,把运动自然地融入生活,特别是碎片化运动,更适合朝九晚五的上班族。在心理上,要学会管理情绪,与焦虑和解,必要时寻求心理医生的帮助。

此次活动通过“蓝光行动+义诊服务”的形式,既用温暖的仪式感增强了公众的糖尿病防控意识,更以专业贴心的服务提升了糖尿病患者的获得感与幸福感。

赋能基层推广 助力健康老龄化

2025年安阳市老年人瑜伽教练员、裁判员培训班开班



培训现场(郑婕妤 摄)

本报讯(记者 张武杰 通讯员 郑婕妤)11月12日,2025年安阳市老年人瑜伽教练员、裁判员培训班在市全民健身馆顺利开班。来自全市各县(市、区)的30余名学员将学习瑜伽理论、教学等内容。

此次培训班由安阳市文化广电体育旅游局、安阳市老年人体育协会主办,安阳市体育发展服务中心承办,旨在加强安阳市老年人瑜伽教练员、裁判员队伍建设,推动老年瑜伽运动的普及、提高和发展,带动更多老年人加入健身队伍中。此次培训班由国家级瑜伽教练员张子君、王月伶担任授课老师。

安阳市老年人体育协会副主席徐瑞平表示,近年来,瑜伽凭借其温和适配、身心同修的独特魅力,成为越来越多中老年朋友的健康选择。

如今,中老年瑜伽已成为我市老年体育事业中一道亮丽的风景线,不仅丰富了老年健身的项目矩阵,更传递了科学、文明、健康的生活理念,为推动老年体育事业高质量发展注入了鲜活动力。希望各位学员学有所获,学以致用,把学到的技能带给身边的朋友,带动更多老年人加入健身行列。更期待老师们创编出更多适配老年人生理特点的体式与课程,让瑜伽这一健康运动惠及更多的老年朋友。

本次培训班的举办,是我市落实健康老龄化理念、回应老年朋友多元化健身需求的具体行动,既为大家搭建了科学健身的学习平台,也提供了以体会友的交流契机,对丰富老年人精神文化生活、提升晚年生活品质具有重要意义。

以球会友切磋技艺 老有所乐彰显活力

滑县第三十四届老年人体育健身大会乒乓球交流活动举行

本报讯(记者 张武杰 通讯员 魏向东)11月11日,为丰富全县老年人精神文化生活,展现银发风采与健身热情,滑县第三十四届老年人体育健身大会乒乓球交流活动在该县职工乒乓球活动中心举行。活动中,30余名老年选手以球会友、切磋技艺,尽显老年活力。

此次活动由滑县文化广电体育旅游局、滑县老年人体育协会主办,滑县老年人体育工作服务中心、滑县体育运动中心、滑县老年体协乒乓球专委会承办。

活动分两组进行。第一组选手以精湛球技为刃、默契配合为盾,每一次挥拍都尽显专业底气,每一记

扣杀都凝聚极致专注,用流畅攻防演绎乒乓球运动的速度与力量之美。第二组选手面对强劲挑战仍保持昂扬斗志,每一次救球都拼尽全力,每一次调整都彰显韧性,用不放弃的态度诠释竞技精神,以执着坚守赢得全场敬意。两组选手秉持“友谊第一,比赛第二”的优良作风,切磋技艺、互致敬意,用尊重书写竞技温情,用热爱延续运动初心。

此次活动不仅为滑县老年乒乓球选手搭建了交流切磋平台,而且彰显了滑县老年人以球健身、老有所乐、活力昂扬的精神风貌,将积极推动全县老年体育事业蓬勃发展。

加强健康知识宣传 提高人民健康水平

冬季如何预防心脑血管疾病

冬季来临,气温骤降,心脑血管疾病发病率明显提升。预防心脑血管疾病,应综合采取保暖、饮食调控、适度运动、药物预防等措施。

1. 注意保暖:秋冬季节气温低,易导致血管收缩,增加心脑血管压力。因此,外出时应做好保暖工作,尤其要注意胸部和颈部的保暖,室内保持适宜温度,避免寒冷刺激。

2. 饮食调控:饮食宜清淡,少盐、少油、少糖,多摄入蔬菜水果及富含膳食纤维的食物,如全谷类、豆类。减少高脂、高胆固醇食物的摄入,有助于控制体重和血脂水平,降低发病风险。

3. 适度运动:根据个人情况选择散步、太极拳等轻度运动,可促进血液循环,增强心肺功能。

(本报记者 郭凡 整理)

传播健康知识 搭建医患平台

本版由安阳市卫生健康委员会协办



安阳市心血管病医院
安阳市第三人民医院

鲜花锦旗映初心 妙手仁心暖夕阳

—记发生在安阳市第三人民医院骨二科的一则暖心故事

□本报记者 张武杰

“医德高尚暖人心,医术精湛传四方。”11月7日,安阳市第三人民医院骨二科病房内,浓浓的暖意驱散了初冬的寒凉,患者王阿姨的家人将精心准备的锦旗和鲜花郑重地送到该科医生向奎与护理团队的手中,这份沉甸甸的情谊背后,是一段跨越两年、饱含信任与温情的医患佳话,更是医护人员用专业与责任守护生命健康的生动写照。

故事要从两年前的一场意外说起。当时,家住北关区的王阿姨不幸遭遇车祸,导致其左侧锁骨骨折,被紧急送至市第三人民医院接受救治。“老人当时伤情很严重,锁骨骨折移位十分明显,若不及时手术固定,可能影响后续肩部功能的恢复。”接诊后,向奎迅速查看伤情,当机立断制订紧急治疗方案。考虑到王阿姨年事已高,身体耐受度较弱,他并未贸然实施常规手术,而是与科主任张永飞反复研讨、精准评估,量身优化手术方案,在确保治疗效果的前提下,尽可能缩小手术创口,减少创伤应激,为老人的术后恢复筑牢基础。随后,他们携手为王阿姨实施了手术,手术过程十分顺利。



患者家属送来锦旗和鲜花表示感谢(医院供图)

术后,护士长李松丽带领护理团队精心照料,王阿姨恢复良好。

在随后的日子里,王阿姨每次复查,向奎都会仔细检查老人的肩部活动情况,亲自示范康复动作,叮嘱她注意保暖、避免过度劳累。平日里,王阿姨及其家人通过电话、微信咨询康复问题,向奎总是耐心解答,悉心指导其功能锻炼的方法。“向医生和科里的医护人员真是太负责了,不光把我的病

治好了,还一直惦记着我的恢复情况。”走出伤痛阴霾的王阿姨笑着说。

然而,生活重回正轨后,一个“大胆”的想法却在王阿姨脑海中悄然萌生。原来,当初手术时,由于治疗的需要,需为其骨折处植入钢板进行固定,如今康复了,考虑到身体的实际情况,她有了取出内固定物的念头。

“其实,按照骨科临床常规,上半身的内固定物因无须承受体重负荷,

若患者无特殊不适,可终身留置体内,无须进行二次手术取出,这样还能避免二次创伤。”了解到对方的诉求后,向奎向王阿姨及其家人进行了详尽说明,并结合老人的年龄、身体状况、恢复进度等多方面因素,把专业的意见、客观的信息传递给他们,以供参考。

“取!”下定决心后,王阿姨在家人的陪同下,再次入住市第三人民医院骨二科。11月6日,手术如期进行,用时仅20余分钟便顺利完成。从两年前的紧急救治到如今的二次手术,向奎凭借精湛的医术和无微不至的关怀,赢得了王阿姨及其家人发自内心的深深信赖与敬意,于是便有了开头的一幕。

“收到王阿姨家人送来的锦旗和鲜花,心里既温暖又沉甸甸的,这是对我们全体医护人员的一种鼓舞。作为一名医务工作者,救死扶伤是我们的职责,看到患者摆脱病痛、重返正常生活是我们的心愿。今后,我和同事们会继续坚守医者初心,精进专业技能,优化服务细节,用更精湛的医术、更贴心的关怀,为每一位患者的健康保驾护航,努力书写更多医患同心、共抗病痛的温暖故事。”向奎说。