

巾帼健康行 情暖夕阳红

——安阳市市直卫生健康系统妇联走进养老机构开展大型义诊活动掠影

□本报记者 张武杰 文/图

健康,是幸福晚年的基石。1月27日上午,安阳市重阳悦舍养老公寓多功能大厅内暖意融融,一场以“健康夕阳红”为主题的大型义诊活动在此温情开幕。活动聚焦老年慢性病患者群体,以多学科协作、个性化服务与温情陪伴相结合的方式,将优质健康服务送到老人身边,让冬日里的养老公寓漾起阵阵暖意。

此次义诊活动由安阳市市直卫生健康系统妇联牵头主办,吸引了市人民医院、市肿瘤医院、市中医院、市疾病预防控制中心、市第五人民医院、市眼科医院、市第七人民医院等7家公立医疗机构共同参与。汇聚了十余名主任医师以上职称的女性专家领衔坐诊,专业领域覆盖内科、中医科、肿瘤科、眼科、妇科等多个老年病高发学科,阵容强大,尽展我市卫生健康系统巾帼风采。

活动伊始,市人民医院神经内科六区主任、主任医师张贻以《脑卒中全程健康管理》为题,为老人们送上针对性的健康指导。她结合多年临床经验,用通俗易懂的语言讲解了脑卒中的识别方法、急救措施、术后康复以及日常预防等方面的要点,重点强调了老年群体脑卒中防控的重要性。老人们认真聆听,受益匪浅。

义诊现场,安阳市市直卫生健康



义诊现场

系统妇联“医路芳华志愿服务队”的专家为老人们开展基础健康筛查、慢性病诊疗咨询、中医特色治疗、心理咨询、防病知识宣讲等一站式服务,耐心解答老人们关于高血压、心脏病、视力障碍等疾病相关问题,细致指导用药与日常护理要点。与此同时,志愿者们还向现场老人发放健康知识手册、慢性病防治资料,将科学的养生理念传递到每一位老人手中。

“活动很暖人心,我心脏不是太好,刚让专家看了看我的心电图,看完之后觉得心里踏实多了。这次义诊有好几个医院的专家过来,真是把关爱送到了我们老同志的心坎上,希望这样的活动能多办。”88岁的王萍老人的朴实话语,既是对此次义诊活动的肯定,更是对老年群体健康需求的真切表达。

养老机构是守护老年群体幸福晚

年的重要阵地,健康服务更是养老服务的核心课题。“此次安阳市市直卫生健康系统妇联组织精干力量,将优质的医疗资源、专业的健康服务直接送到长者身边,是对我们养老服务工作者强有力的支持。”安阳市重阳悦舍养老公寓院长安祥表示,此次义诊不仅是一次简单的健康检查,更是一次爱心的传递、一份责任的践行。专家们带来的不仅是专业的诊疗与咨询,更是对老年群体的深切关怀与尊重,这份冬日里的情谊弥足珍贵。

此次义诊是安阳市市直卫生健康系统妇联深化“妇联+医院+重点人群”联动模式的生动实践,不仅有“白大褂”的专业守护,更有“巾帼红”的贴心陪伴。同时,义诊也为养老公寓护理团队提供了宝贵的学习交流机会,护理人员近距离观摩了专家的问诊方式、沟通技巧以及老年常见病、多发病的诊疗思路,为其后续护理服务向更专业、更精细方向迈进打下了坚实基础。

“下一步,我们将继续开展系列义诊活动,以‘妇联牵线、巾帼聚力’的责任担当,用女性医务工作者的爱心与专业,把义诊服务打造成联系群众的‘暖心桥’、守护健康的‘安全网’,让‘巾帼展芳华’成为卫生健康系统服务群众、奉献社会的亮丽名片,为建设健康安阳贡献更多‘她力量’。”安阳市市直卫生健康系统妇联副主席、安阳市眼科医院院长屠永芳说。

讲好老年故事 展示昂扬风貌

滑县老年人体育协会召开2026年老年体育宣传工作会议

本报讯(记者 张武杰 通讯员 林芸琦)为进一步做好全县老年体育宣传工作,讲好滑县银龄健身故事,提升老年体育的社会影响力和群众知晓度,1月24日,滑县老年人体育协会2026年老年体育宣传工作会议在滑县国宾馆大酒店顺利召开。会议总结2025年滑县老年体育宣传工作,安排部署2026年老年体育宣传重点任务。滑县老年人体育协会相关领导及各乡镇(街道)老年体协相关负责人,各专委会主任、副主任、秘书长及各单位老年体

育宣传员150余人参加会议。过去的一年,在各级各部门的协同配合下,滑县老年体育宣传工作架起了与社会各界的沟通桥梁,工作亮点纷呈、成效显著。全年各类信息被市级公众平台采用412篇,省老年人体育协会官网采用404篇,国家级官网平台采用20篇,各省市报刊、杂志共采用92篇,有效提升了滑县老年体育事业的知名度和美誉度。搭建涵盖“滑州老年体育”公众号、“滑县老体”视频号/抖音号及老年体育宣传微信

群的新媒体矩阵,全年发布赛事活动、健身培训、科学健身知识等内容460余条,累计阅读量超5万人次,让老年体育声音走进千家万户。围绕滑县老年体育“3+4”品牌活动,通过图文纪实、视频直播开展全方位宣传,其中四项大联动活动获中国老年人体育协会官网报道,特色活动视频在本地广泛传播,生动展现了滑县老年人“老有所健、老有所乐”的精神风貌。成功开展“我的体育健身故事”主题征文,30名老年朋友积极参与,报送高质量稿件

35篇,多篇作品被省、市媒体刊发,以文字讲好滑县老年健身故事,以文稿传递滑县老年健身的昂扬风貌。

此次会议的召开,为滑县老年体协宣传工作明晰了方向、凝聚了力量。与会人员纷纷表示,将以此次会议为契机,把会议精神落到实处,以更加饱满的热情、更加务实的作风投入到宣传工作中,不断提升滑县老年体育宣传工作的水平,吸引更多老年人参与体育健身,为推动滑县老年体育事业高质量发展贡献宣传力量。

安阳市中医院锦旗背后的故事

锦旗背后的医者暖歌

——市中医院妇产科副主任马媛媛仁心守护高危孕产妇侧记

□本报记者 张武杰

一面锦旗,承载患者的信任与认可;两行赞语,彰显医者的仁心与担当。日前,喜得二胎的霍女士专程将一面书有“医德高尚医术精 关爱病患暖人心”的锦旗,送到市中医院妇产科副主任马媛媛手中。这面锦旗饱含了霍女士一家对马媛媛的深深感激,更诉说着一段温馨满满、医患情深的暖心故事。

霍女士和马媛媛两人间的羁绊缘起于2022年。“当时,有孕在身的霍女士正满心欢喜地期待着宝宝的降临,然而,在其孕16周时,先兆流产的阴霾如同一盆冷水,差点把一家人的心浇凉了。体重100kg,过度的肥胖让她的这次妊娠充满了未知和危险。”1月26日,回忆起初见霍女士的情形,马媛媛仍记忆犹新。

霍女士住进市中医院妇产科后,马媛媛带领团队迅速行动起来。她们围在霍女士的病床前,仔细地询问病史,认真地做各项检查,然后一起讨论治疗方案。在她们的心血治疗和悉心照护下,霍女士的病情逐渐稳定,顺利出院。然而,马媛媛内心十分清楚,对于这位肥胖高危妊娠的准妈妈来说,后续的监护容不得半点马虎。于是,出院后的密切随访成了常态,提醒按时产检,注意饮食和休息……在她的关怀下,霍女士足月剖宫产诞下一女婴。新生命的啼哭宛如美妙的乐章,让霍女士一家沉浸在喜悦之中。



患者送来锦旗表示感谢(医院供图)

2025年年初,一次意外的怀孕让霍女士喜悦参半——新生命的孕育让她满怀希望,可体重过重依旧让她面临高危妊娠的困境。出于信任,霍女士再次来到市中医院找马媛媛寻求帮助。入院后,马媛媛对霍女士的评估细致入微。仔细查看了以往的病历并结合各项检查结果,考虑到改善胎盘循环的重要性,马媛媛为早孕期的霍女士量身定制了治疗方案。

然而,这次的孕期之路,远比想象中艰难。原来,头胎诞下女儿后,霍女

士曾有过自然流产的经历,这让她内心满是忐忑。其间,她实在承受不住压力,甚至有了想放弃的念头,忍不住向马媛媛哭诉:“我不想再坚持了,我怕会失去这个孩子。”“我理解你的心情,但是你要相信我们,也相信自己。宝宝在你的肚子里一天天长,这是多么美好的事情啊,我们一起努力,一定会迎来宝宝健康出生的。”马媛媛的话如同温暖的阳光,驱散了霍女士心中的阴霾。根据每一次的检查结果,马媛媛及时调整治疗方案,中西

医并用,帮助霍女士重新找回了状态。

孕31周时,霍女士突然感到下腹痛,这让她惊慌不已,随即拨打马媛媛的电话求助。当时已是下班时间,马媛媛家中尚有几个个月大的孩子在等待哺乳。得知霍女士的情况后,她毅然放弃了下班回家的机会,而是嘱咐霍女士来医院的路上小心点,待其来到医院后,立刻陪着做各项检查。经查,霍女士为胎盘出血,情况十分危急。马媛媛迅速为霍女士办理住院手续,安排安胎治疗,在医护团队的精心照料下,霍女士的病情逐渐稳定下来。前不久,霍女士迎来了第二次足月剖宫产,母女平安。

为了感谢马媛媛一路的真情守护,霍女士和家人专门定制了锦旗送到市中医院。“马主任,感谢您守护了我们家的两个新生命,紧要关头,是您一直鼓励我、支持我,让我有了坚持下去的勇气,您的恩情我们一辈子都会记得!”霍女士紧紧握住马媛媛的手,满是感激地说。

这面锦旗,不仅是对马媛媛精湛医术的高度认可,更是对她医者仁心的由衷赞誉。多年来,她始终坚持以患者为中心的初心,用扎实的专业素养、细致入微的耐心和发自内心的关爱,帮助一位又一位患者驱散病痛的阴霾,为一个又一个家庭带来新生的希望。“守护母婴健康是我们应该做的,每当看到宝宝平安出生的画面,便是对我们莫大的奖励。”马媛媛说。

新春送福 笔墨传情

滑县老年体协书画专委会开展惠民活动

本报讯(记者 张武杰 通讯员 李宝华)1月25日,在2026丙午马年新春佳节即将到来之际,滑县老年体协书画专委会组织多名书法家走进留固镇北新庄村,开展“迎新春·送春联”惠民活动,以笔墨传情为村民送上真挚新春祝福,让传统年俗在墨香氤氲中浸润人心。

活动现场暖意融融、年味十足。红彤彤的春联纸整齐铺展,书法家们凝神聚力、挥毫泼墨,楷书端庄遒劲,行书飘逸灵动,将对新年的期盼与美好生活的祝愿凝于笔端。除“喜居宝地千年旺,福照家门万事兴”“合家欢乐财源进,内外平安好运来”等经典吉祥联句外,现场更有紧扣马年主题的定制春联,一笔一画间尽显书法艺术的独特魅力。

闻讯而来的村民络绎不绝,大家围聚书桌前,或驻足欣赏笔墨创作,或与书法家悉心沟通定制专属祝福,现场排起长长队伍。“手写的春联才有年味,不仅好看还带着温度,贴在家里特别有意义!”刚领到春联的村民手捧春联笑意盈盈,连连为书法家们的精湛技艺点赞。志愿者们各司其职,忙着铺纸、晾墨、分联,分工协作保障活动高效开展。

短短一上午,书法家们累计为村民义写春联200余副,将浓浓的年味与新春的喜悦送到千家万户。村民们手捧大红春联,脸上洋溢着幸福笑容,纷纷表示这样的活动既接地气又暖人心,让大家在感受传统文化魅力的同时,提前沉浸在喜庆祥和的节日氛围中。

作为滑县老年体协文化惠民系列活动的重要组成部分,此次义写春联活动不仅践行了“文艺为民、服务群众”的初心使命,更以文化为桥,让中华优秀传统文化在基层落地生根。滑县老年体协书画专委会相关负责人表示,未来将持续开展此类接地气、有温度的文化志愿服务,丰富群众文化生活,为乡村振兴注入文化活力,让老年群体在发挥余热中实现“老有所为、老有所乐”。

展示自我 乐享银龄

北关区老年人文化体育大学堂首届迎新春联欢会举行

本报讯(记者 张武杰 通讯员 杨艳菊)为丰富老年学员精神文化生活,展现银龄学子乐学向上的精神风貌,1月25日上午,北关区老年人文化体育大学堂首届迎新春联欢会举行,全校师生欢聚一堂,用歌声致敬美好岁月,用旋律奏响幸福华章。

本次联欢会以“乐享银龄·发声高歌”为主题,节目均由学员自主编排演绎,涵盖经典红歌、怀旧金曲、豫剧等多种类型。舞台上,学员们精神矍铄、神采飞扬,《没有共产党就没有新中国》《朝阳沟》《感恩》《花又落》等一首首经典曲目轮番上演,歌声或深情婉转,或激昂豪迈,饱含着对生活的热爱、对时代的赞颂,赢得台下观众阵阵掌声与喝彩,现场气氛热烈温馨。

此次会演,是北关区老年人文化体育大学堂教学成果的一次集中展示,更是为老年学员搭建的展示自我、交流互动的优质平台。自办学以来,大学堂始终秉持“增长知识、丰富生活、陶冶情操、促进健康”的办学宗旨,开设声乐、舞蹈、书法等多门课程,让老年朋友们在学习中收获快乐,在交流中增进情谊,真正实现“老有所学、老有所乐、老有所为”。

北关区老年人文化体育大学堂将以此次联欢晚会为契机,持续优化课程设置,丰富校园文化活动,用心用情做好老年文体服务工作,让更多老年朋友在这里收获知识、收获快乐、收获健康,让银龄生活绽放别样光彩。

加强健康知识宣传 提高人民健康水平

冬季洗澡有讲究 避免过度伤皮肤

结束一天的忙碌,洗个热水澡,不仅能有效缓解身体疲劳,还能将身上的污渍一扫而空。然而,在寒冷的冬季,洗澡这件事就多了不少讲究,若忽视一些细节,很可能在不经意间对身体造成伤害。因此,养成科学合理的洗澡习惯,对我们的身体健康大有裨益。

一、洗澡次数不宜频繁
有些人习惯每天洗澡,但冬季气温低,空气干燥,频繁洗澡会加速皮肤油脂和水分的丢失,皮肤容易变得干燥和脆弱,甚至可能感染细菌。因此,冬季洗澡时,一般每周2至3次即可。这样既能达到清洁身体的目的,又能避免对皮肤造成过度伤害。

二、洗澡时间不要过长
许多人喜欢在浴室里待很久,听听歌、玩玩水,不知不觉就过去了。但洗澡时间过长对皮肤表面的“皮脂膜”有损害,长期这样会导致皮肤问题,引起干痒,甚至可能出现脱屑、皲裂等问题。一般建议冬季洗澡时间控制在10至15分钟。

三、洗澡水温不要过高
冬季气温低,很多人喜欢用

较高的水温洗澡,觉得这样能促进血液循环。但其实,过高的水温会使末梢神经兴奋,加快身体水分的流失,加重洗澡后的皮肤干痒,甚至诱发湿疹和荨麻疹。因此,洗澡时水温最好接近或略高于体温。

四、搓泥力度要适中
有些人认为,洗澡时用力搓泥才能将皮肤彻底清洁干净,于是每次洗澡都使出浑身解数,把皮肤搓得通红。其实,这种做法是过度清洁的表现,对皮肤健康极为不利。过度搓洗会破坏皮肤的角质层,使皮肤变得敏感脆弱,容易受到外界刺激,引发皮肤炎症等问题。

五、不使用刺激性清洁产品
冬季皮肤本身就比较干燥脆弱,如果使用清洁能力较强的浴液或用量过多,可能会损害皮肤的保护层,降低皮肤的耐受性,导致干燥和瘙痒。要选择中性或弱酸性、无皂基的温和沐浴产品。洗澡后,趁皮肤还未全干时,可在全身涂抹保湿的护肤霜,锁住水分。

(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