

# 聚焦女性健康需求 营造关爱女性氛围

## 我市举行女性健康关爱活动启动暨健康关爱卡发放仪式



健康关爱卡发放现场(本报记者 郭凡 摄)



义诊活动现场(本报记者 田丹 摄)

本报讯(记者 郭凡)3月5日下午,“礼遇典型·暖心护航”女性健康关爱活动启动暨健康关爱卡发放仪式在市妇幼保健院举行。此次活动由市妇联、市直卫生健康系统妇联主办,市妇幼保健院妇联承办,旨在聚焦女性全生命周期健康需求,向女性群体送上健康关怀,在全社会营造礼遇巾帼、关爱女性的浓厚氛围。市妇联、市卫生健康委、市妇幼保健院主要领导及我市部分先进妇女典型、爱心妈妈及新兴领域女性代表参加活动。

市妇幼保健院党委书记张志军在致辞中表示,妇女是推动社会发展的“半边天”,女性健康是民族兴旺、家庭幸福的坚实基础。作为全市妇

女健康服务主力军,市妇幼保健院将以此项活动为契机,充分发挥三甲妇幼保健院专科优势,做精做细健康服务,深化协同联动,把优质医疗资源延伸到更多女性群体,让健康保障更有力度、关爱服务更有温度。

活动现场,与会领导共同为女性代表发放健康关爱卡。据悉,本次活动共发放500张健康关爱卡,涵盖妇科专项检查、乳腺检查、宫颈筛查、骨密度检测、碳呼吸气试验、生化检验、超声检查等多项全周期健康项目,以实实在在的健康福利守护女性安康。市三八红旗手、文峰区头二三道街街道渠口街社区党支部书记、主任张洁作为先进典型、爱心妈妈代表发言,分享了立足岗位、奉献担当的巾帼故事,展现了我市新时代

女性的责任与风采。

市妇联党组书记、主席程娟娟向全市广大妇女姐妹致以节日祝福,对市卫生健康委、市妇幼保健院的表示感谢。她强调,健康是幸福生活的基础,市妇联作为“娘家人”,始终把妇女健康放在心上。此次活动是联合卫生健康部门、依托市妇幼保健院优质资源开展的暖心举措,旨在礼赞奋斗、守护“她健康”。她希望广大妇女姐妹做自身健康的“第一责任人”,先进典型与爱心妈妈发挥榜样引领作用,各级妇联与卫生健康部门持续深耕服务,在全社会营造礼遇典型、关爱女性的浓厚氛围。

仪式结束后,与会人员在工作人员引导下,有序参观了市妇幼保健院

女性健康管理中心、儿童保健科、产科门诊、生殖中心、中医女性健康管理中心等特色科室,现场聆听专业讲解、实地体验特色医疗服务。此外,作为本次活动的一项重要环节,3月6日下午,市妇幼保健院还走进北关区红星路安阳市尚百帮职业培训学校,开展大型公益义诊与健康咨询服务,把健康讲座、免费问诊、用药指导、报告解读送到一线,持续传递妇联温情与医者担当。

此次活动以健康为纽带、以关爱为初心,把节日祝福与健康保障送到女性心坎上,进一步彰显了对巾帼典型的尊崇礼遇、对广大妇女的深情关怀,为推动全市妇女健康事业高质量发展注入温暖力量。

## 滑县牛屯镇元武村 金狮起舞献福 弘扬文明新风

本报讯(记者 张武杰 通讯员 樊桂锋)金狮起舞贺佳节,锣鼓喧天闹元宵。为丰富村民精神文化生活,营造欢乐祥和、喜庆热烈的节日氛围,3月3日下午,滑县牛屯镇元武村2026年元宵佳节文艺汇演精彩上演。本次活动由元武村村委会、村老年体协共同举办,以传统舞狮表演为核心,吸引了众多村民前来观看,现场人头攒动、热闹非凡。

活动现场,铿锵有力的锣鼓声拉开汇演序幕。舞狮队员精神抖擞、配合默契,只见雄狮时而跳跃翻腾,时而摇头摆尾,动作矫健、气势十足,将瑞狮献福、喜迎新春的生动场景展现得淋漓尽致。此次文艺汇演,不仅让村民在家门口感受到传统民俗文化的独特魅力,进一步传承和弘扬中华优秀传统文化,更拉近了邻里之间的距离,增强了村集体的凝聚力和向心力。

下一步,元武村将持续以群众需求为导向,依托传统节日开展更多形式多样、内容丰富的文化体育活动,不断丰富村民文体生活,弘扬文明新风,助力乡村文化振兴,让文明新风吹遍全村各个角落。



3月5日,北关区豆腐营街道向阳社区联合市第三中学、市委老干部局银龄志愿服务队开展“弘扬雷锋精神 巾帼绽放芳华”学雷锋志愿服务活动暨三八妇女节系列活动。活动在《学习雷锋好榜样》大合唱声中启幕,既有歌舞、拔河等文体项目,还同步提供义诊、修自行车、剪纸非遗技艺宣传等便民服务,用实际行动践行雷锋精神,展现巾帼风采。

(本报记者 张武杰 摄)

## 关爱女性健康 传递节日温暖

### 内黄县卫生健康委开展“健康知识进机关”主题活动

本报讯(记者 张武杰 通讯员 李纪法)春风送暖,芳华绽放。在第116个“三八”国际劳动妇女节来临之际,内黄县卫生健康委于3月6日组织开展“健康知识进机关”走进水利局主题活动,把贴心健康服务送到广大女职工身边,用实际行动关爱女性健康、传递节日温暖,进一步提升大

家的健康素养和自我保健意识,展现新时代巾帼风采。

活动中,内黄县卫生健康委邀请该县妇幼保健院妇产科主任王利英等专家,围绕女性常见病预防、“两癌”筛查早诊早治、生殖健康、更年期保健、职场健康管理、心理调适等女职工关心的内容,用通俗易懂的语

言、贴近生活的案例,系统讲解女性全生命周期健康知识,引导大家树立“早预防、早发现、早诊断、早治疗”的健康理念。

此次活动将健康关怀与节日慰问有机结合,既普及了健康知识,又传递了组织温暖,有效提升了机关女职工的自我保健意识和健康素

养。“下一步,我们将持续聚焦妇女儿童健康需求,常态化开展健康科普进机关、进社区、进乡村、进学校、进企业活动,不断优化妇幼健康服务,用心用情守护全县妇女儿童身心健康,为推进健康内黄建设贡献卫健力量。”内黄县卫生健康委副主任翟丽丽说。

## 加强健康知识宣传 提高人民健康水平

### 以养为翼 从容绽放 女性日常养生必修课

健康,是女性从容前行的底气,更是奔赴美好的羽翼。这份美好,无需轰轰烈烈的强求,恰恰藏在日复一日的琐碎坚持里。愿你我从点滴做起,轻养护、慢坚持,为自己打造一身健康的“铠甲”。

#### 一、饮食养护

三餐不敷衍,养出好底子。三餐定时,早餐温热易消化,唤醒肠胃活力;午餐主食、蔬菜、优质蛋白均衡搭配,七分饱足矣;晚餐清淡少油,睡前2小时不再进食,给肠胃留足休息时间。

温热忌寒凉,呵护内环境。少吃冷饮、生冷水果,经期前后更要格外注意;多吃小米、南瓜、山药、红枣等温润食材,调理气血,滋养脾胃。

补水有讲究,远离甜负担。每天饮用1500至2000毫升温水,小口慢饮,少量多次。戒掉含糖饮料,让纯净的温开水,成为身体最天然的滋养。

#### 二、作息养护

长期熬夜耗伤气血,紊乱内分泌,降低免疫力,而高质量的睡眠,是女性最有效也最实惠的养生良方。

固定作息,稳定生物钟。尽量做到早睡早起,每日入睡、起床时间保持一致,周末作息偏差别超过1小时,让身体形成稳定节律。

睡前慢下来,解锁好睡眠。睡前1小时远离手机等电子设备,避免蓝光刺激神经;用40℃温水泡脚15分钟,或伴着舒缓的音乐,放松身心。

#### 三、运动养护

不必追求高强度的健身计划,让运动融入日常,便是最好的状态。

晨起,拉伸5至10分钟,唤醒沉睡的身体,缓解僵硬,开启元气一天;每坐1小时起身活动5分钟,午餐后散步片刻,通勤路上多步行一段……让碎片化运动成为习惯。

若时间允许,每周固定运动4至5次,慢跑、跳绳、游泳、健身操都可以。无需大汗淋漓,也不必依赖健身房,每天动一动,便能感受身体的美好变化。

#### 四、情绪养护

内心的舒展,远比外在的精致更重要,学会与自己温柔和解,是女性一生的必修课。

拒绝内耗,接受不完美。不必事事追求极致完美,尽力就好。对家人学会适度放手,给身心及时“减负”。

适当独处,取悦自己。每天抽出10~15分钟,做自己喜欢的事,哪怕发呆、看看书,也是对身心的温柔滋养。

学会排解情绪,不积攒心事。不硬扛委屈,不囤积压力,找信任的人倾诉心声,或通过哭泣、呐喊释放情绪,清空内心的“垃圾”,让心始终轻盈。

愿每一位女性,都能守住健康的身心,不慌不忙,从容绽放芳华。

(本报记者 郭凡 整理)

## 情暖女职工 奋进绽芳华

### 市第三人民医院开展庆祝“三八”国际劳动妇女节系列活动



本报讯(记者 张武杰)三月春风送暖,巾帼芳华绽放。为促进女职工身心健康,进一步增强广大职工的获得感和幸福感,3月5日至7日,市第三人民医院精心组织开展了庆祝“三八”国际劳动妇女节系列活动,让全体女职工在温馨愉悦的氛围中欢度节日。

市第三人民医院党委书记、院长王国辉代表医院向辛勤耕耘在各个岗位的全体女职工致以节日的问候和美好的祝福,向长期以来支持医院发展的全体职工及家属表示衷心感谢。他希望广大女职工以此次活动为契机,以更加饱满的热情、更加昂扬的姿态、更加务实的作风,立足岗位、勇担使命,充分发挥“半边天”作用,在医院高质量发展征程中展现巾帼担当、贡献巾帼智慧、绽放巾帼风采。

本次活动,由市第三人民医院工会精心策划,融健康关怀与趣味体验于一体,内容丰富、形式多样。活动既有面向女职工的宫颈癌防治知识科普讲座,也有惠及全院职工及家属的健康大步走活动,同时还设置了手工蛋糕制作、DIY手提袋创作等趣味体验项目,将健康科普、运动健身与文艺手工有机结合,受到了广大女职工的热烈欢迎和一致好评。

通过系列活动的开展,不仅丰富了职工的业余文化生活,有效缓解了工作压力,更让大家真切感受到医院的温暖与关怀。下一步,市第三人民医院将持续做好人文关怀工作,切实提升女职工的获得感与幸福感,激励大家以更加昂扬的姿态投身工作,为推动医院高质量发展凝聚强大巾帼力量。



图①:市第三人民医院党委书记、院长王国辉等院领导班子成员带队开展健康大步走活动  
图②:手工蛋糕制作活动现场  
图③:DIY手提袋创作趣味项目 (组图医院供图)

## 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