

踔厉奋发聚合力 共谋发展谱新篇

市第六人民医院召开第六届工会委员会第二次职工代表暨工会会员代表大会

本报讯(记者 张武杰)2月19日下午,市第六人民医院召开第六届工会委员会第二次职工代表暨工会会员代表大会,该院领导班子成员和全院职工代表齐聚一堂,共谋医院发展,会议由院长王国庆主持。

大会在庄严的国歌声中拉开帷幕。会上,市第六人民医院党委书记靳玉星作了《2021年工作报告暨2022年工作计划》。他从业务发展、专科建设、质量管理、医院管理、人才队伍建设、信息化建设等方面全面总结了医院2021年的工作,并对2022年重点工作进行了安排部署。该院工会主席、副院长刘玉学作了《第六届工会委员会2021年度工作报告暨经费工作报告》,副院长苏文涛作人事事项说明。

经全体代表审议表决,大会一致通过了《2021年工作报告暨2022年工作计划》《安阳市第六人民医院章程》《2022年度设备购置计划》《2022年度职工外出培训计划》《第六届工会委员会第二次会员代表大会选举办法

(草案)《安阳市第六人民医院第六届工会委员会第二次会员代表大会决议》等提案,并选举产生了替补工会委员会委员、工会经费审查委员会委员、经费审查委员会主任、女职工委员会委员。

靳玉星向大会召开表示热烈祝贺,高度评价了职工代表提出的高质量意见和建议,并就落实好本次职工代表大会精神提出了要求。他希望各位代表和广大干部职工踔厉奋发,笃行不怠,聚焦医院改革重点,深刻分析医院当前面临的机遇和挑战,进一步锚定工作思路,把握发展方向,不断提高自身能力,改变工作作风,躬身入局,推动医院发展。同时,要加强党的建设,以高质量党建引领医院高质量发展。要把党的理论思想应用到医院改革发展的各个方面,为医院发展提供坚强思想保障,坚持提升组织力,把党组织建设成能打硬仗的战斗堡垒,汇聚形成能打硬仗的战斗堡垒,汇聚形成能打硬仗的战斗堡垒,汇聚形成能打硬仗的战斗堡垒。

伴随着激昂的《国际歌》,市第六人民医院第六届工会委员会第二次职工代表暨工会会员代表大会圆满落幕。此次大会是一次充分展现民主、



大会现场(医院供图)

主人翁地位,鼓励职工积极参与民主管理,切实关心关爱职工,让职工共享发展成果,为职工搭建成长成才平台,更好地为卫生事业贡献力量。

凝聚民智民慧的盛会,是深入学习宣传贯彻党的二十大精神、以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导召开的一次汇聚医院全体干部职工力量的大会,是坚持服务发展大局、始终践行群众路线、发挥新时期工会组织作用的大会,为实现医院发展目标提供了集体智慧和力量保障。

凝聚民智民慧的盛会,是深入学习宣传贯彻党的二十大精神、以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导召开的一次汇聚医院全体干部职工力量的大会,是坚持服务发展大局、始终践行群众路线、发挥新时期工会组织作用的大会,为实现医院发展目标提供了集体智慧和力量保障。

重点疾病 防控专栏

晨练莫大意 还需防意外

锻炼身体本来是好事儿,进行适当的锻炼能够增强身体的抗病御寒能力,但是对于上了年纪的人来讲,锻炼身体一定要采取正确的锻炼方式,避免意外情况的发生。

盲目跟风可能会出意外。年过六旬的张大爷没有晨练习惯,最近受晨练的儿子影响,决定开始晨练。不料,次日清晨和儿子一起刚小跑到1公里,张大爷就开始气喘吁吁,满头大汗,感觉左胸部一阵剧痛,随后被诊断为冠心病发作。这个案例告诫大家,晨练要根据自身情况循序渐进,不可盲目跟风。

锻炼前的准备工作不可少。近期气温较低,肌肉韧带的弹性和伸展性也会随之降低,关节灵活性也较夏季季节差一些,所以在锻炼之前一定要进行充分的热身运动。

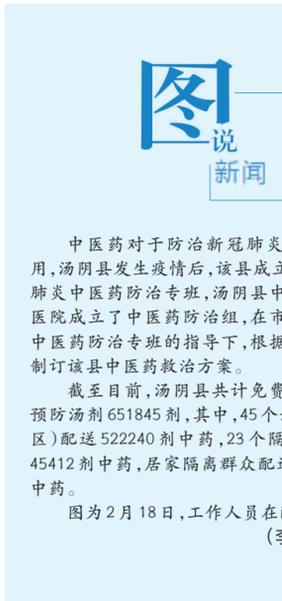
要充分活动,可以通过做操或小步慢跑5分钟以上,为身体锻炼的最大负荷做好准备。

正确的晨练方式是这样的:

- 一、出门时间宜迟不宜早,最好是在太阳升起后进行。
- 二、达到微出汗而不喘的强度即可。
- 三、锻炼时间控制在1个小时以内。
- 四、推荐方式:慢跑、快走、游泳、太极拳等。
- 五、不可空腹锻炼,建议出门前喝200毫升温水,少量补充蛋白质和主食。
- 六、锻炼前后应注意防寒保暖。
- 七、最佳锻炼时间是下午4时至5时。

专家建议,从关节到韧带的拉伸,包括四肢、胸、背、腹、腰、踝等部位都

安阳市疾病预防控制中心
安阳市健康教育所



图说新闻

中医药对于防治新冠肺炎有积极作用,汤阴县发生疫情后,该县成立了县新冠肺炎中医药防治专班,汤阴县中西医结合医院成立了中医药防治组,在市新冠肺炎中医药防治专班的指导下,根据疫情形势制订该县中医药救治方案。

截至目前,汤阴县共计免费发放中药预防汤剂651845剂,其中,45个封控村(社区)配送522240剂中药,23个隔离点配送45412剂中药,居家隔离群众配送84193剂中药。

图为2月18日,工作人员在配制中药。(李红忠摄)



2月23日下午,市委老干部局银龄志愿服务队一行53人来到北关区豆腐营街道向阳社区,开展加强意识形态教育工作、喜迎党的二十大召开暨学习贯彻中央国务院“两办”文件、做好关心下一代工作学习会。

该社区党总支书记王艳平宣讲了加强意识形态工作相关会议精神,银龄志愿服务队队长李如生传达了关于加强新时代关心下一代工作委员会工作相关文件精神等,为大家今后做好关心下一代工作指明了方向。

图为学习会现场。(孙连奎摄)

学党史 悟思想 办实事 开新局

做群众的“健康卫士”

——记北关区疾病预防控制中心免疫规划科科长郭帆

□本报记者 朱亚芳 文/图

“当前疫情形势仍然十分严峻,作为一名疾控人,关键时刻站出来,危难时刻顶上去,既是疾控工作者的使命所在,也是共产党员的党性使然。”1月5日,北关区疾病预防控制中心免疫规划科科长郭帆在接受采访时表示,“在现阶段工作中,把党史学习教育与疾控职能相融合,正是体现我们责任、担当和价值的时候。”

心中有信仰 脚下有力量

疫情防控中,保护易感人群、积极接种疫苗是其中关键的环节之一。2021年5月7日,唐庄疫苗临时接种点启用。身为免疫规划科科长的郭帆,为保证全区安全、规范、有序、按时完成新冠疫苗接种任务,担起接种点负责技术指导的重任,同时还要负责全区的预防接种工作。唐庄疫苗临时接种点每天的接种量很大,高峰时,一天的接种量可达约9000剂次。面对如此大的工作量,面对20个登记台、20个接种台、100多名工作人员,为了不让大家出错或让大家少出错,郭帆只能不停地穿梭于健康咨询区、登记区、接种区、留观区、冷链室、仓库等地,帮助工作人员解决接种过程中遇到的各种问题,叮嘱她们疫苗接种的注意事项。为了不影响第二天的接种工作,

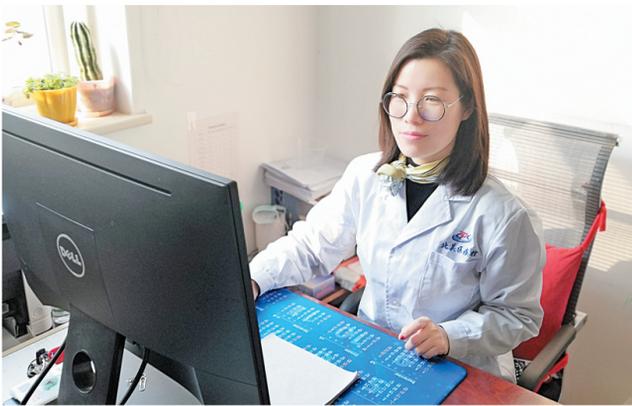
郭帆总是当天问题当天解决,常常工作到深夜。

从事疾病预防控制工作以来,郭帆刻苦钻研,在工作岗位上不断开拓进取。预防接种工作不仅是一项体力活,更是一项专业技术活。为了保证每一支疫苗、每一位受种者的信息可追溯,郭帆不断向金卫信(免疫规划信息管理系统)工程师学习,不断总结经验,又不厌其烦地一遍遍讲给工作人员。在冷链室,她被大家亲切地称为“金卫信工程师”、解决预防接种问题的“大侦探”。经过她的指导,大家的专业技术水平提高了,不仅速度快,而且出错率低。唐庄疫苗临时接种点多次受到领导的表扬、同行的夸赞。

勤勉敬业 勇挑重担

作为一名共产党员,郭帆始终带头立足疾控工作岗位,忠于职守、履职尽责、无私奉献。

去年8月,北关区有输入性密接群众,为防止我市疫情“死灰复燃”,郭帆承担起河北小区东花园的核酸采样工作。她不仅负责采样组采样,还要进行后勤协调工作,连续24小时值班是常事。有一次,她开会到凌晨2时,第二天6时起床,7时出发去采样,冒着近40摄氏度的高温不停奔波,汗如雨下。为了满足不同组采样物资需求、协调和指导工



工作中的郭帆

作,郭帆不停地奔波于每个工作台和外围,一天下来,她的脚上磨出两个大水泡。

郭帆70多岁的母亲生病在家,但她因工作早出晚归,不能好好陪伴。她的母亲突然昏迷时她还在单位加班,她的大哥去看母亲,却怎么都敲不开门。她的大哥赶紧联系郭帆,等她到家时已经过去1个多小时了。一打开房门,看到母亲躺在床上,吐了一身,昏迷不醒,郭帆无比自责。后来,在120的抢救下,老人转危为安。住院治疗期间,她也仅在医院陪了3天。“母亲生着病,还叮嘱我安心工作,

我心里无比愧疚,但身为党员,就要担起共产党员的使命,群众更需要我。”郭帆说。

从事疾控工作18年来,郭帆坚持以身作则、献身工作。正因为心中有对党忠诚、为民服务的信仰,她才会有事不畏难、行者恒至的奋斗力量。她先后获得安阳县科学技术带头人、安阳市免疫规划先进个人等荣誉称号。

“在今后的工作中,我将以实际行动践行一名共产党员的初心和使命,为守护人民群众生命健康贡献疾控人的力量。”郭帆坚定地说。

冰雪运动 应是快乐健康的

□张田勤

最近有人在网上说“雪道的尽头是骨科”,似乎给冰雪运动热潮泼了一点凉水。这种说法固然幽默但并不科学。冰雪运动速度快、高强度、滞空高和空中飞行的特点让它比其他运动的损伤可能要多一些和严重一些,但从冰雪运动的起源、环境和现实情况看,就能知道冰雪运动的真谛和普遍规律了。

中国北方地区是寒冷地区,有冰雪运动的基础和环境,而南方地区没有冰雪运动的基础,但又有几乎同等于北方数量的人参与冰雪运动,这些没有冰雪技术、技能和装备的人贸然参与冰雪运动,受到的损伤概率会较大。

现代人喜爱冰雪运动已经不是生存的需求,主要是寻求获得快乐。滑雪和滑冰,既时尚炫酷、精彩刺激,又有强烈的体验感和参与感,那种在冰面、雪面飞速奔驰和自由放飞的快乐,会刺激所有人跃跃欲试。而且,冰雪运动也有利于降低焦虑和紧张,让人获得良好的情绪体验。

正如所有运动一样,冰雪运动也会让人健康。冰雪运动是全身性运

动,除了能锻炼心肺功能和肌肉力量,还能增加抗寒能力和抵抗力、消除疲劳和改善情绪、强化心肺功能、预防骨质疏松和改善协调性、柔韧性。冰雪运动还能促进经济发展。数据显示,2021年,京东运动冰雪运动相关产品成交额同比增长120%,其中,滑雪板成交额同比增长超过220%,滑雪服同比增长180%,滑雪鞋订单量同比增长200%。

在参与冰雪运动时如果没有做好充足的准备就容易受伤。因此,对于参与者来说,只有做好准备才会极大减少损伤。首先是要准备好装备和护具,如头盔、雪镜、面罩、护腕、手套、护膝、护臀和护甲等。其次要循序渐进,先从最容易的项目学起,还应请教教练。此外,运动前要热身,穿暖和并保持充沛体力,并且要学会摔倒,这其中也很有技巧。

另外,冰雪运动受伤后可以采用POLICE原则来处理,即保护、合适的负荷、冰敷、加压、抬高,也可用PRICE原则,即保护、休息、冰敷、压迫和抬高受伤部位来处理。坚持这些,就可以实现冰雪的尽头是快乐和健康,也能减少受伤。

(原载于《北京青年报》)

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