

倡导绿色健康生活 营造文明新风尚

我市倡导文明健康绿色环保生活方式集中宣传活动启动仪式举行



活动现场(组图为本报记者 朱亚芳 摄)

本报讯(记者 朱亚芳)为倡导全社会养成文明的行为习惯、健康的生活方式、绿色的环保理念,助力我市创建全国文明城市,7月15日上午,我市倡导文明健康绿色环保生活方式集中宣传活动启动仪式在市民公园举行。

本次活动由市文明办、市卫生健康委员会、市市场监督管理局、市生态环境局、市商务局主办,部分干部职工代表以及社会各界志愿者团队等参加活动。

仪式上,市卫生健康委员会副主任陈美红在致辞中表示,开展集中宣传活动,旨在进一步动员广大人民

众增强社会责任意识,切实履行自己的健康第一责任,积极参与爱国卫生运动和健康安阳建设行动,奋力打造健康安阳、文明安阳、绿色安阳。为开展好集中宣传活动,陈美红对活动提出三点意见。要求紧扣活动意义,奋力打造健康安阳、文明安阳、绿色安阳;要求紧扣活动内容,做文明健康绿色环保的推动者、传播者、实践者;要求紧扣推进措施,注重点滴养成,加大科普力度,发挥示范引领。以带动更多群众践行文明健康绿色环保生活方式。

现场,志愿者代表王书娟向广大

市民朋友发出“绿色环保、低碳生活”的倡议,倡议大家在日常工作和生活中,时刻注意节约用电;积极参加植树造林活动,保护公共绿色,争做保护绿色使者;节能减排贡献自己的力量;尽量不用一次性制品;进行垃圾分类,保护环境;节约水资源,一水多用;节约粮食,拒食野味等。“希望大家共同努力,让‘低碳生活’的理念传递到每一位市民内心深处,让我们行动起来吧,保护环境,争做低碳环保一族。”王书娟说。

随后,市创文办档案组组长殷海澄宣布2022年安阳市倡导文明健康

绿色环保生活方式集中宣传活动正式启动。现场还进行了签名活动,大家纷纷在条幅上写下自己的名字,争做文明健康、绿色环保生活方式的先行者。活动现场气氛热烈,吸引了众多市民的参加,现场共发放安阳市市民健康素养手册宣传资料170份,宣传小礼品400余件,活动取得了良好的宣传效果。



图说新闻

7月11日至14日,市第六人民医院开展了打击整治养老诈骗专项行动宣传活动,除了深入门诊、病区开展反诈宣传,该院还结合义诊进行了集中宣传,向群众发放了打击整治养老诈骗专项行动宣传资料,为群众送去健康安全。(医院供图)

安阳市心血管病医院
安阳市第三人民医院

科学康复治疗助脑卒中患者重获健康

——访省中西医结合康复医学会委员、市第三人民医院康复医学科主治医师张召

□本报记者 张武杰

“我们经常会发现,有很多病人及其家属重治疗而不重康复,往往在挽救亲人的生命上花费巨资,但是对病后的康复却持保守态度,更有甚者把康复与休养、理疗等混为一谈,认为康复可有可无。”张召表示,这样不仅浪费了大量人力物力,也给家庭和社会带来了巨大的经济负担,希望大家能避开误区,通过科学的方法,帮助更多患者尽早重获健康。

“针对偏瘫患者的运动功能恢复,主要是一对一(即一个康复治疗师对一个患者)的手法治疗。根据中枢神经发育学原理,通过易化和促通技术恢复患者的运动和感觉功能,抑制异常运动和反射,也会配合使用一些运动器械促进患者恢复运动能力。”张召表示,康复治疗是一个系统工程,主要包括运动疗法、作业疗法、物理治疗、言语治疗、心理治疗、康复工程、康复护理等方面。需要根据患者不同病情,科学制订针对性的治疗方案,这样才能达到更好的效果。

远离脑卒中,预防很关键。在此,张召提醒大家,心脑血管病有共同的发病危险因素,比如高血压、糖尿病、高血脂、吸烟、饮酒、肥胖或是缺乏锻炼等,有上述情况的患者要按医生的医嘱,合理使用抗血小板、降压、调脂、降血糖类的药物,再配合戒烟、限酒、控制体重、增加运动等方式进行有效预防。

张召查看患者病情(医院供图)

老年人 新冠疫苗接种 科普问答

11. 针对由于担心疫苗副作用而未接种疫苗的群体,以及由于身体原因无法接种疫苗的群体,这样的人群,特别是其中高龄和患有基础疾病的人,该如何做好防护?

目前来看接种新冠病毒疫苗是预防重症和死亡的最好措施,主要表现在一是疫苗安全有效,二是措施简单易行,三是作用相对持久,即与其他需要持续反复采取的措施(例如核酸检测和社交距离)相比,完成疫苗接种后可在相当长的时间内发挥保护作用。但是,由于有些原因老年人未能及时接种疫苗,就需要通过其他非疫苗的措施保护好这些人,因为未接种疫苗的老年人或有基础性性疾病的人是感染后发生重症和死亡的高风险人群。

非疫苗的防护措施包括以下几个方面:

- 一是要尽量不要去人群密集的场所、密闭的空间,减少与陌生人或外来人员的密切接触。
- 二是与陌生人接触或去室内公共场所、乘坐公共交通工具时戴好口罩。
- 三是要继续保持手卫生,包括勤洗手或手消毒,尽量不用手触摸眼、鼻、口等部位。
- 四是通风保持室内空气清新。天气已经转暖,如果可能,每天要开窗通风、让空气流动。
- 五是与老年人接触的家人或工作人员也要接种疫苗,尤其要做好个人防护。如果发现自己的健康码出现异常,尽量不要再接触老年人。

中国疾病预防控制中心

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