

共襄学术盛宴 护航心脏健康

安阳地区医院承办国家级心脏学术盛会

本报讯（记者 朱亚芳）7月1日上午，第七届中国基层心脏康复大会、第五届中国基层心脏重症大会、2023中国心脏联盟基层居家心肺预防与康复专委会年会在我市举行。会议由安阳地区医院承办。

国家著名医学专家、中国康复医学学会心血管疾病预防与康复专业委员会主任委员胡大一教授，中国康复医学学会心血管疾病预防与康复专业委员会副主任委员、同济大学附属同济医院原院长王乐民教授，中国医师协会心脏重症专业委员会第一届主任委员、同济大学附属上海东方医院张海涛教授，中国心脏联盟基层居家心肺预防与康复专委会主任委员、北京协和医院丁荣晶教授等国内知名专家学者及濮阳市政府、濮阳市卫健委、安阳地区医院相关领导等出席开幕式并致辞。

会议汇聚了国内心脏康复和心脏重症领域的知名专家，共有10个学术板块，开设7个会场，举办近百场学术讲座。会议内容丰富、盛况空前，吸引了来自全国各地的1500余名专家学者，为广大心血管医务工作者奉献了一场异彩纷呈的学术盛宴。

安阳地区医院作为国家卫健委心脏康复标准化建设示范基地、全国心脏康复培训基地，承担着为全国医疗机构开展心脏康复提供资质培训和技术指导的任务。会议期间开设了全国基层心脏康复培训班，立足临床、面向基层，理论与实践相结合，不仅规范培训心脏康复基础理论，还在600平方米的现代化心脏康复大厅里结合心康设备，用“看得见、摸得着”的方法，实地操作带教。100多名学员通过密集规范的培训，沉浸式学习，并通过结业考试获得培训证书，该证书作为申请

国家标准化心脏康复中心认证的资质。与会专家高度评价了安阳地区医院作为全国基层心脏康复示范基地、全国心脏康复培训基地所作的积极努力，对安阳地区医院在搭建交流平台、培训基层心脏康复人才方面作出的贡献予以肯定和赞扬。参加培训的学员由衷表示，本次学习干货满满、收获颇丰。

安阳地区医院党委书记刘勇波在致辞中表示，安阳地区医院在长期的心血管医学临床实践中，不仅在心脏康复领域不断深耕提升，而且连续举办六届中国基层心脏康复大会，先后培训了大批来自全国各地的基层医务人员，带动许多医院相继开展心脏康复工作，推动了基层心脏康复事业的发展。同时，通过基层心脏重症规范救治培训、心脏重症经验的交流与分享，提高了基层心脏危急重症的医疗服务能力。会议的顺利举办将推动医院的心血管专业诊疗理念和诊疗水平进一步提升，持续增进患者健康福祉。

安阳地区医院副院长刘慧表示，会议聚焦心血管疾病诊治热点、焦点，既有学科建设的探讨与交流，又有适宜技术的推广，更有充满人文情怀的双心医学技能培训。同期举办的基层居家心肺预防与康复专委会年会汇聚了年度学术精髓，培训切合国家政策，贴合当今时代所需的居家心肺康复技术，是贯彻落实《“健康中国2030”规划纲要》和《健康中国行动（2019—2030年）》的具体体现，也是对党的二十大报告中“推进健康中国建设。把保障人民健康放在优先发展的战略位置，完善人民健康促进政策”的切实践行，对提升基层医疗理念，促进大卫生、大健康理念的不断深入，推动健康中国发展有着重要意义。

北关区文博源小学以“爱家乡、做主人”为主题，组织学生开展丰富多彩的研学实践活动，从实践中汲取成长力量。图为7月1日上午，该校四（3）班“蛟龙中队”的同学们来到安阳科学技术馆生命健康展厅，探寻生命的奥秘，增长健康知识，提高安全意识。（本报记者 张武杰 摄）

提升群众健康素养 倡导绿色生活方式

全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

本报讯（记者 朱亚芳）为全面提升群众健康素养，倡导绿色环保的生活方式，助力我市全国文明城市创建，6月29日上午，全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。

仪式上，市文明办副主任郭煜春表示，开展集中宣传活动，倡导文明健康绿色环保生活方式，是进一步推动全社会践行健康强国理念、从源头上降低传染病传播风险的具体举措，是实施健康中国战略、乡村振兴战略和推进生态文明建设的重要抓手。为开展好集中宣传活动，郭煜春要求大家深刻领会活动意义，努力打造健康安阳、文明安阳、绿色安阳；准确把握活动内容，做文明健康绿色环保生活方式的推动者、传播者、实践者；紧紧围绕推进措施，注重点滴养成，加大科普力度，发挥示范引领作用，带动更多群众践行文明健康绿色环保生活方式。



活动现场（本报记者 朱亚芳 摄）

“希望大家共同努力，携手同行，把低碳生活理念传递给每一位市民，文明出行、绿色出行，用实际行动为打造古都安阳更加畅通有序、绿

色文明的交通环境而共同努力。”志愿者代表宣读安阳市倡导文明健康绿色环保生活方式倡议书，向广大市民朋友发出“绿色环保、低碳生活”的倡议。

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、市人民公园管理站主办，部分干部职工代表以及社会各界志愿者团队等参加活动。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，志愿者为市民发放宣传资料、小礼品等，取得了良好的宣传效果。

近年，全市上下深入开展爱国卫生运动和健康安阳建设行动，城乡环境卫生状况明显改善，群众防病意识和健康素养水平稳步提升，逐步形成了全民参与健康治理、群防群控传染病的良好社会局面。



6月28日，市委老干部局银龄志愿服务队到北关区东风西社区，和社区党总支共同举办庆祝中国共产党成立102周年剪纸展和“不忘初心跟党走 奋斗启航新征程”演讲会。图为活动现场。（本报记者 张武杰 摄）



6月29日，东方艺术团成员用嘹亮的歌声、轻盈的舞姿，抒发热爱党、歌颂党的真挚情感，庆祝中国共产党成立102周年。（本报记者 朱亚芳 摄）

展示中华武术魅力 宣传推广全民健身

滑县代表队在河南省第八届社会体育指导员技能交流展示大赛上获佳绩

本报讯（记者 张武杰）昨日，从市老年体工委传来喜讯，在河南省第八届社会体育指导员技能交流展示大赛上，滑县代表队获得武术组集体项目第一名，春秋大刀、陈氏太极剑个人项目三等奖的优异成绩。

6月27日至29日，河南省第八届社会体育指导员技能交流展示大赛在驻马店举行，滑县代表队的6名运动员前往参加武术类比赛项目。此次比赛历时3天，分为集体项目和个人项目。赛场上，滑县代表队

的参赛选手身着统一服装，全神贯注地打着一招一式，充分展示了中华武术的无穷魅力，展现了良好的精神面貌。本次大赛为大家提供了一个交流学习的平台，达到了切磋技艺、交流经

验、共同提高的目的，提高了群众对社会体育指导员的认知度，从而更好地发挥他们在全民健身工作中的示范引领、宣传推动等作用，引导广大群众积极参与全民健身活动，提高群众的健康水平。

庆“七一” 感党恩 展风采

文峰区老体协太极拳专委会举办主题展演活动

本报讯（记者 张武杰）6月29日，文峰区光华路街道新时代文明实践所、文峰区老体协太极拳专委会在班美春天文化广场开展了“庆‘七一’、感党恩、展太极风采”主

题展演活动，向党的生日献礼。活动现场，春天太极拳健身辅导站的100多名拳友身着统一服装，齐声高唱《没有共产党就没有新中国》。刚劲有力的太极刀、舒缓

柔美的太极剑、刚柔并济的八法五步、古朴柔美的大舞，一系列行云流水的动作在张弛有度的推收挪移中舒展自如，一招一式尽显太极魅力。

此次活动旨在弘扬中华优秀传统文化，推广太极拳健身项目，促进中老年人身心健康，为太极拳友架起一座沟通技艺的桥梁，达到我锻炼、我健康、我快乐的目的。

加强健康知识宣传 提高人民健康水平

驱蚊植物有哪些？

随着夏天雨季的到来，蚊虫进入活跃阶段，家中种上这7种驱蚊花草，不仅可以远离蚊虫叮咬，空气也能变得清新。

1. 驱蚊草。驱蚊草有柠檬香味，养在屋子里，蚊虫会逃逸。炎热的夏天，这种香味会令人神清气爽、心旷神怡。经过测试，其驱蚊效果良好，对人无害，可驱避上百种蚊虫。驱蚊草可在室内外栽培，一般温度越高，香味越浓，驱蚊效果越好。

2. 夜来香。夜来香优雅清丽，种植方便，价格也不贵，加之夏季开花时绿白相间，望之易生凉意。夜来香夜间散发出浓郁的香味，令蚊子害怕，是驱蚊不错的佳品。

3. 薰衣草。薰衣草除了有特殊的香气外，其本身还具有杀虫的效果。人们通常用薰衣草做成香包放在橱柜里，或者放在卧室的角

落，用于驱蚊。

4. 天竺葵。天竺葵四季都能开花，以春季最为茂盛。天竺葵具有一种特殊的气味，使蚊蝇闻味而逃离。因此，天竺葵也是一种不错的驱蚊植物。

5. 七里香。七里香的叶子能散发芳香，叶形像豌豆，驱蚊效果很好。

6. 薄荷。薄荷中含薄荷油、薄荷醇、薄荷酮，薄荷油、薄荷醇、薄荷酮易挥发，在一定程度上能驱走蚊蝇等。

7. 猪笼草。猪笼草拥有一个独特的汲取营养的器官——捕虫笼，呈圆筒形，下半部稍膨大，笼口上有盖子，因为形状像猪笼，故称猪笼草。猪笼草因原生于土壤贫瘠，所以通过捕捉昆虫等小动物来补充营养。它是食虫植物中的一员，也是捕蚊高手。（本报记者 朱亚芳 整理）

专家话健康

夏季如何预防食物中毒

□翟增运

夏季气温高、湿度大，各类病媒昆虫活跃，细菌生长繁殖迅速，食物易腐烂变质，是食物中毒事件的高发时期。夏季各种野生植物、菌类生长旺盛，人们在乐享大自然美味的同时，也面临着菌类中毒风险。

夏季常见的食物中毒有哪些？

夏季常见的食物中毒有腐烂变质食物引起的细菌中毒、生食食物引起的寄生虫病和动植物毒素中毒等。

如何预防食物中毒？

一、遵守食品安全五大要点

1. 保持清洁

饭前便后要洗手，做饭前和做饭中也要洗手，尤其是在生熟食品交叉处理过程中。

保持厨房的卫生清洁，餐具、筷笼、刀具和砧板尤其是抹布，要经常清洗和消毒，切莫使其成为厨房的污染源。

2. 生熟分开

生是指还需要进行加热处理的食物原材料。熟是指直接入口的食物，包括直接入口的生鲜蔬菜、水果。

生熟分开是避免生食携带的致病细菌污染直接入口的食品引起中毒。要特别注意加工生熟食品的刀具、案板等也要分开。

3. 食物要彻底煮熟烧透

正确的烹调方法和高温可以杀死有害微生物，加工肉禽蛋等食物时要煮熟烧透，尤其是烤大块的肉和整只鸡等。从冰箱里取出的熟食、剩饭剩菜要彻底加热消毒后再食用。

直接生吃、半生吃或者酒泡、醋泡、盐腌后食用螺蛳、贝壳、螃蟹等水产是不安全的，尤其是孕妇、儿童、老人等免疫力低下人群。

4. 在安全的温度下保存食物

绝大多数微生物在高于70℃或低于4℃的环境中很难存活。夏季把食物放入冰箱内保存，但冰箱不是保险箱，食物不要存放过久。时间久了会造成交叉污染，食物腐败变质，失去

最佳食用价值。预包装食品不超过保质期。

5. 使用安全的水和食物原料

选择新鲜的蔬菜和水果，没有霉变的主粮、豆类 and 花生等，适当清洗、削皮，降低风险。

食品制作的全过程要使用安全的水，包括清洗果蔬、加工食物、清洁烹饪用具和餐具以及洗手。

二、避免生食食物引起寄生虫病

生食荸荠、菱角、茭白、莲藕等容易引发布氏姜片吸虫病，食用时要高温焯水把寄生虫杀死。

生肉存在传染绦虫病、旋毛虫病、蛔虫病等疾病的风险，一定要煮熟再吃，尤其是涮火锅的时候。

淡水鱼虾体内容易寄生肝吸虫。吃生鱼和未熟透的鱼虾可能导致肝脏疾病。一旦感染，有的肝吸虫甚至可以在人体内存活30年。

食用福寿螺容易感染管圆线虫病，导致头痛、呕吐、精神异常等症状。吃福寿螺一定要熟透。

三、学习食品安全知识

防止发芽土豆的龙葵素中毒、四季豆的皂素中毒、新鲜黄花菜的秋水仙碱中毒、发霉甘蔗的神经毒素中毒、毒蘑菇中毒、河豚毒素中毒等毒素类食品安全事故。

发生食物中毒怎么办？

食物中毒的常见症状为恶心、呕吐、腹泻、腹部疼痛等。食物中毒发生后，应采取以下紧急措施：

立即停止食用可疑食物，大量饮用干净水稀释体内毒素。用手指或其他方法刺激咽喉催吐，服用泻药使毒素尽快排出体外。及时送医救治。

（作者系安阳市疾病预防控制中心副主任技师）

本栏目由安阳市疾病预防控制中心、安阳市健康教育所主办