

美好节日欢乐共享 助力儿童健康成长

——市妇幼保健院开展庆“六一”系列活动掠影

□本报记者 张武杰 文/图

花开新时代,逐梦向未来。6月1日,儿童节如约而至。为了庆祝这个美好的日子,市妇幼保健院开展了庆“六一”系列活动。该院通过举办丰富多彩的活动,助力儿童健康成长。

“眼睛瞪得像铜铃,射出闪电般的精明,耳朵竖得像天线,听着一切可疑的声音……”随着张敬坤小朋友和妈妈带来的一曲《黑猫警长》,市妇幼保健院门诊楼一楼大厅顿时成了欢乐的海洋。一首首脍炙人口的儿童歌曲,表达了节日的快乐,在场的大朋友、小朋友们挥舞着手中的气球,跟着节奏一起欢快地歌唱。

“今天是第74个‘六一’国际儿童节。在此,我代表医院班子成员以及全体职工祝各位小朋友节日快乐!6月是欢乐的海洋,希望小朋友们能够健康、快乐、安全地成长。”市妇幼保健院党委书记张志军在为孩子们送上美好节日祝福的同时,也希望医院能与家长携手,当好



亲子演唱会现场

儿童身心健康的守护者,以精湛的技术为基础,以优质的服务为载体,为儿童搭建一座通往健康与幸福的桥梁。

活动现场,市妇幼保健院精心为

小朋友准备了亲子演唱会、梦想许愿墙、“绳”采飞扬比赛等活动。孩子们纵情高歌,在色彩斑斓、充满梦幻氛围的许愿墙上写下自己的理想和愿望,

在运动中收获喜悦……感受着现场的火热氛围,张志军和该院班子成员也沉浸其中。他们共同切开准备的蛋糕送给现场的小朋友,与孩子们一起分享节日的快乐。

当天,市妇幼保健院还组织该院儿内科、中医科、儿外科、耳鼻喉科等科室为孩子们提供科普讲座和专家义诊等一系列欢乐“六一”服务活动。与此同时,该院还特邀天津儿童医院骨科专家田志刚开展脊柱健康科普知识讲座和义诊,为孩子们免费进行足底压力测试、脊柱侧弯筛查和家庭康复训练指导。

“儿童是国家的未来、民族的希望,护佑孩子们健康成长是我们儿科医务工作者共同的目标。此次我们在‘六一’国际儿童节举办了一系列活动,让孩子们在这里度过一个健康、快乐、难忘的节日。作为儿童健康的守护者,我们将全力做好儿童保健工作,为全市儿童提供全方位健康服务,为孩子们成长保驾护航。”市妇幼保健院党委副书记、副院长黄玉梅说。



5月31日,东方艺术团的成员欢聚一起,他们戴着鲜艳的红领巾,身穿复古的海魂衫,仿佛回到了青春年少的时光。在人民公园的广场上,他们玩起了老鹰捉小鸡和丢手绢的游戏。他们身手矫健,笑容满面,完全沉浸在游戏的乐趣中。掌声、欢笑声此起彼伏,传递着喜悦和温馨。在这个特殊的日子,他们仿佛又回到了童年,与孩子们一同分享快乐,共度美好时光。(本报记者 朱亚芳 摄)



5月31日,人民公园广场充满欢声笑语,为庆祝“六一”国际儿童节,欢歌艺术团的老人们身着鲜艳的演出服,脸上洋溢着孩童般的纯真笑容,仿佛回到了无忧无虑的孩童时代。不仅展现了老年合唱团对音乐的热爱和对生活的追求,更展现了他们童心未泯的精神风貌。在这个节日,他们用自己的方式欢度节日,传递着快乐。(本报记者 朱亚芳 摄)

减压助力“赢”接高考

——市第七人民医院院长史蕙青为考生减压支招

□本报记者 朱亚芳

随着高考临近,无数考生将面对人生中的重要一战。在这个关键时刻,焦虑、失眠等情绪问题往往如影随形,影响他们的备考状态和心态。为了帮助考生有效应对这些压力,5月31日,记者采访了市第七人民医院院长史蕙青,请她为广大考生提供减压秘籍,助力他们轻松应考。

关于如何减压?史蕙青表示,高考不仅考验学生的知识储备,也是一场心理战。学会正确应对压力,是每一名考生都需要掌握的技能。

积极面对,调认知。心理学研究发现,积极健康的心理状态能有效增强我们的心理抗压能力。高考是人生一次重要的考试,但不是决定命运的唯一机遇,考生应该有正确的评估和合理期望。不是每一名考生都能被重点大学录取,考不进985、211大学也不意味着就失去了美好的前途。为了避免因为心理压力过大加重高考恐惧,连带性地产生其他消极情绪,考生在高考前的一段时期内,应该尽量让自己保持积极的情绪和阳光的心态,以正面情绪来对抗消极情绪。

适度紧张,巧接纳。适度的焦虑水平能够提高我们的工作、学习效率,紧张能够给人提供一种行动动力。临近高考,考生处于适度紧张焦虑状态,有利于提高应试期间的兴奋状态,更有利于考生的临场发挥。

劳逸结合,有良方。“进入冲刺备考阶段,考生要注意劳逸结合,从‘心’入手,减压增效,自信迎接第一场人生大考,压力大时可以尝试以下减压法。”史蕙青建议。

随“心”所欲,运动减压法。备考阶段保持学习状态,可以再翻翻书,看看错题集。间歇性适度放松,进行一



史蕙青在工作中(医院供图)

些有氧运动,如散步、慢跑、慢跑等,有助于考生远离烦恼的事情,与内心单独相处。这样不但有助于减轻压力,也能及时消除疲劳。

赏“心”悦目,转移减压法。如果对考场可能发生的各种状况有所担心,可以有意识地转移注意力,如听听音乐、泡泡热水澡,学习间歇与家人、朋友聊一些轻松愉快的话题,或通过在空中空旷的地方大喊宣泄压抑的情绪。暂时性地将注意力转换到学习之外的地方,让自己换一下心情。

“心”想事成,积极心理暗示减压法。找出一段自由安静的时间和自己来一次心灵对话,认真分析最近自己的状态,将好的方面都写出来,并采用积极的语言暗示和鼓励自己,如“我一定能够考出自己的最好水平”,“时间不会辜负努力的人”等;写一写、

说一说你的10个优点,或者令你感到骄傲的5件事等。这些积极暗示能帮助赋能充电,让考生能量满满应对考试。

静“心”增慧,深呼吸减压法。这个减压法在考试之前和考试期间都可以使用。呼吸要领为缓慢而有节奏地吸气,然后屏住呼吸一两秒,再缓慢而有节奏地呼气,呼气时将嘴唇微微张开。这样的深呼吸放松可以帮助考生减缓焦虑情绪,恢复平和心态,有助于考生打破“负性认知—负面情绪”的恶性循环,及时跳出情绪陷阱,恢复正常的思考能力。

家长该如何助力?史蕙青强调,对于家长而言,他们的角色同样关键。家长要完善后勤保障。确保考生合理饮食,平衡营养。考生考前切忌大鱼大肉大补,勿吃辛辣、冷饮等刺

激胃肠道的食物。正常作息,考前保证充足睡眠,养精蓄锐地去迎接高考是非常必要的。不能考前大休一周,停止复习,打乱原来的生物钟。有的考生会产生失落、不安、心慌等不适的心理现象,所以考生在考前应保持原来的作息时间。高考前帮孩子准备好需要用到的学习用品,如2B铅笔、橡皮擦、辅助用具等。另外,规划好前往考场的路线。因为高考时容易发生交通拥堵,提前规划好路线能够节省不少时间,避免考生被堵在路上产生焦急的心态。

家长还要关注亲子关系。良好的亲子关系就像孩子的充电器,当他们感觉疲惫时,家庭能够提供温暖的港湾,滋润他们的心田。有了爱的支撑,不管在什么状态下,考生都相信自己可以积极应对问题。特别是孩子在备考期间,家长要摆脱各种外界的干扰,保持良好的心态,这对孩子以稳定的情绪、平和的心态去对待考试是很有意义的。

同时,家长也要沟通化解焦虑。接纳孩子可能产生的焦虑、急躁情绪,要多倾听、少说教,多正面疏导、不横加指责,多给孩子鼓励和积极反馈。父母要稳住阵脚,适时适当地调节自己的情绪,尽量用积极乐观的心态影响、鼓励、支持孩子,让他们感受到家人的陪伴和信任,满怀信心,轻松迎考。在面对面问题时,家长如果感觉已经生气或急躁,应该先离开争执现场,让自己冷静下来,后再寻找解决途径。家长要做孩子力量的来源,而不是情绪的干扰源。

最后,史蕙青提醒广大考生和家长,高考虽然重要,但它并不是人生的全部。面对高考,考生要有信心,考前备战要静心,考场答卷要细心,祝愿莘莘学子“大鹏一日同风起,扶摇直上九万里”。

专家话健康

重视食品安全 远离食物中毒

□谢楠

随着我国人民物质生活水平的逐渐改善,人们对于食品有了更高的要求,食品的安全性也成了我们必须关注的问题。在“3·15”晚会上,曝出了“糟头肉”制作的梅菜扣肉、“鸡骨泥”制作的淀粉肠等问题。这些问题的出现提示我们,必须提高食品安全意识,了解食品安全知识。

说到食品安全,就必须了解食物中毒的概念。食物中毒是指摄入了含有生物性、化学性有毒有害物质的食品或把有毒有害物质当作食品摄入后所出现的非传染性(不属于传染病)的急性、亚急性疾病。患者会出现恶心、呕吐、腹痛、腹泻等胃肠道症状,严重的还会出现肢体无力、神经麻木,甚至休克昏迷。

食物中毒可分为四种类型:1.细菌性食物中毒。食物被致病性微生物污染后大量繁殖,人吃了这种食物后就可以发生食物中毒。动物性食品是引起细菌性食物中毒的主要食品,其中肉类及熟肉制品居首位,其次有奶制品、剩饭等。2.化学性食物中毒。食物被有毒的化学物质污染后被人食用而引发的中毒,如未清洗干净而有农药残留的瓜果、蔬菜等。3.动植物性食物中毒。一些动植物本身就存在某些有毒成分,如发芽的土豆、不新鲜的河豚、未烧熟的扁豆等。4.真菌性食物中毒。某些食物存放时发生霉变,食入此类食物会导致中毒,如霉变甘蔗、红薯等。

预防食物中毒的关键在于注意食品安全,严防病从口入。注意保持厨房环境和就餐用具清洁卫生,建立

良好的个人卫生习惯。勤洗手、不吃生食、不喝生水。购买检疫合格的肉类食品,不吃腐败变质、过期食物。彻底加热食品,特别是肉、奶、蛋及其制品、四季豆、豆浆等应烧熟煮透。避免生食与熟食接触,防止食物交叉污染,不能用切生食的刀具及砧板再切熟食或凉菜。食物要避开蚊虫,避免苍蝇、蟑螂、鼠类或其他生物接触食品造成食物污染。尽量避免食用腌制食品,尤其是腌制20天以上的食品,避免亚硝酸盐中毒。野外不要随意食用不认识的野蘑菇、野菜、野菜等。瓜果、蔬菜生吃时也要注意洗净,减少农药的残留。蔬菜按“一洗二浸三焯四炒”的顺序处理。

发生食物中毒后怎么办?首先要学会自我急救,其中最常用的办法就是催吐。催吐主要有两种方法,如果中毒不久,症状轻微,可以使用手指或者筷子刺激舌根催吐;也可以大量饮用温开水自行催吐。当呕吐物中没有异物时,就可适量饮用一些牛奶以保护胃黏膜;如果呕吐物中发现血迹,就有可能有消化道或肺部有出血现象,应暂时停止催吐。当然,自我急救只是为治疗急性食物中毒争取时间,还是要立刻到医院查明原因,进行治疗,同时注意保留导致中毒的食物,以便医生确定中毒物质,更好、更及时地做出处理。

(作者系安阳市中心血站微生物检验主管技师)

本栏自由安阳市疾病预防控制中心、安阳市健康教育所主办

内黄县

举办首届太极拳(剑、扇)大赛

本报讯(记者 张武杰)5月29日,内黄县首届太极拳(剑、扇)大赛在老干部教育活动中心举行。

此次比赛是内黄县2024年全民健身月丰富活动之一,旨在通过广泛开展丰富多彩的全民健身活动,积极为全县老年人康乐健身搭建平台,普及推广健身技能,提高科学健身意识,倡导健康文明的生活方式。

本次比赛由内黄县文化广电体育旅游局主办,内黄县太极拳协会承办,内黄县老干部教育活动中心协办。比赛项目有八法五步、63式太极剑、28式太极剑、太极功夫扇、45式花样太极拳、功夫毛笔等。

赛场上,各队参赛选手以扎实的

功底、精湛的技艺,充分展现了太极拳(剑、扇)的魅力。各位裁判员对大家的表现给予了很高的评价。

内黄县太极拳协会会长梁丽君表示,太极拳具有悠久的历史传承、深厚的文化底蕴和良好的健身效果,是中华武术的精华,融健身养性于一体,不受场地器材限制,适合各层次年龄段,是当今世界参与人数较多的体育运动项目之一。此次太极拳(剑、扇)比赛,充分体现了内黄县委、县政府对公共体育和老年体育工作的关心和支持。比赛为老年人搭建了一个健身展示的平台,弘扬了传统文化,为建设和谐美好的内黄贡献了老年人的力量。

加强健康知识宣传 提高人民健康水平

保护青少年健康成长

5月31日是世界无烟日,今年的主题是“保护青少年免受烟草危害”。青少年时期是行为习惯养成的关键时期,开始吸烟的年龄越小,终身吸烟的风险越大,会对身体造成持续性危害。

青少年戒烟的方法
认知宣教。青少年接触烟草的时间相对较短,成瘾程度较轻,通过积极的健康教育、行为指导帮助青少年戒烟,如健康讲座、观看烟草危害教育片等,可以帮助其树立烟草危害意识。

专业戒烟干预。戒烟有困难者可以进行强化戒烟干预。多次戒烟尝试失败且年龄大于18岁的,可通过戒烟药物联合心理干预、行为干预的综合治疗来提高戒烟的成功率。

青少年控烟合力
青少年戒烟离不开家庭、学校的合力。同样,控烟也要靠合力。父母是保护孩子的第一道防线,也是最重要的防线。家庭环境引导孩子出现的行为可以持续一生。研究发现,健康行为具有强大的代际传递性。在父母吸烟的家

庭中,青少年的吸烟率明显较高。关于控烟,父母需要和孩子一起,做自身健康的第一责任人。

学校是青少年由家庭走向社会的重要过渡,对于青少年行为习惯和价值观念的影响非常大。老师群体和无烟校园管理是两大关键因素。一方面,如果老师吸烟,会对青少年产生严重的负面影响。另一方面,对于青少年来说,同龄人的影响效应最强,如果校园管理有疏漏,很多青少年出于从众的心理,会跟同学一起吸烟。学校可以通过设置健康教育课程、鼓励同伴教育、加强禁烟管理等方式控烟。

社交媒体、互联网等的不断发展,影视剧中的吸烟行为等容易误导青少年。从社会角度看,禁止向未成年人售烟、严格控制影视剧中的吸烟镜头、加强公共场所无烟环境建设及无烟文化的倡导等都是控烟的重要举措。

呼吁全社会共同为青少年营造一个无烟的生活环境,为他们的健康成长护航。

(本报记者 朱亚芳 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