

# 支持母乳喂养 呵护健康未来

## 市妇幼保健院开展世界母乳喂养周系列主题宣传活动

本报讯(记者 张武杰)今年8月1日至7日是第34个世界母乳喂养周。8月1日,市妇幼保健院围绕“支持母乳喂养,呵护健康未来”这一主题,由该院医务科、护理部牵头,联合6个产科病区以及产科门诊、乳甲外科、NICU、宣传科等科室,在该院1号楼大厅开展了丰富多彩的系列主题宣传活动。

此次活动旨在强调母乳喂养对儿童健康的促进作用,进一步推动建立政府主导、部门协助、全社会参与的母乳喂养促进工作机制,完善母乳喂养支持政策,不断提升母乳喂养水平,切实帮助母亲解决母乳喂养过程中遇到的困难。活动现场设置了世界母乳喂养周主题电子屏,并在一楼、二楼门诊多处张贴了世界母乳喂养周宣传海报,医护人员通过母乳喂养宣传册、辅助道具模拟、互动游戏等多种形式宣传母乳喂养知识,为在场的孕妇、宝妈、哺乳家庭成员进行母乳喂养健康宣教和答疑解惑。

DIY围嘴、猜盲盒赢惊喜、巧手缝肚兜……除了开展母乳喂养健康宣教外,活动现场还开展了一系列趣味活动,受到了很多孕妇和宝妈的欢迎。“盲盒里面有随机的纪念品,还放置了母乳喂养相关问题的小纸条,答对上面的问题即可获得一个礼包,既学到了知识,还能得到礼品,感觉收获满满!”初为母亲的市民李女士说。

此外,医护人员还在门诊大厅进出口、候诊区、母婴健康学校等人员较为集中的地方发放宣传页,现场接待群众咨询百余人次。此次活动通过普及母乳喂养的科学知识、解答喂养过程中的



医护人员向宝妈科普母乳喂养知识(本报记者 张武杰 摄)

常见问题,传递母乳喂养对母婴健康的长远益处,让身边的每一个人都成为母乳喂养的促进者、支持者,共同营造理解、尊重、鼓励母乳喂养的社会氛围,让这种自然而温暖的养育方式惠及更多家庭。

“母乳喂养对宝妈而言,可以促进其子宫收缩,减少产后出血,还能够帮助她们恢复产前体重,降低乳腺癌、宫颈癌的发生率。对于宝宝而言,母乳喂养全面,易于消化,更有利于宝宝的生长发育。建议婴儿出生后的前6个月内纯母乳喂养,并伴随添加辅食持续母乳喂养至婴儿2岁及以上。”市妇幼保健院乳甲外科护士长杜小娟介绍。

作为妇幼专科医院及爱婴医院,市妇幼保健院在全市率先设立了母乳喂养指导门诊,配备国际泌乳顾问、母乳喂养指导师,开设产前孕妇课堂,提供产后专业咨询与技术支持,在NICU设立母乳库保障特殊婴儿需求,乳甲外科以微创技术治疗哺乳期乳腺脓肿,积极构建母乳喂养全周期支持体系,持续为全市母婴健康事业贡献力量。

市妇幼保健院党委副书记、副院长黄玉梅表示:“今年世界母乳喂养周以‘支持母乳喂养,呵护健康未来’为主题,凸显了母乳喂养与人类健康、可持续发展的深度关联,及其对儿童健康成长的关键作用。我院将围绕主题开展系列宣传活动,希望能进一步推动家庭、医护人员及全社会重视母乳喂养。在此,我们也呼吁社会各界共同行动,以实际行动为新生儿护航,共筑健康美好的未来。”

# 促进邻里交流 共享文化盛宴

## 北关区红旗路街道大道西社区老年体协开展“咱村有戏”示范展演活动

本报讯(记者 张武杰 通讯员 何若逸)7月29日下午,北关区红旗路街道大道西社区老年体协开展了“咱村有戏”示范展演活动。此次活动特别邀请了光华豫园艺术团,为老年人带来了一场精彩纷呈的文化盛宴。

活动现场,光华豫园艺术团的演员们身着演出服,以整齐有力的动作重现革命岁月的激情,瞬间点燃了现场气氛。郭文九演唱《老百姓心里有杆秤》,字正腔圆,传递公仆情怀;马忠梅演绎《打杆帅》,气势豪迈,尽显巾帼风采;《军民鱼水情》等精彩节目让老年朋友们沉浸在传统戏曲中,现场掌声、喝彩声不断。

最令人瞩目的当属合唱环节,一群穿着黑色上衣搭配红色长裙的阿姨精神饱满地演唱《让神州大地国泰民安》,用嘹亮的歌声唱出对美好生活的热爱。一旁,几位乐手用传统乐器进行伴奏,悠扬的乐声与歌声交织在一起,让观众陶醉其中。

此次活动以文艺为载体,促进了邻里交流,为老年人提供了一个近距离欣赏高质量文艺表演的机会。下一步,北关区红旗路街道大道西社区老年体协将持续开展多元活动,增强老年人的幸福感与归属感。



展演现场(何若逸 摄)

## 专家话健康

# 驱蚊灭蚊类产品,您会使用吗?

□韩欣格

盛夏时节,高温与蚊虫成为双重困扰。蚊子不仅可以通过叮咬传播病毒,还会引发皮肤瘙痒、红肿,严重影响睡眠与生活质量。

### 驱蚊灭蚊类产品如何选择

市面上带有“灭蚊”“防蚊”“驱蚊”字样的化学类产品,如驱蚊花露水、驱蚊液、蚊香液、蚊香片等均属于农药范畴。

驱蚊药物的主要成分为避蚊胺(又叫DEET)、驱蚊酯(又叫IR3535、伊默宁)、派卡瑞丁(又叫羟萘啉、埃卡瑞丁)。

灭蚊药物的主要成分为菊酯类、残

杀威、恶虫威等。

灭蚊幼虫药物的主要成分为苏云金杆菌(以色列亚种)、球形芽孢杆菌、双硫磷、吡丙醚等。

购买化学类防蚊驱蚊产品时,要看产品包装或说明书上是否标有农药登记证号、农药生产许可证号和产品标准号,也可以登录中国农业信息网,输入农药登记证号查询产品信息。没有进行农药登记的化学类防蚊驱蚊产品可能无效或者对我们的健康有一定的危害。

### 驱蚊产品如何使用

驱蚊花露水、趋避剂可直接涂抹或喷洒在皮肤、衣物的表面,使用时需避开眼、鼻、口及破损皮肤,户外活动结束后,及时清洗涂抹过驱蚊产品的皮肤。

蚊香需远离易燃物,切勿靠近明火。当房间内有人时,应在确保通风的情况下使用蚊香。在使用电蚊香液时,瓶身应垂直于电源插座,请勿侧放或倒放。

### 灭蚊产品如何使用

对于难以清除的水体滋生地,如室内水培植物水体、室外景观水体、建筑物天台排水沟等,可投放或喷洒灭蚊幼虫药物,可选择双硫磷(颗粒剂)、吡丙醚(颗粒剂)直接投放到水体中,也可选择将苏云金杆菌(以色列亚种)、球形芽孢杆菌稀释,通过喷洒的方式杀灭蚊幼虫。

对于蚊虫栖息地和防蚊设施不完善的重点场所,如居民楼门洞、电梯厅、楼道、地下室等室内场所和低矮灌丛、绿篱等室外场所,可选择菊酯类、残

杀威、恶虫威等药物,按照说明书推荐的稀释倍数和使用量,通过常量喷雾器进行滞留喷洒灭蚊。

对于室内空旷环境,如农贸市场、大型棋牌室、餐厅、停车场、建筑工地在建室内空间等,可选择菊酯类药物,按照说明书推荐的稀释倍数和使用量,通过超低容量喷雾器进行喷雾杀灭成蚊。喷雾最佳时间是日出、日落前后2小时的伊蚊活动高峰期。

(作者系安阳市疾病预防控制中心主管技师)

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

安阳县老年体协广场舞专项委员会

# 献上精彩演出 致敬人民军队

本报讯(记者 张武杰 通讯员 高志芳)7月29日上午,安阳县老年体协广场舞专项委员会在易园开展了庆祝中国人民解放军建军98周年演出活动。

活动伊始,队员们伴随着开场舞《生日歌》的欢快旋律,如精灵般翩翩起舞,以优美的舞姿向人民军队致以崇高的敬意。随后,舞蹈《最美情缘》闪亮登场,队员们配合默契、舞步轻盈,将舞蹈中蕴含的深情展现得淋漓尽致,现场瞬间响起了热烈的掌声。

此次演出的队伍主要由广场

舞队的新队员组成。她们在经过集中训练后,首次登上舞台进行展示。每一个动作、每一个眼神,都饱含着她们的努力与坚持。此次演出不仅有效提升了她们的舞蹈技能,还让她们积累了宝贵的舞台经验。

此次演出还是一个面向外界的宣传窗口,以精彩的舞蹈为媒介,吸引更多优秀的舞蹈爱好者关注,并加入到广场舞队伍中来,进一步壮大团队力量,共同为广场舞事业的发展添砖加瓦。

## 加强健康知识宣传 提高人民健康水平

# 高温天警惕热射病

热射病是一种极其严重的中暑类型,死亡率极高。其发病核心原因是机体产热与散热功能严重失衡,导致核心温度骤升,并伴随中枢神经系统异常,主要表现为高热、意识障碍(如抽搐、昏迷),还可能引发多器官功能损害,病情严重时危及生命。

热射病主要分为两类:劳力型热射病和非劳力型热射病(又称经典热射病)。预防热射病的核心在于科学规避高温环境,具体可采取以下措施:

1.避免在高温环境下长时间活动,尤其是户外工作者、心脑血管疾病患者、老年

人等高危人群更需注意。  
2.注重科学补水,保持身体水分平衡,防止脱水。  
3.室内温度不宜过低,若室内外温差过大,会降低人体的耐热能力,导致走到室外时更易发生中暑。  
4.重点关注特殊人群,儿童、孕妇、老年人及慢性病患者等群体由于身体机能的特殊性,更易受到高温影响,要格外重视。  
一旦出现中暑症状,应及时采取有效的降温措施,防止病情进一步发展为热射病。热射病病情凶险,若送医不及时,可能会错失最佳治疗时机,危及患者生命。  
(本报记者 张武杰 整理)

## 图说新闻

7月30日至31日,安阳市第一届“联通杯”门球赛在洹河河畔举行。此次比赛通过网上接龙自愿报名后,根据报名人数抽签分组组队。比赛中,各参赛队伍都展现出了高超的球技和顽强的拼搏精神,有力推动了我市门球事业的发展。(孙秀清 摄)



# 旗袍雅韵颂军魂

## ——滑县老年体协旗袍秀专委会东方妍旗袍队庆“八一”展演活动掠影

□本报记者 张武杰 通讯员 汪鸿云

在中国人民解放军建军98周年之际,为深情回望人民解放军浴血奋战的峥嵘岁月,歌颂守护家国的“最可爱的人”,滑县老年体协旗袍秀专委会东方妍旗袍队开展了庆“八一”展演活动。

7月29日5时多,天刚蒙蒙亮,广场上已人影绰绰。晨练的人们像是约好了一般,陆续从四面八方赶来。打太极拳的老者招式沉稳,一招一式透着岁月沉淀的从容;打球的年轻人身姿矫健,舞动间满是蓬勃的活力;舞蹈队的队员们甩动着七彩长龙,龙珠引路,龙

身翻腾,引来阵阵喝彩声;而最引人注目的是那群身着旗袍的身影——滑县老年体协旗袍秀专委会东方妍旗袍队的队员。她们正趁着晨光整理服装,为即将开始的展演做着最后的准备。

随着音乐响起,旗袍走秀正式拉开帷幕,瞬间成为全场焦点。队员们身着各式各样的旗袍,或素雅温婉,或明艳大气,迈着从容的步伐走上“舞台”。当《五星红旗》的旋律响起,队员们手持红旗元素的折扇,步伐坚定有力,红色的身影与飘扬的“旗帜”交相辉映,仿佛在诉说着“国旗护卫者”的庄严与荣耀;

《一带一路》的表演则融入了丝路风情,旗袍上的刺绣花纹流转着异域韵味,队员们的身姿舒展大气,恰似这条文明纽带跨越山海的包容与壮阔。

当《江南梦》的曲调变得轻柔,旗袍的雅致与江南的温婉便融成了一幅流动的水墨画,队员们轻提裙摆,眼波流转间是对和平年代诗意生活的珍惜;而《梦境桃林》的展演里,粉白相间的旗袍与灵动的步伐让人想起军人守护下的田园牧歌,那份安宁与美好正是无数战士用青春换来的馈赠。展演间隙,几位队员还展示了个人才艺,清亮的歌声、优雅的独舞,让现场气氛愈发热烈,掌

声与赞叹声此起彼伏。

这场展演没有华丽的舞台,却有着最真挚的情感;没有专业的灯光,却有着朝阳赋予的璀璨。旗袍队队员们用优雅的身姿、饱满的热情,将对军人的崇敬、对家国的热爱编织进每一个转身中,每一次亮相里。她们或许不再年轻,但眼中的光芒、心中的热忱丝毫不输少年。因为她们懂得,如今的岁月静好,皆因有人负重前行。

致敬英雄的方式有千万种,而这份藏在旗袍褶皱里的敬意温柔且坚定,恰如那些默默守护家国的背影,平凡却伟大。

## 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