

# 情暖孕产家庭 守护母婴健康

## 市妇幼保健院开展“好孕之旅”主题公益活动

本报讯(记者 郭凡)为迎接全球第35个“国际助产士日”,践行呵护母婴健康的初心使命,4月26日上午,市妇幼保健院在迎宾公园举办了“好孕之旅”主题公益活动。活动面向广大准妈妈、孕妈妈,同时邀请医联体单位妇保医师共同参与,通过多种形式健康服务和互动体验,把专业孕产保健知识和贴心医疗服务送到群众身边。

活动现场温馨热烈,市妇幼保健院精心组建专家团队,为到场家庭提供全方位的健康服务。活动现场设置了专属义诊咨询区,产科医师、助产士、麻醉师齐聚,与孕妈妈面对面交流,细致解答孕产相关问题,针对性指导科学分娩技巧,详细讲解导乐分娩等舒适分娩方式,同时免费为到场人员开展血压、血糖测量服务,全面排查孕产健康隐患。此外,儿科、乳腺科、骨科、中医科、产前诊断等多学科专家同步开展联合义诊,覆盖孕产及育儿全周期健康需求,为母婴健康保驾护航。

为了让准妈妈更直观地了解分娩全过程,活动现场特别打造了产房特色展示专区。智慧分娩体验区通过实景讲解、流程演示,带领大家沉浸式探索“生命诞生之旅”。自由体位待产分娩体验区现场开展孕瑜伽教学、自由体位待产指导,



医护人员为孕妈妈做胎心监护(本报记者 郭凡 摄)

帮助孕妈妈掌握科学待产方式,缓解孕产期身体不适,为顺利自然分娩做好充分准备。同时,活动还为孕妈妈提供免费现场胎心监护服务,实时监测胎儿健康状况,记录孕产心动时刻,让准妈妈真切感受生命的美好。

针对准妈妈群体,活动设置专属互动专场,助力准妈妈快速掌握育儿

技能。在“爱的初次上手”环节,医护人员现场手把手教学,指导准妈妈为“新生儿”穿衣、包裹被褥,练习基础育儿操作,提升育儿参与感。活动现场还搭建了专属打卡拍照区,为准妈妈拍摄温馨艺术照,定格幸福瞬间。为方便群众参与,该院特意安排活动直通车,提供全程免费接送服务,尽显贴心与关怀。

“此次活动,我院集结多学科资深专家,开展‘一对一’健康咨询、免费体检等便民服务,同时推出智慧分娩指导、生育舞蹈体验等特色环节,旨在走出医院、走进群众,‘零距离’倾听孕妈妈的需求,把专业、优质、贴心的孕产健康服务直接送达每一个有需要的家庭。”市妇幼保健院产房护士长、副主任医师刘国红说。

参与活动的孕妈妈薛女士说:“非常感谢市妇幼保健院举办这么有意义的活动,在这里,我学会了不少实用育儿技巧,也详细了解了顺产注意事项等专业知识。医护人员十分热情耐心,让我收获满满,对孕期保健和顺利分娩更有信心了!”

“举办此次主题活动,核心目的是全方位呵护母婴健康,大力倡导并促进自然分娩,持续推进生育友好型医院建设,不断优化孕产保健服务,为母婴安全筑牢坚实屏障,助力营造良好的生育环境。”市妇幼保健院孕产保健部主任、病理产科主任王利红表示,未来,市妇幼保健院将持续聚焦母婴健康需求,不断创新服务形式、提升服务质量,以专业医疗技术、暖心人文关怀,全力守护妇女儿童全生命周期健康,为全市妇幼健康事业发展注入更多力量。

## 挥拍展风采 夕阳亦精彩

### 内黄县举办庆“五一”老年乒乓球比赛

本报讯(记者 张武杰 通讯员 冯永立)4月26日,由内黄县老干部教育活动中心、内黄县老年乒协联合举办的庆“五一”老年乒乓球比赛在内黄县委老干部局激情开赛。

本次比赛实行团体循环赛,共有参赛人员185人,现场抽签分组,每4人组成一个团体,不分男女;每组包括3个至4个团体,每个团体两人参加单打,其他两人参加双打。比赛采取三局两胜制,每组取一个优胜团体进行表彰。

比赛现场,发球者巧妙地控制着球的落点,或轻或重地一击,球便如一只灵动的小鸟朝着对手飞

去。接球者则迅速反应,脚步灵活地移动,用球拍精准回击。看似简单的来回击球,实则蕴含着多年的练习和对这项运动的深刻理解。每一次扣杀,都伴随着大家爽朗的呼喊;每一次巧妙的削球,都会赢得观众的阵阵掌声。

此次比赛不仅是一场球技的比拼,更是老年人健康生活的展示,他们在汗水挥洒间增进友谊,在你来我往中收获快乐。比赛传递着尊老敬老的温暖,为“五一”这个劳动者的节日添了一抹别样的温馨,让活力与热情在运动的时光里尽情绽放,书写着属于长者的精彩篇章。



比赛现场(冯永立 摄)

## 深耕全民健身 拥抱健康生活

### 滑县老年体协健步走(持杖健走)专委会举办提升健身技能专项培训班

本报讯(记者 张武杰 通讯员 王建路)为深入践行全民健身国家战略,进一步规范健步走运动标准,提升广大会员科学健身技能水平,打造专业、整齐、高效的健步走队伍,4月25日,滑县老年体协健步走(持杖健走)专委会在该县新区广场举办了提升健身技能专项培训班。该专委会近160名会员踊跃参与,现场学习氛围浓厚。

本次培训班由社会体育指导员

王涛现场主讲,紧扣科学健走、规范技能、强化协作核心目标,采用理论讲解与实操教学相结合的方式,全方位开展技能培训。培训现场,授课老师围绕健步走基础动作规范、呼吸节奏把控、热身与放松技巧、直臂曲臂走、队列行进与队形变换等内容进行细致讲解,重点纠正会员在日常健走中姿势不标准、步伐不协调、摆臂不规范等问题,针对多纵队直线行进、转向衔接、复杂队形变换等实操技能进行系统教学。

在实操训练环节,参训会员精神饱满、热情高涨,认真跟随老师示范反复练习,仔细揣摩动作要领。教练员们全程巡回指导,耐心解答会员疑问,及时纠正不规范动作,引导大家相互交流、互帮互助,熟练掌握科学健步走技巧。

此次培训班的举办,不仅有效

提升了会员的综合健身素养与专业水平,更推动了健步走运动在当地的规范化、科学化普及。下一步,滑县老年体协健步走(持杖健走)专委会将持续开展各类健身技能培训与交流互动,不断丰富健身服务内容,带动更多群众参与到健步走运动中来,助力营造全民健身、乐享健康的良好氛围,为推动全县全民健身事业高质量发展贡献力量。

## 加强健康知识宣传 提高人民健康水平

### “五一”假期健康提醒

“五一”假期来临,出行游玩、亲友聚餐、户外踏青迎来高峰。大家在享受假期欢乐的同时,务必做好健康防护,重点防范食物中毒、各类传染病及蚊虫叮咬,平安舒心过节。

#### 严防食物中毒

生冷食材不洁、食物变质、生熟交叉污染、食物未彻底煮熟是引发食物中毒的主要原因,做好以下防护至关重要:

1. 食材优选新鲜。外出就餐时,请选择资质齐全、卫生规范的正规店铺,不购买路边无保障的熟食、变质果蔬;居家饮食做到食材现买现做,隔夜饭菜食用前需彻底加热。
2. 严格生熟分离。生肉、海鲜要与即食果蔬、熟食分开存放、专用刀具、砧板分开使用,避免交叉污染。
3. 确保食物熟透。肉类、蛋类、海鲜务必煮熟煮透,坚决不吃半生食物、野生菌类及来源不明的野菜野果。
4. 注重饮水卫生。不饮用生水、散装劣质饮品,优先选择瓶装水或煮沸后的白开水。

#### 科学预防传染病

假期人员流动频繁,聚集活动增多,肠道传染病(如诺如病毒)、呼吸道传染病(流感、腺病毒等)进入高发期,这类疾病传播速度快、易感人群广,需做好科学防控:

1. 严守手部卫生。饭前便后、接触公共设施、外出回家后,用肥皂和流动清水洗手至少20秒;免洗洗手液仅作临时替代,避免用脏手触碰口、鼻、眼。
2. 减少聚集扎堆。尽量避免

景区、餐厅、商超等密闭拥挤场所;聚餐时推行分餐制,使用公勺公筷,降低飞沫和接触传播风险。

3. 做好个人防护。优先使用经高温消毒的公共餐具;居住、就餐场所勤开窗通风;咳嗽、打喷嚏时用纸巾或手肘遮挡,不随地吐痰;必要时规范佩戴口罩。

#### 警惕蚊虫叮咬

蚊虫多活跃在草地、树林、灌木丛等户外环境,叮咬人体后可能传播发热伴血小板减少综合征等疾病,且隐蔽性强,户外出行需重点防范:

1. 做好穿搭防护。户外踏青时穿长袖衣裤、浅色鞋袜,扎紧裤脚和袖口,减少皮肤暴露;浅色衣物更易发现附着的蚊虫。
2. 避开高危区域。不随意坐卧草地、灌木丛,出行尽量选择硬化路面。
3. 规范做好驱虫。裸露皮肤及衣物表面可涂抹正规驱虫剂,降低蚊虫附着概率。
4. 返家仔细检查。回家后立即更换衣物,检查全身皮肤,重点排查头皮、耳后、腋下、腰腹、脚踝等隐蔽部位;换下的衣物及时高温清洗。

特别提醒:发现被蚊虫叮咬,切勿硬拔、火烧或挤压!可用细镊子紧贴皮肤夹住蚊虫头部,垂直匀速缓慢拔出,随后及时对伤口进行消毒;若后续出现发热、伤口红肿、身体乏力等症状,需立即就医。

健康不放假,平安过“五一”。请大家多提醒家人和朋友,筑牢健康防线,安心享受美好假期。

(本报记者 郭凡 整理)

## 太极展演显活力 乐享运动悦身心

### 林州市老年体工委太极拳健身协会开展庆“五一”暨全民健身月展演活动

本报讯(记者 张武杰 通讯员 王小文)4月27日上午,林州市体育场内欢声笑语,拳影翩跹。林州市老年体工委太极拳健身协会庆“五一”暨全民健身月展演活动在这里举行,来自该市的数百名太极拳爱好者齐聚一堂,以饱满的热情迎接节日的到来。

活动在气势恢宏的集体展演中拉开序幕。全体参演人员整齐列队,首先展演了经典项目24式简化太极拳。伴随着悠扬的旋律,大家动作舒展大方,刚柔并济,起落有序,充分展现了太极文化的和谐之美。紧接着,集体项目太极功夫扇

闪亮登场。红扇开合,翩跹作响,队员们精神矍铄,动作潇洒,将扇舞与武术、太极动作完美结合,场面蔚为壮观,赢得了在场观众的阵阵喝彩。集体表演结束后,各代表队轮番上阵,分别带来了精心编排的节目,形式多样、内容丰富,充分展现了林州市老年人健康向上、老有所乐的精神风貌和扎实的太极功底。

此次活动不仅为太极拳爱好者搭建了交流展示的平台,也为即将到来的“五一”增添了喜庆祥和的节日气氛,有力地推动了全民健身运动深入开展。



展演现场(王小文 摄)

## 图说新闻

4月28日上午,市委老干部局银龄志愿服务队走进北关区豆腐营街道向阳社区,和社区党总支共同举办“欢歌颂劳动 邻里筑温情”庆“五一”文艺演出,弘扬劳动精神,礼赞劳动者的光荣。整场演出内容丰富、形式多样,既丰富了居民精神文化生活,也展现了银龄志愿者们老有所为、乐于奉献、健康向上的良好风貌,营造了欢乐祥和、文明和谐的节日氛围,为基层社区精神文明建设注入了浓浓暖意与向上活力。

(本报记者 张武杰 摄)



## 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