

普及急救技能 守护群众安康

市中医院开展中国心肺复苏周主题科普义诊活动



专家为群众义诊(本报记者 郭凡 摄)

本报讯(记者 郭凡)为普及急救知识,提升市民自救互救能力,筑牢全民生命安全防线,6月3日,市中医院心脏中心联合急救科,在院门诊大厅开展了中国心肺复苏周主题科普义诊活动,通过专家坐诊、健康咨询、实操教学、互动体验等多种形式,让专业的急救知识惠及群众。

活动现场,市中医院心脏中心、急救科的骨干专家团队坐诊服务,耐心接待每一位前来咨询的市民,细致解答冠心病、心肌梗死、心律失常等常见心血管疾病的预防、用药、日常养护相关问题,结合市民身体状况给出个性化健康指导,普及心血管疾病早预防、早发现、早治疗的健康理念。

在急救实操教学环节,医务人员

利用人体模拟教具,现场完整演示心肺骤停识别、呼救求助、胸外按压、人工呼吸等全套心肺复苏标准流程。针对普通群众操作易错的按压位置、按压深度、按压频率等要点,医护人员逐一拆解、反复示范。现场不少患者及家属踊跃上前体验,医护人员手把手纠正不规范动作,细致指导实操技巧,让大家快速掌握核心急救技能,切实做到学以致用。

据了解,我国每年约有54.4万人经历心脏骤停,每分钟就有1人因此倒下,突发性心脏骤停已成为威胁群众生命健康的重要隐患。中国心肺复苏周主要目的是通过集中宣传教育,提升群众心脏急救意识,改善我国心脏急救现状。



医护人员指导群众学习急救技能(本报记者 郭凡 摄)

数据显示,约80%的心脏骤停发生在公共场所或家中,院外是心脏骤停高发场景,但目前我国院外心脏骤停的抢救成功率不足1%。心脏骤停存在极强的救治时效性,黄金抢救时间仅有短短4分钟。一旦发生骤停,每延迟1分钟开展心肺复苏,患者的存活率就会下降7%~10%,及时有效地现场施救,是挽救生命的关键。

市中医院心脏中心主任贾海莲表示,心肺复苏是挽救心脏骤停患者最关键的急救手段,常态化面向社会普及心肺复苏实操技能,核心目的就是打破急救资源局限,让急救走出病房、走出医院、走进群众,帮助普通民众练就实用的救命本领。一旦身边有人突发心脏骤停等危重险情,目击者可第一时间开

展规范,科学地现场施救,牢牢把握住心脏骤停救治至关重要的“黄金四分钟”,最大限度地为120急救人员到场救治争取宝贵时间,切实提升急症患者的抢救成功率与生存概率。

本次中国心肺复苏周主题科普义诊活动,将专业的急救知识从临床一线带到群众身边,破除大众急救知识盲区,有效提升了市民的应急处置能力和健康防护意识。下一步,市中医院将持续依托各类健康科普节点,常态化开展急救知识进社区、进家庭、进校园公益活动,持续普及院前急救技能,传递“关爱生命、救在身边”的健康理念,全力营造人人学急救、人人懂急救、人人会急救的良好社会氛围,以专业医疗力量守护群众生命健康。

非遗润童心 薪火代代传

北关区老年体协开展传统文化公益展演活动



展演现场(赵泽铭 摄)

本报讯(记者 张武杰 通讯员 赵泽铭)为传承弘扬中华优秀传统文化,厚植少年儿童文化自信,推动传统非遗扎根校园沃土、浸润童心,5月29日,北关区老年体协走进北关区文博源小学,开展传统文化公益展演活动,以老少互动、文艺传韵的形式,开启一场别样的文化传承之旅。

活动现场,来自北关区老年空竹舞队专委会、北关区老年舞蹈艺术专委会的老年文艺爱好者登台献艺,以精湛的技艺为孩子们送上视觉盛宴。空竹舞龙节目《爱我中华》气势恢宏、场面震撼,灵动飞舞的“龙身”、娴熟利落的技法,将传统民俗技艺的魅力展现得淋漓尽致,瞬间点燃现场热烈气氛,引得台下孩子们阵阵欢呼、热烈鼓掌。

舞蹈节目《甲骨文生花》更是意蕴悠长、独具匠心。表演者手持甲骨文主题折扇,身着雅致古韵服饰,舞姿轻盈优美、温婉灵动。舞蹈融合甲骨文文化特色与传统舞蹈美学,一颦一笑、一举一动尽显国风之美,让孩子们直观感受到本土厚重文化的独特底蕴与中华古典艺术的无穷魅力。

银发传古韵,稚童承新风。整场活动暖意融融,是老年文体爱好者与少年儿童的一场暖心对话。老一辈文艺工作者以文艺传韵,以文育人,让古老的传统文化走出历史、走进校园、走近孩童,真正实现了新老携手、文化传承,老少同乐、薪火相传,在潜移默化中引导少年儿童亲近传统文化、热爱传统文化、传承传统文化。

活动结束后,在校领导陪同下,北关区老年体协一行人员实地参观校园环境,了解校园文化建设和校园育人理念,深入交流校园文化与传统融合发展的新思路、新方式。

此次进校园公益展演活动意义深远,既丰富了校园文化生活,搭建了老少文化交流的优质平台,更以沉浸式体验让中华优秀传统文化在少年儿童中生根发芽,为传统文化的接续传承注入了鲜活的青春力量。

本次活动,既丰富了校园文化生活,搭建了老少文化交流的优质平台,更以沉浸式体验让中华优秀传统文化在少年儿童中生根发芽,为传统文化的接续传承注入了鲜活的青春力量。

展现传统武术魅力 点燃全民健身热情

2026年全国老年人太极拳健身大联动 安阳文峰区分会场活动举办

本报讯(记者 张武杰 通讯员 杜章民)5月30日清晨,文峰区班芙春天文化生活广场上气氛热烈而祥和。来自该区的百余名老年太极拳爱好者身着各色太极服,精神抖擞,以刚柔并济的拳姿“武”动银龄风采,展现了中华传统武术的独特魅力,点燃了全民健身的热情。

作为2026年全国老年人太极拳健身大联动活动的分会场之一,文峰区分会场活动由文峰区老年人体育协会太极拳专委会主办,春天太极拳健身指导站承办。120名中老年太极拳爱好者齐聚一堂,以拳会友,共襄太极盛事。

活动现场,拳友们精神矍铄,依次展演了八法五步太极拳、13式太极拳、太极功夫扇、32式太极剑、36式太极刀,以及健身气功八段锦、大舞、马王堆导引术、十二功法、气舞等多个项目。伴随着舒缓悠扬的音乐,大家动作整齐划一,挥洒自如。一招一式,时而刚劲有力,时而轻柔细腻,舒展大方,如行云流水,刚柔相济。推、捋、挤、按之间尽显内劲;刀剑随身游走,寒光流转处不失沉稳,在动静之间完美诠释了太极的韵味与大家对健康生活的追求。拳友们排着整齐的队列与晨风共舞,吸引了众多市民驻足赞叹,现场掌声不断。

太极拳兼具养生与防身功能,是科学健身的典范。此次大联动活动不仅充分展示了文峰区太极拳爱好者健康向上、老有所乐的精神风貌,更有力地弘扬和推广了中华优秀传统文化瑰宝太极拳。活动以实际行动推动了全民健身运动的深入开展,为“逐梦老健美,共享康乐寿”的理念写下了生动的注脚。未来,文峰区太极拳专委会将继续致力于太极文化的普及与推广,让更多市民在太极运动中收获健康与快乐。



展演现场(冯宝生 摄)

传播科学健身理念 丰富群众文化生活

2026年滑县全民健身月健身气功比赛精彩开幕



比赛现场(刘广福 摄)

本报讯(记者 张武杰 通讯员 刘俊岳)5月30日清晨,朝阳初升,悠扬乐曲响彻滑县新区广场,2026年滑县全民健身月健身气功比赛正式拉开帷幕。全县300余名健身气功爱好者齐聚一堂,以饱满的热情、昂扬的精神风貌,尽显传统健身功法的独特魅力。

本次赛事由滑县文化广电体育旅游局主办,滑县体育总会协办,滑县社会体育指导员协会、滑县健身气功协会联合承办。活动旨在推动全民健身事业高质量发展,普及健身气功项目,传播科学健身理念,提升群众健身素养,丰富群众精神文化生活,助力全县全民健身事业稳步向前。

本次比赛项目设置丰富,参与形式灵活,分为个人项目、集体项目两大类,集体项目又包含双人、三人、四人组合组别。多元的参赛形式,充分调动了广大健身爱好者的参与积极性。赛事参赛人群覆盖各年龄段阶段,营造出全民参与、乐享健身的浓厚氛围。

参赛选手着装整齐、神采奕奕。展演过程中,大家动作舒展从容、招式标准规范、身法行云流水,将八段锦的功法韵味演绎得淋漓尽致。

此次比赛为全县健身气功爱好者搭建了切磋技艺、展示风采、交流学习的优质平台,进一步掀起八段锦推广普及热潮。

小小“银球”聚合力 全民健身动起来

2026年安阳县全民健身活动月乒乓球比赛举行

本报讯(记者 张武杰 通讯员 高志芳)小小“银球”聚合力,全民健身动起来。5月30日,由安阳县文化广电体育旅游局主办,安阳县老年体协、安阳县体育总会及安阳县实验中学共同承办的2026年安阳县全民健身活动月乒乓球比赛,在安阳县实验中学火热开赛。

本次比赛吸引了来自安阳县直各单位及9个乡镇的百余名乒乓球爱好者踊跃参与。赛事设置了男女混合单打与男女混合团体赛两大项目。赛程第一阶段采用小组单循环三局两胜制,第二阶段

则采取紧张刺激的交叉对抗淘汰赛形式。赛场上,选手们精神饱满、斗志昂扬,挥拍之间尽显从容与自信。面对强手,大家沉着应对、奋力拼杀,充分展现了安阳县群众积极向上的精神风貌。

经过多轮紧张而有序的激烈比拼,比赛最终圆满落下帷幕。综合第一组、第二组的冠军、亚军、季军荣耀揭晓,出席活动的领导为获奖选手颁发了荣誉证书和奖品,以表彰他们在赛场上的卓越表现,并鼓励大家为促进全民健身运动的发展作出更大的贡献。

加强健康知识宣传 提高人民健康水平

改掉伤眼习惯 守护清晰视界

眼睛是感知世界的重要窗口,也是最容易被透支的器官。生活中,许多看似平常的习惯,都在悄悄损伤视力,诱发视疲劳、干眼症、近视等问题,尤其危害青少年视力发育。想要守护双眼,先要避开日常伤眼误区,学会科学护眼。

生活中六大常见行为,是损伤视力的主要元凶,绝大多数人每天都在经历。

长时间近距离用眼是首要伤眼行为。长期伏案学习办公、不间断刷手机,会让眼部睫状肌持续紧绷痉挛,继而出现眼睛酸胀、干涩模糊、畏光疲劳等症状,久而久之会加速近视发生,加深近视度数。

黑暗环境看屏幕危害极大。很多人习惯关灯卧床刷手机,黑暗环境与屏幕强光形成强烈反差,会持续刺激眼球,加重眼部充血和疲劳,同时打乱人体睡眠节律,造成眼疲劳、睡眠紊乱双重伤害。

移动途中用眼极易伤眼。乘车时看书、看视频,车身持续颠簸会让视线不停晃动,睫状肌需要反复调节聚焦,频繁劳损会快速引发视疲劳、头晕晕车,长期不当用眼会造成不可逆的视力损伤。

眼睛干痒随手揉眼暗藏隐患。眼睛干涩发痒时,徒手揉眼会将手上的细菌、灰尘带入眼内,容易诱发结膜炎、麦粒肿等眼部炎症,还会加重眼睛泛红干涩,损伤眼表黏膜。

缺乏户外活动是青少年近视高发的关键原因。自然光能够抑制眼轴异常增长,有效预防近视。长期宅在室内,缺少户外光照和远眺放松,会大幅提升儿童近视概率,也是近视低龄化的重要诱因。

此外,运动、劳作时忽视眼部防护,容易造成异物划伤、外力撞击等眼外伤,严重时会造成永久性视力损伤,日常务必做好防护。

儿童近视并非突然形成,前期会出现明显预警信号,家长需及时察觉。如果孩子看东西习惯性凑近、看电视看书距离过近,频繁眯眼、歪头、仰头视物,或是经常揉眼、频繁眨眼,写作业坐姿扭曲、字迹歪斜,学习时烦躁厌学,大概率是视力下降的信号,需及时干预,避免度数持续加深。

发现视力异常后,切忌盲目配镜或轻信偏方。儿童眼部睫状肌调节能力强,普通验光存在误差,一定要前往正规眼科机构,通过散瞳验光、眼轴及眼底检查,精准甄别真假性近视。假性近视只是肌肉暂时性痉挛,通过休息调理、改善用眼习惯即可恢复;而真性近视是眼轴变长导致的器质性问题,无法自愈,需科学矫正,切勿依靠按摩、滴眼液等偏方治疗,以免延误最佳干预时机。

护眼贵在坚持,日常做好细节,就能有效防控近视、守护眼健康。大家可以牢记科学护眼准则:严格遵循“20—20—20”用眼法则,近距离用眼20分钟,远眺6米外景物20秒以上;保持一尺一拳一寸的标准读写姿势,避开过亮、过暗光线用眼;保证充足睡眠,饮食均衡,少吃甜食,补充护眼营养;坚持每天两小时户外自然光活动,这是预防近视最有效的方式。

同时,在日常高危场景下做好眼部防护,眼部不适及时就医,定期进行眼科筛查。

爱眼护眼,始于细节,贵在坚持。摒弃不良用眼习惯,养成科学护眼方式,才能长久守护清晰视力,留住清晰光明视界。

(本报记者 郭凡 整理)

护眼贵在坚持,日常做好细节,就能有效防控近视、守护眼健康。大家可以牢记科学护眼准则:严格遵循“20—20—20”用眼法则,近距离用眼20分钟,远眺6米外景物20秒以上;保持一尺一拳一寸的标准读写姿势,避开过亮、过暗光线用眼;保证充足睡眠,饮食均衡,少吃甜食,补充护眼营养;坚持每天两小时户外自然光活动,这是预防近视最有效的方式。

同时,在日常高危场景下做好眼部防护,眼部不适及时就医,定期进行眼科筛查。

爱眼护眼,始于细节,贵在坚持。摒弃不良用眼习惯,养成科学护眼方式,才能长久守护清晰视力,留住清晰光明视界。

(本报记者 郭凡 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