

医企联谊 健康迎春暖意浓

通讯员 吕英

出暖花开,追求健康风尚的融融暖意荡漾在新宝电器员工的心间。

3月10日上午,县中医院联合基层医院义诊团队走进多年联谊企业浙江省新宝电器,为企业员工提供医学诊疗、健康体检、健康咨询、康复指导等健康服务。医企联谊助力健康,活动现场井然有序。

追求健康的初心不谋而合

浙江新宝汽车电器有限公司与县中医院义诊团队有多年的联谊传统,新宝电器向来重视企业文化建设,将职工健康纳入企业发展的重要内容;县中医院为民服务热情有方,定期开展“服务基层、服务企业、服务群众”的“三服务”行动。

职工书房吹拂美丽新风

诊疗、咨询活动在美丽职工书房有条不紊地展开,身着“白衣”的医疗团队与身着“蓝服”的企业员工们共筑成一道美丽的风景线。

员工们在平时工作中经常保持同一姿势,多有颈椎、腰椎、肩周不适等情况。针对新宝电器多为女职工,县中医院有的放矢地安排了妇科、康复科、中医科、内科、外科医师团队进行义诊。

活动中要求乳腺B超检查的女员工较多,体检结果提示的较常见的问题是乳腺结节,医师们细致解答了这些员工们咨询的问题,并且建议这些员工定期复查,同时保持心情舒畅,春季宜疏肝解郁,合理膳食,适量运动。

“三减三健”健康赢在日常

这次义诊安排了健康咨询,推广健康生活方式(“三减三健”),发放健康腰围尺,医师们手把手教职工如何测算BMI,测量腰围。现场有两位女职工BMI达36,属于肥胖,一问果然有高血压、糖尿病病史,医师们耐心对其进行了饮食、运动、药物等健康指导。

排队间隙健康咨询师带职工打起了八段锦,很多职工现场学习,觉得打完很舒服;有部分职工表示以前学过,但长时间不练习也生疏了。新宝电器的领导们表示要重新组织员工学习八段锦并坚持锻炼,认为健康保养之法授之以鱼不如授之以渔。

本次义诊共有300余人受益,发放健康宣教资料300余份,血压血糖监测200余人,心电图、B超、拍片100余人。

科普小知识:

1. 健康生活方式包括合理膳

食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡四个方面。

2. 合理膳食指能提供全面、均衡营养的膳食。食物多样化,粗细搭配、荤素搭配、五颜六色、果蔬有味。

3. 适量运动指运动方式和运动量适合个人的身体状况,动则有益,贵在坚持。健康人可以根据运动时的心率来控制运动强度,最大心率=220-年龄,每周至少运动3次。

4. 戒烟限酒,烟酒都会增加患病风险,尤其心脑血管疾病,无论何时戒烟都能改善身体状况,建议成年男性一天饮酒(酒精量)不超过25克,女性不超过15克。

5. 心理平衡,是指一种良好的心理状态,能恰当地评价自己,应对日常压力,有效的工作学习。春季养生,重在疏肝。

6. BMI即体质指数,是国际上常用的衡量人体胖瘦程度以及是否健康的一个标准。计算公式: BMI=体重(Kg)/身高(m²)

7. 健康腰围,一般成年人最适宜健康腰围标准是,男性不超过90厘米,女性不超过85厘米。

肥胖将增加人们患心脑血管、糖尿病等疾病的风险,控制体重是获得健康的必要手段,我们可以通过成立BMI和腰围来判断自己是否处于肥胖状态。

春天正是读书天



通讯员 潘路佳

近日,县人民医院天使心路读书会第99期主题活动如期举行。现场的伙伴们共同朗读了《故事的疗愈力量》,并通过“问题研讨”“对话交流”“解决特定问题”等方式对书本内容进行剖析和分享,现场学习氛围浓厚。

“天使心路”读书会成立于2016年10月,每月开展二次线下读书活动,由资深护士长或有心理学背景的老师带领,在医患关系、人际交流、婚姻家庭生活及亲子教育等方面开展学习和正向引导。4年多的坚持不懈结出了丰硕的果实,

为医院的文化建设添砖加瓦,为打造书香医院、增强团队凝聚力贡献了卓绝的力量;天使心路读书会被评为绍兴市全民阅读优秀项目、新昌县阅读联盟先进阅读组织;参加读书会的伙伴们,则获得了更多的锻炼、展示机会,也在不同的岗位上创造出更加优异的成绩。

组织读书活动的同时,读书会搭建了借阅角,改善学习环境,营造读书氛围;遵循“学以致用”的原则,积极组织叙事分享会、叙事护理案例竞赛等活动;打造公众分享平台,及时发布读书会动态、读书感悟,用身边的故事疗愈自己,也疗愈他人。

野菜食用需谨慎

春天来了,田间地头纷纷开始出现各种野菜的身影。很多人都知道,食用野菜对身体有益,却不知野菜吃起来也是有讲究的。新昌县人民医院中医科徐秋云医生来和大家分享野菜食用的注意事项:

一、采摘注意事项

1. 不随处采摘野菜。

很多人会选择去野外采摘野菜,但一定要注意采摘的地点,最好在农田中采摘。不去公园、路边或者不明土壤特性的旷野中去采摘野菜,因为这些地方的野菜有可能会被农药或者土壤中的重金属等有害物质污染。

2. 不熟悉的野菜不采。

很多野菜外观形状相似,但功效可能差异很大,有一些还有毒性。因此,如果对野菜不是很熟悉,不要贸然采摘并食用,一定要找熟悉野菜的朋友确认采摘的野菜是否可食用。

二、食用注意事项

1. 食用前一定要清洗干净。

吃之前最好用清水或淡盐水泡1-2小时。一方面是杀菌消毒,另一方面因为有些野菜本身有微毒(如山蒜等),浸泡可以去毒,以防食后不适。

2. 野菜虽好,不宜多吃。

从中医上讲,野菜均有偏性,或偏寒或偏热。我们常吃的野菜性寒的有:马兰头,马齿苋,蒲公英,鱼腥草,春笋,蕨菜,多食伤脾胃;性热的有:小根蒜(蕤白)等,多食易上火。

女性关爱月 健康教育进基层

通讯员 张亚玲

阳春三月,春暖花开,新昌县妇计中心联合县妇幼保健院组成健康教育专家团队开启女性关爱月活动,旨在进一步倡导健康生活,增强女性自我保健意识。

3月4日,健康教育团队走进县公安局,县妇幼保健院主任医师梁敏对女性保健、生理健康、避孕选择以及HPV感染与宫颈癌的预防等知识进行详细讲解,并为21位参加讲座的女同志送上小礼包。

3月10日,健康教育团队走进

县水务集团,为66位忙碌在工作岗位的女职工们送去特殊的关爱,妇幼保健院副主任医师丁超英就女性健康的自我保健进行讲解,现场科普了不同的避孕方法以及不同种类的避孕药具,还特别为45周岁以上的女同志送上一份健康大礼。

机关党支部开展主题党日活动

通讯员 吴委江

3月15日,县卫健局机关党支部开展3月份主题党日活动,全体机关党员和入党积极分子参加活动。

活动传达学习全国两会精神、县纪委十四届五次全会等有关会

议精神,特别是学习两会上习近平总书记对医疗卫生事业发展的重要讲话,并对3月份发展的党员过集体政治生日,票决2名入党申请人成为入党积极分子,收缴党费。活动中还就如何做好县委巡察整改、申报基层党建微创新项目、开展“学党史、守初心、强担当”理论

宣讲及主题微型党课大赛等机关“双建”活动作了部署。

活动后,各位党员自觉完成理论云春训、读文学习之声、云消防培训。据悉,这是自卫健局党委发出3月工作提示单后,机关党支部带头开展的一次主题党日活动。

遗失声明

裘吕皎遗失浙江省医疗机构住院收费收据一份,票据代码:31301,票据号码:53405884,金额:4018.71元,声明作废。

股权变更声明

新昌县金拇指教育培训中心有限公司将进行股权变更。变更前该公司的所有债权债务由原股东承担。变更后产生的债权债务由公司变更后的新股东承担。另自本公告刊登之日起45日内,凡与本公司变更前有任何债权债务关系的,请前往公司处理,同时电话通知潘柏祥手机18057556672,超过45日未来处理的,视同自动放弃。特此声明。
新昌县金拇指教育培训中心有限公司
2021年3月17日

今日新昌

权威媒体

- 遗失声明
- 拍卖公告
- 招标公告
- 法院公告
- 注销公告
- 债权公告

电话:86046188

信息广场

厂房出租

上礼泉工业区标准厂房500m²出租,价面谈。
联系人:赵 13357580082

计价办法

内容 3元/字 标题 5元/字
普通阿拉伯数字 1元/字
电话手机号码 5元/只