

中医知识进校园 播撒健康“种子”

本报讯(记者 管晓静 谭丽)近日,市中西医结合医院组织医务人员走进盐湖小学,开展中医知识讲座,以通俗易懂的方式,引导孩子们从中医角度培养健康的饮食习惯和规律的生活作息,在校园里播撒下中医文化的种子。

活动现场气氛热烈,医务人员讲解时,同学们纷纷跟着做动作,家长和学生们都对中医知识学习表现出了浓厚的兴趣。市中西医结合医院主任护师王朝昔说:“我设计课件时,采用了动画和卡通图片的形式,内容上尽量精简,不讲枯燥的理论知识,而是让孩子们对中医文化有一个启蒙的认识,对中医产生好奇心和探索欲。”

课堂上,王朝昔结合图片展示与生动讲解,引导家长和孩子通过观察“舌象”来了解自身健康状况。舌诊作为中医诊断的重要方法之一,看似神秘,但经王朝昔深入浅出地讲解后,大家很快便有了初步理解。同学们在她的指导下,

通过观察舌头颜色和舌苔,尝试分辨自己属于哪种体质。同时,王朝昔还详细介绍了如何根据季节进行食物营养搭配,例如春季应多吃菠菜、豆芽等养肝食物,夏季则可适当食用西瓜、绿豆汤以清热解暑。这些实用知识让家长们纷纷表示受益匪浅。

学生家长张桂秀说:“这样的活动非常有益,让我学到了许多中医知识。以后在饮食方面我会做一些调整,让孩子吃得更健康。周末也会带孩子多出去锻炼、游戏,让孩子身心都能得到健康成长。”

为了让大家更直观地感受中医文化的魅力,医务人员还现场作了示范,展示了刮痧、拔罐、艾灸等中医技术。学生们围在一旁,好奇地观察每一个步骤。医务人员一边操作,一边讲解这些技术的原理和适用情况,并教给大家一些简单的日常养生调理方法。不少家长表示,学会这些方法后,以后



市中西医结合医院医务人员带领老师和孩子们练习八段锦。

记者 管晓静 摄

孩子有个头疼脑热时,在家就能进行简单调理。

活动最后,医务人员还带领大家一起练习中医八段锦。家长和孩子们

积极参与,跟着老师的节奏一招一式认真练习,在欢快的氛围中,不仅锻炼了身体,也感受到了中医文化的独特魅力。

筑牢法治安全防线 护航少年健康成长

本报讯(记者 张金凤 马俊杰)近日,杨树巷社区联合市民族中学开展“反对霸凌、尊重生命,知法守法、健康成长”专题法治安全教育宣讲活动,旨在强化青少年法治观念,提升生命安全意识 and 自我保护能力,有效防范校园欺凌事件,筑牢校园安全与社区平安双重防线。

活动现场,社区法律顾问紧扣未成年人身心发展特点,以案说法、以案释法,用通俗易懂、贴近生活的语言展开宣讲,重点讲解了校园霸凌的定义、常见表现形式、隐蔽性特征及其对身

心健康、家庭和社会的多重危害,引导学生深刻认识校园欺凌的严重性,自觉远离不良行为,学会科学、合法、理性地保护自身安全。同时,开展生命健康教育,引导青少年尊重生命、敬畏生命、善待他人,学会正确处理同学间的矛盾,理性化解误会与争执,摒弃冲动和偏激的想法,坚决抵制暴力言行,共同营造团结友爱、文明友善的班级氛围。宣讲中,工作人员还结合相关法律法规条文和典型案例,阐明违法的法律后果,明确行为底线和安全红线,帮助学生树立自觉学

法、心中懂法、日常守法、遇事用法的法治意识。

此次宣讲活动将法治教育、生命教育与反霸凌安全教育紧密结合,内容扎实、针对性强,有效提升了辖区未成年人的法治综合素养和避险自护能力,进一步净化了校园育人环境。

据了解,杨树巷社区将持续健全家校社协同育人工作机制,常态化开展未成年人法治宣讲、安全科普、关爱帮扶等特色活动,织密未成年人健康成长防护网,全力为辖区青少年健康成长保驾护航。

本报讯(记者 张金凤 沙磊)日前,建安社区党委发挥党建引领作用,联合辖区共建单位,开展“社区心系群众健康,服务群众零距离”免费健康体检及便民理疗主题活动,以多形式、全方位的一站式服务,将贴心关怀送到居民家门口,切实提升辖区居民健康保障水平。

医药公司组织专业医护人员耐心为居民测量血压、血糖、心率等基础体征指标,细致做好健康信息登记与异常指标提醒;聚焦高血压、糖尿病、心脑血管疾病等高发性慢性病开展专项筛查,精准排查健康隐患,实现早发现、早评估、早干预。同时,开设一对一健康问诊窗口,面对面解答居民日常用药、慢病管理、季节养生等问题,结合个体情况提供个性化健康指导,助力群众提升科学防病、理性养生能力。

社区工作人员、党员志愿者与医护人员围绕慢性病科学防治、四季合理养生、食品安全常识、家庭合理用药等群众关切的热点问题,发放标准化健康宣传资料,普及健康生活理念,引导居民养成科学作息、合理膳食、适度锻炼的良好习惯,筑牢全民健康思想防线。针对辖区行动不便的特殊群体,社区联合医护力量组建上门服务小队,主动入户开展健康复检、居家康养指导、慢病随访咨询、医保惠民政策宣讲等服务,切实解决特殊群体“出门难、就医难、咨询难”问题,实现辖区健康服务全覆盖、无死角、不断档。

建安社区：健康服务「零距离」便民理疗暖人心

昆北社区开展爱心义剪志愿服务活动

本报讯(记者 朱玲玲)近日,昆北社区组织开展爱心义剪志愿服务活动,以暖心行动守护辖区老人的幸福晚年。

活动前期,社区发挥网格化管理优势,组织网格员全面摸排辖区特殊老年群体的生活需求,逐一登记造册、建立专属服务清单,提前与老人沟通确认服务时间,做好全流程筹备,确保活动有序进行。

活动当天,志愿者携带专业工具,在社区网格员陪同下逐户上门服务。面对行动不便、沟通较慢的老人,志愿者耐心询问老人的理发需求,精心修剪发型。社区工作人员也陪伴老人拉家常、问冷暖,细心倾听诉求,让义剪服务变成充满温情的暖心互动。

“年纪大了出门不方便,剪头发一直是个烦心事,没想到社区直接把理发师请到家来,服务太周到了!”72岁的独居老人看着镜中清爽利落的发型,脸上露出了满意的笑容,连连夸赞。她说,“志愿者手艺好、态度亲和。社区始终把老年人的需求放在心上,让大家真切感受到了社区大家庭



志愿者们入户为辖区老人理发。

图片由社区提供

的温暖,生活得安心又舒心。”

小小剪刀,剪出清爽容颜;点滴关怀,温暖老人心田。此次上门义剪服务,精准解决了辖区特殊老年群体“理发难”的问题,践行了“我为群众

办实事”的服务宗旨,不仅改善了老年人的精神面貌,更让老人在足不出户中感受到社区的贴心照料与浓浓温情,进一步拉近了社区与居民之间的距离。