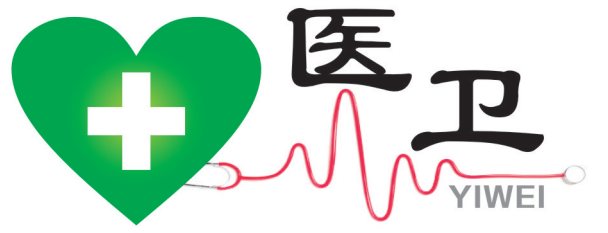


# 运动如何促进健康? 专家如是说



## 医疗专家下基层 贴心义诊暖民心 市中医院开展2023年骨伤科秋季义诊活动

邵阳日报讯 (记者 傅畅璐 通讯员 莫家伟 余翠城) 9月8日,市中医院专家团队赴城步苗族自治县人民医院开展2023年骨伤科秋季义诊活动。

义诊期间,医疗专家认真聆听就诊群众的既往病史,细致解答问题,并给出针对性的诊疗建议和治疗方案,对他们的日常保健、常见多发病进行预防指导,帮助他们掌握健康保健知识和技能。现场共接诊100余名患者,满足了老百姓“看上病”“看好病”的诉求,使基层群众在家门口就能享受到三甲医院的优质医疗服务。骨科专家团队开展了公益手术,为一例左侧胫腓骨及足趾骨多发性骨折患者进行了骨折复位内固定手术。同时,护理团队的专家们前往病房,对城步苗族自治县人民医院专科护理工作进行交流和指导。

义诊结束后,两院还举行了学术讲座,医护团队一起学习、分享学科理论知识和临床实践经验,对促进多学科交流,提高诊治水平,提升医生对疑难病例诊治能力和综合业务素质有推动作用。

此次义诊活动充分发挥了医联体合作优势,实现了医联体单位间的上下贯通,提高了群众就医获得感和满意度。

## 助力老人乐享“智慧生活”

### 市脑科医院开展智慧助老志愿服务活动

邵阳日报讯 (记者 唐颖 通讯员 胡婉) 9月8日,由市卫健委主办,市脑科医院机关党支部参与协办的“智慧助老 智享晚年”实践活动在大祥区学院路社区举行。

活动现场,党员志愿者围绕手机的基本设置、wifi连接、添加微信好友、视频聊天、拍照、手机收付款等基础操作向社区老人展开讲解,面对面“教学”、“一对一”“辅导”,耐心地指导他们使用智能手机。

“现在智能机设置很复杂,手机上的字很小,我眼睛看不太清楚,家里年轻人也都外出了,不知道怎么设置,用起来很不方便。但我现在总算知道怎么操作了,真是太感谢了。”何女士在活动现场学会手机字体设置后高兴地说道。

下一步,市脑科医院机关党支部将以“初心领航 脑医先锋”品牌建设为契机,扎实开展“我为群众办实事”实践活动,继续推进爱老敬老志愿服务,帮助老年人适应时代节奏发展,融入智能社会。

## 健康志愿服务关爱老年生活

邵阳日报讯 (记者 傅畅璐 通讯员 彭颖异) 9月6日,市第二人民医院医疗志愿者服务团队联合双清区小江湖街道五一社区,在织染厂家属院落开展“关爱老年生活 健康义诊进社区”志愿服务活动。

活动现场,前来进行健康咨询的居民络绎不绝。针对中老年人有糖尿病与高血压病史的情况,志愿者为居民进行免费血糖、血压测量、发放健康宣教资料。心血管内科专家陈晓军为前来咨询的群众提供健康饮食、疾病预防等合理建议,并进行了心血管常见疾病普及,倡导健康生活方式,引导群众科学就医。

此次活动为社区居民进行免费测量血糖血压、提供医疗健康咨询共计50余人次,发放健康宣教资料150余份。

## 共同构筑清真食品安全防线

邵阳日报讯 (记者 陈红云 通讯员 彭卉周腾飞) 9月6日,市卫生计生综合监督执法局以“中华民族一家亲,同心共筑中国梦”为主题,结合食品安全宣传工作,赴邵阳市清真东寺深入开展创建民族团结暨食品安全宣传活动。

此次活动旨在进一步做好清真食品安全标准跟踪评价工作,维护少数民族群众“舌尖上的安全”,进一步深化民族团结进步宣传教育,铸牢中华民族共同体意识。

活动中,执法人员检查了食品生产车间和食材储存车间,全面了解清真食品的生产流程和食品安全标准执行情况。在检查过程中通过面对面、心贴心拉家常的方式,向清真东寺工作人员详细讲解食品安全法、食品安全国家标准等法律法规,以及民族团结相关政策,引导清真东寺工作人员树立“遵章守法、安全为本”的责任意识和法治意识,时刻把食品安全工作摆在重要位置。

清真东寺负责人表示,将进一步凝聚各方力量,综合施策,强化相关部门的主体责任,加强食品安全知识宣传,增强自我保护,共同构筑职业健康防线,共享健康生活。

生体质属于教育范畴但不能局限在校园内解决,通过学校、家庭、社会一体化的青少年体育促进机制,形成社会各方合力,加大评估后的体质干预,是包括学校体育在内的青少年体育工作努力的方向。

“人工智能不会取代我们,但可以帮助我们更好地开出具有个性化且准确的运动处方。”美国伊利诺伊大学终身教授朱为模指出,随着科技的发展,AI(人工智能)中心化、跨学科、个性化,包括疾病专业化、可穿戴设备和行为理论基础以及生活方式整合的新型运动处方即将到来。

澳大利亚昆士兰大学教授杰夫·库姆

斯则分享了优化健康的运动处方。他认为,高强度间歇训练是提高心肺健康的有效干预方法,但对于慢病患者来说,最有效的运动处方是患者有意愿去参与的运动处方,这个运动处方需要在理想的生理处方和可操作的处方中找到一个平衡。

会上还发布了《运动促健康长三角宣言》,旨在建设“人人运动,人人健康”的“活力长三角”,将全民健身作为“活力长三角”建设和长三角地区体育一体化高质量发展的重要支撑,促进长三角体育融合,力争使之成为全国体育高质量发展样板区和区域体育一体化发展示范区,赋能健康中国和体育强国建设。

新华社上海9月8日电 (记者 许东远) 运动如何促健康?青少年身体素质如何提高?运动可以治病吗?8日,“智汇长三角,运动促健康”——2023年长三角运动促进健康研讨会在上海开幕,与会专家就“运动促健康”话题进行了讨论。

“从国民营养计划的‘三减三健’,到糖尿病防治的生活方式干预,运动都发挥着不可替代的作用。”中国工程院院士贾伟平在研讨会上表示,“现在慢性疾病有年轻化的趋势,运动对于预防一些青少年疾病的发生具有积极意义。”

原上海体育学院院长陈佩杰认为,学



9月4日,在首钢园健康卫生服务专题展区,工作人员在北京协和医院展台展示膝关节手术机器人。

作为2023年中国国际服务贸易交易会九大专题之一,健康卫生服务专题展区以“科技赋能健康 创新引领未来”为主题,重点呈现公共卫生服务、生物医药创新、数智医疗、智慧康养及传统中医药等健康卫生服务领域高质量发展成果,聚焦科技与创新,一系列新技术、新产品、新服务亮相本届服贸会。 新华社记者 张玉薇 摄

## 以心为灯,点亮生命之光

### ——记市脑科医院医师邓海滔

邵阳日报记者 唐颖 通讯员 黄灵芝

9月1日,许多患者慕名而来,一大早在市脑科医院心理睡眠科·少儿心理科诊室外就排起了长队,等待着主治医师邓海滔的接诊。患者李先生说:“我听朋友介绍说,邓医生为人亲切,好几个和自己有类似症状的病人都被治好,所以就赶过来了。”

邓海滔有着丰富的临床经验,擅长重性精神疾病、焦虑抑郁障碍、儿童青少年情绪障碍及常见心理问题咨询及心理治疗。邓海滔凭借崇高的医德、精湛的医术,为患者除疾祛病,排忧解难,赢得了患者的信赖。

2013年7月,从南华大学临床专业毕业后,邓海滔来到市脑科医院,成为了一名精神科医生,先后在该院精神科封闭病区、开放病区、质控科、科教科工作。作为精神科医生,邓海滔在工作中严格要求自己,不断学习,更新知识体系,熟练掌握各种常见精神心理障碍的诊疗技术。

“有时去治愈,常常去帮助,总是去安慰。”邓海滔说,精神疾病的诊治是一项复杂的专业工作,不仅要为患者诊疗,还要关心他们的饮食起居。多年来,邓海滔一心为患者服务,经常为患者喂食、剪指甲。有些无名氏没有家人,他还会买些零食送给患者,为他们改善饮食。精神科病人病情易反复,需要长期不间断地治疗和服药,邓海滔为了减轻患者负担,经常免费为病人寄药。在患者出院时,他还会留下自己的电话号码,便于病人家属及时沟通病人服药情况。

2018年,一个叫李平(化名)的精神分裂症患者来该院就诊。起初李平因家庭困难未能坚持规律服药,病情时好时坏,不能正常工作,邓海滔知道后经常打电话督促患者服药,有时免费为其购药。病情稳定后,李平外出广东某工厂当保安,但却收入微薄。考虑到李平家中有小孩和老人要养活,为了使他能够坚持服药,防止病情复发,邓海滔经常电话督促他规律服药。政府的一

些相关优惠政策,邓海滔都会尽力为李平争取。

作为医院、科室的中坚力量,邓海滔积极参加复杂、疑难病例的诊治,每年完成门诊病例300余人次,参与诊治住院病人200余人次。同时,他悉心指导培养青年医务人员,为医院的人才储备作出贡献。他多次参加省内外举办的各种学术会议及新技术学习班,掌握本学科的新进展、新知识、新技术。凭借肯吃苦、乐钻研的精神,邓海滔在精神科常见病、多发病及各种疑难杂症、危重病人救治方面积累了丰富的经验。

“邓医生在哪里?哪个是邓医生?”今年6月,忙碌的医师办公室,传来一阵急切的呼喊声。邓海滔当即应道,并热情地接待这位患者。这位患者告诉邓海滔,看到他就安心了,自己被这个病折磨了20余年,总是紧张不安,且伴有身体这里或那里不舒服,被迫经常通过吃麻辣和糖果来获得一丝缓解,辗转就诊,但都没有效果。这次听朋友介绍而来。

经积极沟通,邓海滔大致掌握了患者的病情。凭借丰富的临床用药经验,他以最短的时间制定了治疗方案。患者的病情得到了有效控制,并且很快便治愈出院。“复查时,我看到她满脸的笑容,油然而生一种成就感。患者的幸福是对我最大的鼓励,也是我从医道路上最宝贵的动力。”邓海滔说。

这些年,邓海滔始终用热情与真诚关怀患者,提升患者战胜疾病的信心。病房里常常会有难以沟通的患者,但他总是一次次耐心地与他们对话,并运用专业的心理知识,对患者及家属进行个体化健康知识宣教及治疗,促进疾病的恢复。

每天繁忙的工作,有时会让邓海滔感到力不从心。但他说,只要病人需要,他就会继续立足岗位,竭力诊治好每一名患者。帮助他们更好地融入社会,重新获得生活的意义和价值。这是医生最大的成功,也是医生的责任和使命。

## 省专家组督导我市消除艾梅乙母婴传播专项工作

邵阳日报讯 (记者 傅畅璐 通讯员 肖湘葵平) 9月4日至9月6日,湖南省妇幼保健院院长刘景诗带领消除艾梅乙母婴传播督导组一行,对我市消除艾滋病、梅毒和乙肝母婴传播工作进展和迎接国家评估准备工作情况进行专项督导。

专家组一行现场查看了市妇幼保健院、市疾控中心、市中心医院、新邵县、洞口县、隆回县相关单位现场督查市县两级的消除艾梅乙母婴传播工作,通过查阅相关资料、访谈工作人员与服务对象、抽查病历与个案、现场检查重点环节等方式对我市消除艾梅乙母婴传播工作进行了全面督查指导。将督查中存在的问题与整改建议进行全市同步反馈,以问题为导向、以点带面促进工作自查自纠,提升项目管理服务水平,确保我市顺利完成消除艾梅乙母婴传播国家评估迎评工作。

消除艾滋病、梅毒和乙肝母婴传播关系到妇女和儿童健康。我市将以此次督导为契机,按照省级专家组的意见采取强有力的措施,以消除母婴传播为目标,推动全市消除艾滋病、梅毒和乙肝母婴传播工作取得新成效。

## 立足本职岗位 厚植家国情怀

### 市中心医院举行职业精神和国防教育主题报告会

邵阳日报讯 (记者 唐颖 通讯员 李文娟 孟天笑) 9月8日,市中心医院举行“立足本职岗位 厚植家国情怀”报告会。原陆军某部一级军士长、直升机空中机械师穆永厚作专题宣讲。该院中层干部、党员及职工代表200余人参加。

会上,穆永厚以“立足本职岗位 厚植家国情怀”为题,围绕入伍初心、从军经历、天空翱翔、国防教育四个方面,讲述了自己如何在部队立志成才,为国防忘我奉献以及为陆航的发展和建设默默无闻、立足边防的故事,并强调了新时代涵养家国情怀、弘扬爱国主义精神的时代价值和铸牢中华民族共同体意识的重要性和紧迫性。

宣讲中,穆永厚以生动的故事、鲜明的事例、通俗的语言,将革命先烈和当代共产党人的感人事迹、新时代国防和军队建设伟大成就娓娓道来,赢得了台下阵阵掌声。穆永厚呼吁广大职工,要拓展国际视野,厚植家国情怀,将个人发展同社会与国家的发展紧密联系起来,在守护人民健康道路上不断奋进,书写新篇章。

此次宣讲活动,进一步激发了广大职工的爱国热情和责任担当。大家纷纷表示,在今后的工作当中,会把爱国主义转化为一种理想信念、精神力量和行动自觉,牢固树立居安思危的忧患意识,坚守初心使命,立足本职岗位,为医院高质量发展、全市卫生健康事业提升贡献一份力量。