

## 国家级健康科普项目落户邵东

## 畅通科普惠民服务群众“最后一公里”

记者 邓朝霞 通讯员 申秀梅

本报讯 9月28日,湖南省科协、湖南省科普作家协会和邵东市科协在邵东市人民医院共同开展会县结对乡村行大型科普宣讲与义诊活动。活动旨在通过高层次人才以结对帮扶的形式,助力基层医院医护人员将健康科普知识普及到基层群众,提升乡村群众健康水平。

活动当天,来自中南大学湘雅二医院代谢内分泌科、营养科等科室的医疗专家们为160多名市民提供了免费的健康检查和诊疗服务,还

进行了慢性疾病健康咨询与宣教活动,传播代谢疾病健康知识与科学的减重理念。同时,专家们对住院及门诊患者的疑难病例进行指导,提升医疗质量,确保患者得到及时、有效的治疗。

此前,2024年度国家“基层科普行动计划-会县联合”项目正式落户邵东市人民医院。该项目主要涵盖了科技服务、科普活动和科普传播三大板块。科技服务由省科学技术协会组织专家团队,为邵东市人民医院提供全方位的专业理论和技术指导服务;科普活动则通过系列讲座、培

训班和义诊活动等形式,提高普及科学知识、增强群众的健康管理能力,进一步推动科技服务基层;科普传播创作一批科普短视频等多种形式的科普作品,实现多渠道、多形式传播健康科普内容。

近年来,省科协共立项国家“基层科普行动计划”项目225个,其中,会县结对乡村行项目14个。邵东市人民医院通过举办科普讲座、开展线上线下咨询、深入校园、社区等多样化活动,将健康领域的科学知识、科学方法送入千家万户,畅通科普惠民服务群众“最后一公里”。



李恒

秋冬季昼夜温差大,气温低,心脑血管疾病患者增多。专家提示,要养成健康的生活方式,科学预防和应对心脑血管疾病,做到早发现、早预防、早诊断、早治疗。

“气温下降,特别是寒冷空气的刺激,会导致血管收缩,增加心脏负担,引起血压升高和血管阻塞,增加心脑血管疾病的发生风险。”中国工程院院士、首都医科大学宣武医院主任医师吉训明说,常见的心脑血管疾病包括脑梗死、脑出血、心肌梗死等。

如何预防心脑血管疾病的发生?吉训明表示,要注意保暖,避免长时间暴露在低温寒冷环境中;均衡膳食,提倡少盐、少油、少糖,注重饮食多样化;适当运动,如散步、打太极拳等;保持良好的心态和充足的睡眠,避免情绪波动;如果既往有血糖、血压、血脂异常,要定期监测血压、血脂、血糖等指标,如出现明显波动要及时就医。

北京医院心血管内科主任医师汪芳建议,在过节期间,要避免过度劳累,减少熬夜,养成良好的生活习惯,尽量少喝酒或不喝酒。

脑血管疾病的康复治疗十分重要。专家举例说,脑卒中之后的康复治疗应尽早开始,循序渐进,康复目标的制定应遵循个体化、长期性原则,患者出院后回到社区,除了要自我康复外,还应定期找康复师调整康复姿势。若患者达不到预期康复效果,应请医生尽早对原康复计划进行重新评估。

秋冬季心脑血管疾病易发 专家支招

健康义诊暖民心  
书香飘逸润乡村

通讯员 王少敏 郭晓波

本报讯 近日,邵阳市第二人民医院组织党员志愿者走进该院派驻帮扶村——邵东市水东江镇泉塘村,开展送医送书下乡活动。

活动现场,医疗专家们迅速投入到紧张而有序的义诊工作中,认真为每一位村民测量血压血糖,耐心询问他们的身体状况、日常饮食以及用药情况等,并针对高血压、糖尿病、结石等常见病给予专业治疗建议和健康指导。村民们纷纷表示,这样的义诊活动让他们在家门口就享受到了专业的医疗服务,真正感受到了党和政府的关怀与温暖。

在送医的同时,该院还精心准备了10套红色书籍作为文化礼物,赠予泉塘村图书室。这些书籍涵盖了邵阳地方党史、伟人事迹等多个方面,旨在通过红色文化的传播,激发村民们的爱国情怀和奋斗精神,为乡村振兴注入强大的精神动力。

此次送医送书下乡活动不仅为村民们带来了实实在在的帮助和温暖,也进一步加深了医院与驻村之间的深厚情谊。该院将继续秉承“以人民健康为中心”的理念,不断创新服务模式、拓展服务领域,为推进健康中国建设作出更大的贡献。



国庆节前夕,武冈市迎春亭街道在云山下举行全民健身活动,以跑步前进的方式推动形成健康的工作和生活方式。154名职工热情参加,从中选拔出20人参加武冈市“健康中国,你我同行”马拉松决赛。

徐旭艳 雷宇 摄影报道

## 秋分后养生要诀

陈一奎(市中医医院)

秋分已过,早晚温差较大。中午太阳烈,温度也不低。大家仍会感到燥热疲乏,口干、眼干、鼻干,又容易出现腹胀腹泻胸闷不适,心烦易怒,失眠。

之所以出现这些不适,跟今年的气候特点有关。从中医五运六气学说来讲,现在正处于五之气少阴君火加临阳明燥金,加上在泉之气太阴湿土的运气因素的影响,今年的秋天气候显得有点特殊,让人时常既感到体表被湿热包裹,闷得透不过气,又感到身体内缺水干燥,但一吃水果就容易腹痛腹泻,尤其在脾胃虚弱的人身上表现得比较突出。

这里给大家支几招,以轻松应对各种不适。一、养生得养心,要积极应对,保持乐观心情,既来之则安之,不被悲秋所困扰。二、接下这段时

间,气温还是会出现过山车样忽高忽低,有心脑血管疾病的人要引起重视,要勤测血压,扩冠护心药物不能停,少生气,避免脑卒中、心梗等急性心脑血管事件发生。早上醒后睁开眼,在床上可伸展四肢稍微活动几分钟,不宜起身过快,防止眩晕跌扑摔伤发生。三、下半夜、清晨温度相对较低,晚上睡觉时不宜整晚吹空调,建议开窗户通风透气。清晨出门时,身体虚弱的人建议着薄外套护住前胸后背避风保暖,穿好鞋袜,避免寒从脚起。小孩睡觉时多会蹬被子,建议系好肚兜,避免肚脐受凉。四、忌辛辣刺激食物,减少水分丢失,伤津耗气,建议适当吃百合、莲子、山药,既可健脾养阴、滋肾利湿,又可以安神助眠。大便干燥不通畅的人,可以进食莲藕,炖汤、清炒均可。石榴为应季水果,除个别过敏人士之外,均可以放心大胆食用,生津止咳,对心肺

虚弱之人有好处。阴虚火旺的人,可以食用雪梨炖银耳羹,白天饮用菊花甘草茶,清火明目安神。秋季新上市的苹果,带点酸味的最佳,适当食用可以健脾开胃。特别甜的苹果,容易助痰湿,不建议食用,俗话说“秋瓜坏肚”,在今年秋天尤为突出。面色黄暗、身重困乏的脾胃虚弱的人,尤其是老年人和儿童,不建议吃生冷瓜果,如西瓜、哈密瓜等,尤其是吹着空调吃西瓜。五、有心烦、心悸、心慌、汗多的人,可到药店购买生脉饮口服,对气阴两虚的人及有冠心病、糖尿病的人可以起到一定的缓解作用,降低心肌耗氧量。六、失眠易醒的人,除了吃石榴、百合之外,还可以到菜市场买一点酸菜、榨菜吃。情绪不佳、口苦、眼睛干痒的人可以吃点清炒莴笋、菠菜,以应对阳明燥金过于收敛,有利于肝气调达,心情愉悦。