

为退休教师送上一份健康礼

洛江“全民健康文明生活方式宣传月”启动

9月9日下午4时,洛江区“全民健康文明生活方式宣传月”启动仪式暨“尊师重教·健康同行”活动,在双阳街道朝阳社区广场举行。疾控科普、名医义诊、健骨操互动、退休教师健康礼包发放等环节接连登场,把“三减三健”和尊师重教揉进一场社区里的健康集市。

■融媒体记者 郑巧伟
通讯员 吴渊艺 文/图



活动现场

限盐勺虽小 却藏“大文章”

当天,在广场一侧的科普宣传区,洛江区疾控中心的工作人员早已“摆好了摊”。展板、宣传手册、健康“小三件”(限量盐勺、限量油壶和健康腰围尺)一字排开,工作人员对“小三件”的正确使用方法进行反复演示,吸引不少市民掏出手机拍照记录。

“原来控盐不是少放一勺盐那么简单,酱油、咸菜、酱料里全是‘隐形盐’。”一位阿姨听完讲解后,转头对身边的邻居说,“今天回去就把家里的调料柜清理一遍。”现场的这一幕幕场景,正是洛江区疾控日常工作的缩影。

2026年2月,洛江区获评国家慢

性病综合防控示范区。此前,洛江区已建成健康主题公园、健康步道、健康机关、健康学校、健康村(社区)等一系列“健康细胞”,并在全国“万步有约”职业人群健走激励大赛中获得并列全国第一名的成绩。“示范区不是终点,而是起点。”洛江区疾病预防控制中心主任饶开乐在活动上说,“我们的目标是让每一位洛江居民,都能在自己的社区里找到自己的‘健康守门人’。”

名医组团 五大专科齐上阵

启动仪式结束后,广场上的义诊区迅速成为最热闹的地方。最受家长关注的是正骨医院的脊柱侧弯筛查。医

生让孩子们弯腰、双手下垂,用专业设备快速评估脊柱形态。“我家孩子写作业总歪着头,今天查了一下,医生说还好,但要赶紧纠正坐姿。”一位年轻妈妈说道。

“糖尿病早期往往没有明显症状,很多人等到出现并发症才发现血糖早已超标。今天我们来,就是想告诉大家早筛查、早发现、早干预,是守住血糖健康的关键。”泉州人民医院主任医师王洋介绍说,他们医院已对接加盟国家标准化代谢性疾病管理中心(MMC),糖尿病患者在这里可以得到系统化、全周期的健康管理。

泉州市皮肤病防治院的义诊区,排队的大多是中老年人。入秋后,湿疹、

荨麻疹进入高发期,医生们一边查看皮损情况,一边叮嘱护肤注意事项。

此外,泉州市妇幼保健院(市儿童医院)、泉口口腔的义诊区也围满前来咨询的居民。从儿童近视防控到老年人口腔保健,各个年龄段的健康需求,在这里都能找到对应的专家。

尊师重教 健康关怀不落幕

义诊区之外,广场中央的气氛同样热烈。正骨医院医护团队带领全场跳起健骨操,上台台下一起抬手、转身、屈膝,不少退休老教师也从最初的拘谨变成了积极参与。

“我腰和膝盖很早就好了,今天能跟着活动活动,学了不少,挺好。”一位退休多年的老教师笑着说。主办方为退休教师代表送上“教师节健康礼包”,礼包虽小,装的却是实打实的健康与提醒。在义诊区,同样有不少退休老教师排队等候,正骨医院的专家们为他们提供了颈椎、关节等方面的专项咨询。

本次活动由洛江区卫健局、洛江区疾病预防控制中心、洛江区双阳街道办事处主办,泉州人民医院,泉州市正骨医院,泉州市妇幼保健院(市儿童医院),泉州市皮肤病防治院,泉州市营养健康协会,农工党洛江总支医卫支部,双阳社区卫生服务中心,泉口口腔,朝阳社区党总支、居委会,洛江区幸福禾田社会工作服务中心协办。

践行文明健康生活方式

把健康主动权掌握在自己手中

每年9月是全民健康文明生活方式宣传月,今年的主题是“主动健康 自我管理”。《中国公民健康素养》告诉我们:每个人是自己健康的第一责任人,应当树立对自己健康负责的理念,建立正确健康观,积极学习健康知识,践行文明健康生活方式,不断提升自身健康素养,把健康的主动权掌握在自己手中。

健康生活方式是指有益于健康的习惯化行为方式。世界卫生组织研究表明,在当前以慢性病为主的疾病谱背景下,在影响健康的各类因素

中,生活方式和行为因素的影响最大,其贡献率占到60%。因此,改变不健康行为,践行健康的生活方式对健康结局具有重要意义,也是个人通过努力可以改变的因素。

健康的生活方式既包括合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡等预防控制慢性病的“四大基石”,也包括做好手卫生、科学佩戴口罩、保持社交距离、注重咳嗽礼仪、开窗通风、分餐公筷、垃圾分类等预防控制传染病的文明卫生习惯,还包括规律作息、劳逸结合、充足睡眠、环境整洁、绿色出

行、节能环保等良好的生活习惯。

其中,“三减三健”是国家推广的健康生活方式行动。“三减”即减盐、减油、减糖,成人每天食盐不超过5克,烹调油25至30克,添加糖最好控制在25克以下;“三健”即健康口腔、健康体重、健康骨骼,做到早晚刷牙、维持BMI在18.5至23.9之间、注意补钙和晒太阳。把盐勺、油壶、糖罐管住,把口腔、体重、骨头守住,慢病风险就能降下一大截。

此外,中医学是中华民族的伟大创造,是中国古代科学的瑰宝,中

医养生文化源远流长,是中华民族几千年健康养生理念及其实践经验的总结。2014年,国家中医药管理局和国家卫生计生委发布了《中国公民中医养生保健素养》,向公众普及中医养生保健基本理念、知识和技能,公民应学会利用中医养生保健方法和技能维护、促进自身健康。(郑巧伟 整理)



出现四个信号 警惕补钙过量

多数人只知缺钙伤身,却忽视补钙过量的危害。成人每日钙总摄入量不宜超过2000mg,如果长期过量补钙,可导致高钙血症,会累及多系统,引发肾结石、心律失常等疾病。出现以下信号,提示可能存在钙摄入过量。

顽固性便秘、恶心纳差。高血钙会抑制胃肠道平滑肌兴奋性,导致肠蠕动减慢,出现腹胀、顽固性便秘;同时刺激

胃肠道黏膜,引发食欲减退、恶心、上腹不适。这是高钙血症累及消化系统的早期常见表现。

多尿、烦渴、夜尿增多。高血钙会损伤肾小管的浓缩功能,导致肾脏对水分的重吸收能力下降,出现渗透性利尿。患者常表现为口渴难忍、饮水量显著增加、夜尿频繁。长期持续高血钙,会增加肾钙质沉着和泌尿系统结石的

风险。

精神萎靡、注意力不集中、反应迟钝。高钙血症可影响神经系统的兴奋性,早期表现为疲劳乏力、嗜睡、记忆力和注意力减退。若血钙显著升高,甚至可能出现意识模糊、谵妄等严重中枢神经系统症状。

骨痛、肌力下降。当补钙过量且体内维生素D充足时,过高的血钙会反馈

性抑制内源性甲状旁腺激素(PTH)的分泌,反而减少骨转换,并可能影响肌肉神经接头的兴奋传递,导致非特异性全身骨痛、肌肉酸痛和近端肌力减退,这与缺钙所致的抽筋表现截然不同。

特别提醒:若长期超量补钙且出现上述任一系统症状,建议及时检测血清钙和肾功能,不可自行减量,需在医生指导下调整方案。(郑蓉 陈月)