

开展健康科普 提升健康素养

# 我市举办第二届健康科普能力大赛

□记者 史书杰 通讯员 杨基伟

本报讯 8月7日上午,由市卫生健康委主办、市疾病与预防控制中心承办的第二届周口市健康科普能力大赛正式开幕。市卫生健康委员会调研员刘双国、市疾控中心主任冷冰、市卫生健康委员会宣传科科长杨基伟、市疾控中心副主任孙明等出席比赛,来自全市各级医疗卫生单位从事健康科普工作的52名医护人员、疾控及健康教育机构工作者及乡村医生参加了比赛。

据悉,举办健康科普能力大赛旨在提高全市医疗卫生行业医务工作者科普宣传的积极性、主动性,把健康教育、健康科普的内容和形式及医学专业术语转换成老百姓能听得懂的通俗语言,帮助群众认识、了解、掌握科学的健康知识。

刘双国在开幕式上表示,52名参赛选手是全市各医疗卫生单位健康教育科普的中坚力量,具备专业的医术知识与较强的专业技术,每个人都是“健康知识普及行动”的倡导者、传播者、实践者,也是“健康中国”、“健康周口”的建设者,健康行动的最终受益者。希望通过此次比赛,能为今后深入社区、学校、企事业、农村基层等重点场所开展健康知识

的普及工作奠定基础,形成群防群控、共建共享的良好氛围,提高全民健康素养水平,为助力“健康周口”建设打下良好的科普基础和群众基础。

据了解,此次大赛主要采取现场演讲的方式进行。大赛现场热烈有序,选手们围绕《冠心病防治》、《不容小觑的“感冒”》、《新生儿智力促进》、《高血压病的预防》、《颈椎的保护》等老百姓最关心的健康热点问题展开生动精彩的演讲,在演讲中,选手们通过质朴平实的语言,把晦涩的医学知识变得通俗易懂,高质量的演讲不时引来现场热烈的掌声,尽显我市健康科普人员的风采与实力。

经过4个多小时的紧张角逐,大赛最终评出一等奖2人,二等奖3人,三等奖5人以及优秀组织奖10家单位。

据悉,此次健康科普能力大赛是市卫生健康系统深入开展“不忘初心,牢记使命”主题教育活动的一项重要内容,进一步激发了全市广大医务工作者投身健康科普工作的积极性和主动性,为健康中国行动、健康周口建设储备科普人才,并在全社会广泛普及健康知识,提高居民健康素养水平,营造全社会、全人群关注健康科普的良好氛围,助力健康周口建设,为新中国成立70周年献礼。

## 甘麦大枣茶养心安神



夏季人体出汗多,阴津会随皮肤外泄而伤“心阴”。伤阴过盛常会损伤阳气,人们容易出现心烦、心悸、口干、少气、懒言、失眠等症状。现推荐一个养阴液、护阳气的药茶:取甘草10克、浮小麦30克、大枣10枚,将甘草、浮小麦研成粗末,红枣去核,一同放入保温杯中,冲入沸水,加盖焖10分钟左右,代茶饮(大枣可嚼食)。也可将三味食材加水煎煮后,取汤液300毫升,一日内分2~3次服完。

方中,甘草甘缓性平,有补养心气、和中缓急的功效。《本草备要》记载,甘草“入和剂则补益……入润剂则养阴血”,即甘草通过补养阴血可起泻火的作用。浮小麦为小麦未成熟的干

燥瘪瘦果实,其性凉,味甘咸,能益气养心、止汗、退热除烦,常用于自汗盗汗、口干舌燥、神志恍惚、心烦失眠等症状。大枣味甘性温润,能补脾和营、益血止血、养心安神。三味合用,可起到养阴除烦、宁心安神的作用。现代研究表明,甘麦大枣茶可镇静、催眠、抗惊厥,调整神经活动、缓和神经紧张。另外,思虑过度引起的心烦失眠,以及更年期失眠、易激动、心慌等不适,也可服用本品以养心除烦。

本茶服用方便、口味醇正,且无副作用。夏季气阴两伤或失眠者,一般连服5~7天,即能收到明显效果。

(据《生命时报》)

有爱才有家  
——孝亲养老故事

## 我给孙子当“军师”

在家中,我不仅是孙子壮壮的爷爷,还是他的“军师”。在我这个“军师”的引领下,壮壮这个小学四年级学生,已是连续七个学期的“三好学生”和“三好干部”了!

某日放学后,壮壮跟我说:班里好多同学都报名参加了校外补课班,他也想参加。我经过认真分析,给他出主意:小学阶段是打基础的时期,只要把课堂上的内容学通就可以了。听了我的建议,壮壮不再受校外补课的困扰了。

班里要竞选班干部,壮壮跟我说:现在选班干部,也需要给班主任老师“意思意思”。我惊讶之余对他说:“花

钱走‘门子’换来的班干部,你当上了心里也发虚!”在我的劝说之下,壮壮凭本事,竟选上了副班长。

放暑假时,学校开展“假期献爱心”活动。壮壮跟我说,他们班小华的父母下岗了,家里生活很困难,他很想帮助小华,可是,小华自尊心很强,从来不收别人的东西。于是我又当起了壮壮的“军师”,我俩决定实行隐性帮助——介绍小华的父母到我儿子的公司里打工。

这么多年来,壮壮在我的帮助下茁壮成长。他说:爷爷,你这“军师”要一直当,不能退休!

(据《快乐老人报》)

## 帮老爸高调秀恩爱

老妈参加亲戚聚会回来,就开始没完没了地唠叨:“唉!你二姨、你三姨、你小姨,个个都比我有福气。你二姨父又带你二姨去旅游了;你三姨父三天两头带你三姨去高档饭店吃饭;你小姨父给你小姨买了个钻戒……”

老爸在一旁听着,脸色有点难看。我急忙解围说:“妈,你跟我爸不也挺幸福的吗?你们感情这么好,不知多少人羡慕呢!”老妈还是撇撇嘴说:“感情好谁看得见?”

老妈接着说:“我听你小姨说,咱们的亲戚在网上有个啥群,他们都把照片发到里面,从手机上就能看。”我明白,老妈说的是微信群。我赶紧说:“妈,以后我也在咱的亲戚群里帮你们高调秀恩爱!”

接下来,我把老爸和老

妈的一些老照片做成影集发到了亲戚群里。大家七嘴八舌感叹起来:“大姨、大姨父太幸福了!”“瞧大姨父年轻时多帅!”“大姨父不仅帅,脾气也好,对大姨更是没得说!”……我把这些话念给老爸老妈听。老妈看了老爸一眼,终于笑了。

过了几天,老爸做了一道拿手菜:红烧鲤鱼。这道菜是老妈的最爱。鱼端上餐桌,大家刚要吃,我赶紧说:“谁都别动,先拍照!”我把照片发到群里,并且说明:“老爸特意做给老妈吃的!”这次连二姨、三姨和小姨也忍不住夸老妈有福气。那顿饭,别提老妈吃得多香了。

吃完饭,老爸偷偷对我说:“还是你有办法哄你妈高兴!”

(据《快乐老人报》)

周口市老年护理院 协办  
与天下儿女一起尽孝  
周口市太昊路东段  
0394-7999197  
15036825757 (长期招聘护理员)