

弘扬南丁格尔精神 礼赞白衣芳华

——衢江区卫健系统开展庆祝国际护士节系列活动

今年的5月12日是第114个国际护士节,今年我国护士节主题为“关爱护士队伍,守护人民健康”。为弘扬南丁格尔精神,进一步关心关爱护理队伍,充分激发广大护理工作者的工作热情和团队协作精神,展现护理工作专业与温情并重的风采,衢江区卫生健康系统组织开展系列活动,致敬每一位平凡而伟大的“白衣天使”。

慰问暖人心 关怀润心田

衢州市第二人民医院、衢江区中医院、衢江区妇幼保健院为护理人员送上鲜花和蛋糕,向她们致以节日的祝福,感谢大家长期以来为医院建设发展所作出的贡献,同时勉励大家要继续弘扬南丁格尔精神,以更加饱满的热情和崭新的姿态为患者提供全程、全面、优质、贴心的护理服务,为守护人民群众生命安全和身体健康作出新的更大贡献。

为关注护理人员心理健康,提升团队抗压能力,5月7日下午,衢州二院护理部举办了以“关爱心灵,赋能前行”为主题的护士心理健康与压力管理专题

讲座。衢州二院医共体全体护士及护理管理人员齐聚一堂,共同聆听了一场温暖而富有启发性的心理课程。本次讲座特邀衢州市第三医院主任护师、国家三级心理咨询师寿棘担任主讲。寿棘结合临床护理工作的特殊性,从压力来源、情绪管理、自我调适技巧等方面展开讲解,通过生动的案例分析和互动体验,帮助护士们认识心理健康的重要性,并掌握实用的减压方法。活动现场气氛轻松而热烈,与会人员积极参与互动,分享工作中的困惑与感悟,并在老师的指导下尝试正念呼吸、放松训练、冥想等心理调适技巧。



衢州二院护理部举办护士心理健康与压力管理专题讲座

传承显匠心 技艺展风采

区中医院护理团队走进杨继洲针灸文化园,缅怀非物质文化遗产中医针灸代表性传承人张缙教授。张缙教授是我国著名的针灸学家,他一生致力于针灸事业的发展,为中医针灸学在“针圣故里”的传承和创新做出了卓越贡献。在张缙教授雕像前,护理人员鞠躬致敬,表达对他的深切缅怀和崇高敬意。通过此次学习,大家深刻感受到了老一辈医者的精神风范和责任担当,也更加坚定了传承和发扬中医文化,为护理事业奋斗终

身的决心和信念。区妇幼保健院中医护士长王香莲受邀在衢江区非遗馆非遗学堂开展“草本有灵 茶养身心”中医养生茶课堂。在课堂上,王香莲介绍了中医养生茶的历史渊源与文化内涵,详细讲解了不同草本植物的特性和功效,如枸杞的滋补肝肾、菊花的清热解毒、玫瑰的疏肝解郁等,并现场演示了如何根据个人体质和需求,搭配出适合自己的养生茶饮。

义诊送健康 服务零距离

5月12日上午,区中医院的护理团队走进黄坛口乡紫薇残疾人之家,开展爱心义诊活动。活动现场,护理人员耐心细致地为残疾人测量血压、血糖,详细询问他们的身体状况,并给予专业的健康指导和建议,同时积极推广中医适宜技术,如艾灸、推拿、耳穴压豆等。通过现场操作演示,让残疾人之家的老人们感受中医传统疗法的独特魅力和神奇功效,进一步了解中医养生知识,并增强自我保健意识。护理团队还现场开展八段锦教学,大家纷纷跟着练习,现场气氛热烈而融洽。大家还收到了

精美的中药香囊。此次义诊活动,不仅为残疾人送去了健康和关爱,也充分展现了衢江区中医院护理团队的专业素养和奉献精神。

5月8日,区妇幼保健院护理部携手儿科、中医科、口腔科等多科室医护人员,共同走进馨家幼儿园,为幼儿园的师生、家长送去节日“健康礼”,以实际行动践行南丁格尔精神。专家们从儿科常见疾病的防治、特色中医诊疗法以及儿童护齿注意事项等进行了健康科普和指导,为促进儿童身心发展筑牢健康盾牌。



区妇幼保健院在非遗馆非遗学堂开展中医养生茶课堂

趣味增活力 团结凝聚力

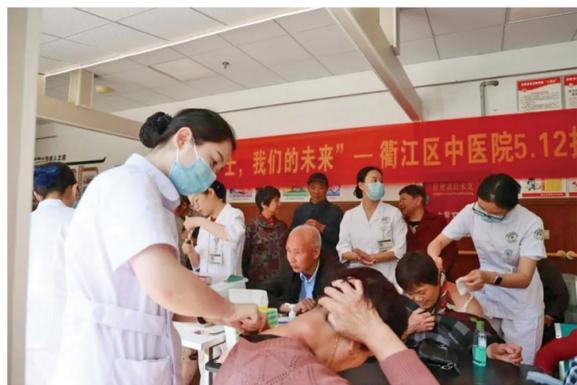
5月9日,衢州二院“零食自由,快乐无限”零食大作战科室争霸赛热闹开启。活动现场,蒙眼抱零食的趣味比拼轮番上演。参赛选手蒙上双眼,在队友的指引下摸索前进,抱起心仪的零食,大家或小心翼翼,或大胆尝试,现场笑声不断。此次活动不仅让护士们在忙碌工作之余享受“零食自由”的快乐,有效缓解高强度工作压力,更通过趣味互动增进了科室间的交流,增强了团队凝聚力,展现医院对护理人员的人文关怀,营造出轻松友爱的节日氛围。

5月12日,衢州二院医共体、衢州市眼科医院举办了别出心

裁的美食节活动,平日穿梭忙碌于病房、手术室、急诊科等岗位的护士们纷纷化身“俏厨娘”,进行DIY美食大比拼。

结束一天忙碌的工作,区中医院组织护士们观看电影《水饺皇后》。这部电影讲述了主人公凭借坚韧不拔的毅力和乐观积极的态度,在困境中努力奋斗,最终实现人生梦想的故事。观影活动不仅让护士们在紧张工作之余放松心情,更激励着大家在未来的工作和生活中,无论面对何种困难与挑战,都要保持积极乐观的态度,勇敢前行。

衢州二院 区中医院 区妇幼保健院



区中医院走进黄坛口乡开展爱心义诊活动



区妇幼保健院走进馨家幼儿园开展爱心义诊活动



衢州二院举办“零食自由,快乐无限”零食大作战科室争霸赛

健康体重 一起行动

在健康生活的道路上,科学减重一直是大众关注的焦点。健康体重不仅关乎外在形象,更是内在健康的基石。如何在繁忙的生活中实现科学减重?如何避免减重误区,真正拥抱健康的生活方式?

在十四届全国人大三次会议民生主题记者会上,国家卫生健康委主任雷海潮指出,体重管理需长期推进,强调当下“体重管理年”首期三年行动,旨在引导全社会养成重视体重、科学饮食与锻炼的习惯,科学减重,健康生活。

辛辛苦苦减重,为何越减越重?为了瘦忍饥挨饿,为何体重一动不动?大家都知道,想要减重,“三分靠动,七分靠吃”。但有些人嘴上说着要减重,但总是无法付诸实际行动,或者一时冲动盲目减重,过两天又主动放弃,如此反复,让身体误认为您处于应激状态,体重不减反增,更有甚者,导致身体机能紊乱。

减重时,找到问题关键所在,有的放矢,才能减重成功,保持减重成果不反弹。下面一起来看看如何正确管理体重。

判断自己到底胖不胖

想要减重,先要初步判断一下自己是否存在

超重、肥胖等问题。最常见的判断方式就是称体重、量身高和腰围。不妨先打开计算器算一下自己的体质指数,也就是人们常说的BMI。具体方法是用体重(千克)除以身高(米)的平方。根据《中国居民膳食指南(2022)》推荐的标准,我国18~64岁的健康成年人BMI应在18.5~23.9。

只要您身材匀称,BMI在18.5~23.9,就属于健康体重的范围,保持良好生活习惯,适度运动就可以;如果您的BMI已经超过24但未达到28,说明您已经超重了;如果BMI已经超过28,那就属于肥胖了,这个时候,的确需要减重了。注意,如果男性的腰围超过90厘米,女性超过85厘米,就属于中心型肥胖的范畴,此时也需要开始制订科学的减重计划,并付诸实际行动。

减重的正确打开方式

● 定期监测体重

在一个固定的时间(如早上起床后),以固定的着装(如仅穿内衣),在固定的体重秤(减少系统误差)上称一下自己的体重,并做好记录。定好体重测量的周期,每2~3天或3~5天测量一次。体重数据可以更好地为控制体重提供数据支撑。

● 注意合理膳食

以食物摄入多样化和平衡膳食为核心,不同人群应按照每天的能量需要量,在控制总能量摄入的前提下设计平衡膳食,逐步达到膳食中的脂肪供能占比20%~30%,蛋白质供能占比10%~20%,碳水化合物供能占比50%~65%。

控制总能量摄入和保持合理膳食是体重管理的关键。对于肥胖人群,推荐每日能量摄入平均降低30%~50%或降低500~1000千卡,或推荐每日能量摄入男性1200~1500千卡、女性1000~1200千卡的限量平衡膳食。

合理膳食应在控制总能量摄入的同时,做到食物摄入多样化和平衡膳食,保证营养素的充足摄入,必要时补充复合营养素补充剂。

一日三餐合理分配饮食,推荐早中晚三餐供能比为3:4:3。鼓励主食以全谷物为主,至少占谷物的一半,适当增加粗粮并减少精米和白面的摄入量;保证摄入足量的新鲜蔬菜和水果,蔬菜和水果品种要多样化,但要减少摄入高糖水果及高淀粉蔬菜;动物性食物应优先选择脂肪含量低的食材,如瘦肉、去皮鸡胸肉、鱼虾等;应优先选择低脂或脱脂奶制品。

● 坚持适量运动

减重者应该注意减少久坐,并适度增加身体活动量。肥胖患者减重的运动原则是以中低强度有氧运动为主,抗阻运动为辅。每周进行150~300分钟中等强度的有氧运动,每周5~7天,至少隔天运动1次;抗阻运动每周2~3天,隔天1次,每次10~20分钟。每周通过运动消耗能量2000千卡及以上。

减重过程是重塑良好生活方式的过程。身体活动是一个减重、改善健康的机会。动则有益,贵在坚持。选择和培养自己喜欢的运动方式,持之以恒,把天天运动融入日常生活。

减重至健康体重范围后,仍要坚持多样化饮食,多吃粗杂粮和蔬菜水果,适量摄入鱼、禽、蛋、瘦肉,饮食要清淡,少油、少盐、少糖,适度运动,拒绝暴饮暴食、情绪化进食,维持健康体重。

科学减重,不可走捷径!单纯依靠减重药、减重手术减重是不切实际的,健康饮食与规律运动才是科学减重的基石。

另外,积极乐观的心态,是科学管理体重的核心要素,能够助力我们合理规划饮食与运动,也是我们乐享生活的秘诀。

健康中国