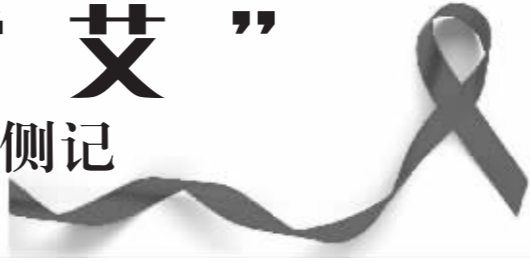




## 青春要爱不要“艾” ——艾滋病防治宣传进大学校园侧记

钱雪 本报记者 蒋学华 文/图



“艾滋病主要是通过性传播、血液传播和母婴传播,日常生活中的拥抱、聊天、一起吃饭等不会传染艾滋病。”今天走进大学宣讲如何科学预防艾滋病,就是为了用权威知识、直观教育、通俗易懂的方式让同学们学习相关艾滋病的知识,成为防艾宣传的主力军。”

12月1日是第36个“世界艾滋病日”,今年我国的宣传主题是“凝聚社会力量,合力共抗艾滋”。为营造预防艾滋病的良好氛围,11月28日下午,上饶市疾病预防控制中心、信州区疾病预防控制中心、信州区妇幼保健院、茅家岭街道办联合上饶师范学院在师院明湖开展“凝聚社会力量,合力共抗艾滋”校园宣传活动。

群之所为,事无不成。活动以户外宣传的形式吸引众多学生驻足了解,现场设有自愿咨询检测台、宣传展板和签名墙,通过签名、发放宣传资料和计生用品等形式,广泛宣传艾滋病感染风险、预防措施等基本知识,积极倡导主动检测、知艾防艾的意识。现场反响热烈,学生们踊跃参与咨询,上饶市疾病预防控制中心从事防艾工作20多年的张艺以及工作人员、志愿者们向广大学生介绍了艾滋病概念、传播途径、感染率以及艾滋病危害,进一步强化了青年学生对艾滋病的防范意识、自我保护意识和社会责任意识。“通过聆听宣讲,我对预防艾滋病知识有了更全面的认识,增强了自我保护的意识。”大二学生小薇边在签名墙上签名边说。张艺告诉记者,这次活动的目的是针对大学生开展形式多样的宣传教育和综合干预,引导大学生树立正确的健康观念,提高自我防护能力,预防、避免或最大限度减少危险行为的伤害。

上饶师范学院李小葵医生告诉记者,通过近几年的不懈努力,上饶市构建了“新生入校体检自愿检测全覆盖、新生入学防艾支持宣讲全覆盖、健康讲座进院系全覆盖”的艾滋病防治“三覆盖”格局,同时成立了“青春健

康同伴社”,围绕青年学生的成长之道开展系列防艾健康教育。“高校的校医也是高校的健康教育工作者、倡导者、践行者和传播者,努力引导大学生积极投身到健康教育中来,明白自己是‘健康第一责任人’。”上饶师院相关负责人表示,高校是防艾的主要阵地和重要力量,学校将以这次活动为契机,推进防艾工作,进而带动全社会共同参与艾滋病防治工作。

“大学生的易感原因,一是性教育落后,二是侥幸心理……”11月30日中午,上饶市疾病预防控制中心、信州区疾病预防控制中心又联合在上饶幼师高专高等专科学校开展艾滋病防治宣传签名活动和知识讲座。

讲座中,上饶市疾病预防控制中心的张艺围绕《美好青春我做主》主题,或是以数字对比、或是以案例旁征博引,通过宣讲提高青年学生对艾滋病的认知水平,教育引导青少年选择健康、文明、科学的生活方式,共度无“艾”青春。“希望通过宣讲,提高同学们对性传播疾病的认知水平,提高他们对艾滋病的知晓率。”张艺说。“以前我是谈‘艾’色变,听了讲座,才发现自己知道的有关艾滋病的知识只是冰山一角。今后一定要多学习这方面的知识,成为防艾宣传主力军中的一员,给予艾滋病病毒感染者更多的关爱和理解。”听完讲座后,大学生小李对记者说。

据统计,两次入高校预防艾滋病的宣讲活动,吸引了1000余名师生参与,400余学生在签名墙上签名,发放宣传品和宣传资料600余份、计生用品100余件、宣传袋70余个。信州区疾病预防控制中心副主任胡燕表示,下一步将继续通过开展形式多样的艾滋病防治宣传活动,引导青少年树立正确的价值观,进一步提高青少年主动防病的意识和能力,培养学生健康文明生活方式,营造校园共同抗击艾滋病的浓厚氛围,保障学生的身心健康。



## 加强宣传普及 合力共抗艾滋

本报讯 钱雪 记者蒋学华报道:2023年12月1日是第36个“世界艾滋病日”,为了进一步增强全社会艾滋病预防意识,普及艾滋病防治宣传教育,近日,横峰县卫健委、县皮防所到横峰县职业高中开展“世界艾滋病日”宣传进校园活动。活动通过专家幽默风趣的讲解,发放艾滋病科普资料,现场竞答,观看艾滋病防治宣传视频等形式,向同学们介绍了艾滋

病的症状、传播途径、检测、预防和治疗方式方法,引导学生进一步科学、客观地认识艾滋病,掌握科学“防艾”知识,建立有利于身心健康的行为方式,正确对待艾滋病及艾滋病感染者,消除社会歧视。“艾滋病有3种传播途径,分别是血液传播、母婴传播和性行为接触传播。日常生活接触如共餐、共用电话等不会传染艾滋病,HIV不会通过空气及蚊虫叮咬传

播。”活动现场,工作人员向来往的群众进行了介绍。

此次宣传活动,不仅加强了学生自我防护意识,也倡导大家以平等、包容、友爱的态度对待每一位艾滋病感染者和病人,凝聚青年学生力量,合力共抗艾滋,做艾滋病防治知识的宣传者,营造校园乃至全社会共同抗击艾滋病的良好氛围。

## 玉山县中医院 组织开展“脑卒中”科普宣教活动

本报讯 钱雪 记者蒋学华报道:秋冬季是脑卒中的高发季,为切实提高人民群众对脑卒中防治知识的知晓率,提升脑卒中疾病的控制率,近日,玉山县中医院脑病科的医务人员深入基层开展健康科普活动。

活动现场,医务人员用通俗易懂的语言,生动细致地介绍了脑卒中的具体症状和发病原理,围绕什么是脑卒中、脑卒中的危险因素及预防措施、怎样预防脑卒中发生或复发等脑卒中防治核心知识,进行了解读,提醒在场居民定期进行筛查,针对有糖尿病、高血压、高血

脂等相关疾病的患者提示要合理饮食,合理用药,呼吁群众在日常生活中,可以通过加强体育锻炼,控制体重,控制血压,戒烟限酒,低盐少油等科学的生活方式有效降低脑卒中的发病率。医务人员还向群众发放心脑血管疾病预防知识宣传册和小册子。

此次宣传活动,让广大居民了解脑卒中相关的健康知识,指导大家加强自我保健,开启健康之门的金钥匙。居民们表示受益匪浅,并将今日所学的健康知识传口相,让更多人提高脑卒中防治知识知晓率和主动防控意识。

## 广信区第二人民医院 新门诊综合大楼竣工开业

本报讯 黄宗振 记者吴淑兰报道:区第二人民医院医护人员精湛、服务暖心,新办公大楼宽敞明亮,环境很好!12月1日,广信区第二人民医院新门诊综合大楼竣工开业,在该院住院的患者方红梅告诉记者。

广信区第二人民医院新门诊综合大楼总投资近3亿元,总建筑面积3.57万平方米,新增床位320余张,于10月1日投入试运行。该项目的竣工开业,是广信区深化医疗体制改革的重要举措,对加快该区医疗卫生事业发展,进一步提升全区医疗卫生服务水平有着积极的推动作用。

“我们将以此为契机,充分发挥新院优势,积极

加强与省、市医疗机构沟通合作,进一步加强医院内在建设,精心打造特色专科和品牌学科,推进全区医疗服务水平不断提升,切实增强人民群众的获得感、幸福感。”广信区第二人民医院负责人周仕发表表示。

一直以来,广信区高度重视医疗卫生事业发展,把医疗卫生作为重要民生工程,持续加快优质医疗资源扩容和区域均衡布局,不断化解主城区人口过度集中问题,先后启动了第二人民医院综合大楼、区人民医院急诊综合楼、基层医疗卫生提升项目等一批重点项目,补齐民生医疗短板,改善全区医疗救治能力和水平。

## “药食同源”吃出健康

### ——上饶市第四届中医药文化周见闻

苏田珍 钱雪 本报记者 蒋学华文/图



“小伙子,小雪’已过,这个节气的饮食搭配哪些药材食用比较好啊?”“老奶奶,‘小雪’过后是寒冬开始进补的好

时机,中医上建议在炖肉时可以适当添加党参、桂圆肉、莲子等药材,可起到健脾补气,温中暖下的作用。”日前,上饶市第四届中医药文化周上,食疗产品展示区域,成了人气爆棚的区域之一。

走进这个圆形布局的展示区,按照二十四节气顺序摆放的中医食疗方,依次在桌子上摆开,每个食疗产品旁边放有药材说明,站在桌前仔细查看食疗产品和产品介绍的老人们,边拿出手机拍照,边向桌前的工作人员咨询节气养生的中医食疗知识。记者看到食疗产品既有常见的,比如金银花、人参片、三七粉、甘草片,也有少见的、新奇的产品,比如三叶茶、铁皮石斛、玉山香榧、青钱柳茶等。香榧又称榧树、榧子等,中国原产树种,主要生长在中国长江以南的浙江、江西、安徽等省,是世界稀有经济树种,集果、药、油、材用为一体,最主要的功效就是降血脂,壮筋骨。“香榧展台的负责人周林说,从早上8点开始,工作人员基本没闲过,都在不停地为群众进行讲解,陆陆续续算下来今天接待1000多人了。

在青钱柳展台,刚为市民进行养生讲解的推介负责人陈章鑫,边喝水边向记者介绍,青钱柳是一种常见的中药材,具有清热解毒、抗衰老、降血糖等多种药用价值和保健功效。“万年县美欣农林科技开发有限公司通过对市民群众的生活

习惯进行调查,研发出独特风味的青钱柳衍生产品,如青钱柳茶、青钱柳金银花茶、青钱柳红枣茶等。这些产品一上市,便受到了市场的欢迎,为消费者提供了更多健康饮品选择。今天来到展会通过产品展示和介绍,让更多的消费者了解食疗产品,从而更好地服务大健康产业。”说着,陈章鑫拿起他们公司研发的“青钱柳茶”请记者品尝。该茶清香可口,配料含白术等中药,起健脾开胃、消食化滞的作用,非常适合现代人的生活方式和健康需求。

正在一旁为游客介绍食疗产品的上饶市中医院副院长、主治中医师汪伟介绍说:食疗产业是一种结合了营养学、生物学和传统医学的产业。目前,发展食疗产业已经成为全球性的趋势。在我国,食疗产业已经呈现出快速增长的趋势,有着巨大的市场潜力。中国的传统文化是尊重自然、贴近自然。我们希望通过中医科学引导老百姓遵循自然,科学养生,过健康的生活。今日的食品产品展示区人气火爆,群众纷纷向我们进行养生交流,说明群众的健康意识越来越高,对食疗产品的认识越来越深。”

据悉,当天的食疗产品展示,江西佰康药业有限公司、上饶市红日农业开发有限公司等8家生产食疗产品的企业,共展出近百种食疗产品,均在展期结束之际被抢购一空。

## 健康教育

## 身体这5处不要受寒 暖身小诀窍学起来

寒来暑往,受寒是平常事。但是当体内的寒气积累到一定的程度,就会危害你的健康。

### 百病寒为先

手脚冷。血液流通到身体末梢需要更长的时间,因此,秋冬季节衣着过于单薄,就容易出现手脚冰凉。长此以往,手脚皮肤就可能出现苍白、皲裂、皱纹增多。而且手脚穴位与心脏、肾脏、脾胃等内脏相连,寒气渗入还容易引发胃寒、脾虚、胸痛、精力下降等症状。

脖子冷。脖颈皮肤薄,御寒能力差,而且后颈有颈椎,颈侧有非常重要的颈动脉,都是不宜受凉的部位。尤其是颈动脉受凉容易使血管收缩,血流速度减慢,可能引起血压升高。腰腹冷。腰部腹部虽然有衣物保护,但对寒气非常敏感。秋冬季节活动少,久坐不动的人群更容易使腰腹僵硬、气血不畅,以至于影响到脾胃健康,诱发腹泻、腹痛、腹胀、食欲不振等症状。

膝盖冷。膝盖皮肤薄,对温度和疼痛都不敏感,即使受凉也很难发觉。但膝关节承载了人体大多数的活动,很多人都是年轻时不注意保护膝盖,到中年以后往往可能出现膝关节活动不利。

肺冷。气温低时在户外活动,会吸入大量冷空气,会刺激咽喉、支气管、肺部,并造成一定损伤。所以,秋冬季是哮喘、咳嗽、感冒、咽炎等疾病的高发期。

### 快看自己寒不寒

看脸色:面色发红多为热,面色发白则为寒。看尿液:尿液发黄则为热,尿液发白则为寒。看痰色:痰液、鼻涕发黄为热,咳嗽清稀则为寒。看饮水:口渴喜冷为热,喜饮热水为寒。看冷暖:衣着单薄不觉冷为热,全身发冷则为寒。注意,仅手脚凉是气机不畅,不一定是虚寒。此外,穿衣热减衣就冷,也为寒。看大便:大便干硬或黏腻,放屁有烧灼感为热,屁少无味且大便清稀为寒。

### 暖身小诀窍

吃羊肉炖萝卜。羊肉性温,可以增加人体热量,抵御严寒,驱寒益气。萝卜有消食化痰的功效,可以预防动脉粥样硬化。二者合用,可以起到补益中气、驱寒防病的作用。

吃板栗炖鸡。做法:将鸡处理好,取熟栗肉二三十枚,和姜片一起放入砂锅。小火将砂锅先预热,然后用大火烧10分钟,再用小火炖1.5小时即可。

喝蜂蜜红枣茶。做法:取去核大枣30克,蜂蜜20克,姜丝10克、陈皮10克。将红枣、姜丝加水煎煮,烧开后放入陈皮,放至凉凉时可加入适量蜂蜜调味。本方能暖胃生津、驱寒活血,适合气虚血弱的人。

用花椒水泡脚。泡脚能促进血液循环,达到活血化淤、补气升阳的作用。用花椒水泡脚,则可以让花椒的辛辣温暖直接刺激下半身,由内而外地加快下半身血液流动,而且还能消除疲劳。

每天都散步。每天花上35分钟快步走,可以促进血液循环,加强新陈代谢,而且能推动体内脂肪向外排出,对因寒入侵入产生的下半身肥胖有大作用。

按揉劳宫穴。手握握拳,中指指尖所到的地方就是劳宫穴。此点对应到手背位置就是外劳宫,每天按外劳宫300下可以起到健脾胃、祛寒邪的作用。每天晚上睡觉的时候可以双手搓热,然后用劳宫穴按摩自己的小腹,顺时针100次,逆时针100次。坚持下去,手掌之火会传递到身体了,慢慢地便会提升身体的阳气,改善症状。

(记者 蒋学华 整理)

## 冬季呼吸道传染病预防教育进校园

本报讯 钱雪 记者蒋学华报道:冬季天气寒冷,温差较大,流感、感染支原体肺炎、细菌感染等多种呼吸道病原体叠加流行的风险增大。为了更好地预防呼吸道疾病传播,连日来,广信区煌固镇中心卫生院组织医务人员深入辖区中小学开展宣传教育活动,增强师生防控意识,呵护学生健康。

该院医务人员建议辖区内的学校最近应实行“晨检”制度,老师将学生的体温进行记录并形成健康档案,对体温异常和有明显症状的学生采取相关措施,要督促孩子们保持良好的个人卫生习惯,咳嗽或打喷嚏时要遮掩口鼻,注意勤洗手,饭后饭后勤洗手,吃熟食、不喝

生水、不吃不洁净的食物,把好“病从口入”关。学生发现本人或身边有人出现发热、咳嗽等症时,应主动向老师报告,同时要根据症状及时就医诊治。孩子在户外活动时,老师应及时提醒添加衣服,避免因着凉增加感染机会。同时,建议学校配备相关的消杀人员,重点加强教室、走廊、食堂等重点场所的消毒工作,有效控制呼吸道疾病的进一步传播,切实为师生健康保驾护航。

通过开展此类活动,让学校对预防冬季呼吸道传染病未雨绸缪,孩子们也了解了更多的预防呼吸道传染病知识,增强了对疾病的预防意识,养成良好的生活习惯。

## 家庭健康指导员守护家庭健康

本报讯 为进一步提升家庭健康指导员的业务能力和服务水平,切实做好家庭健康促进工作,加快推进家庭健康指导员队伍建设,11月29日,广信区举办首期家庭健康指导员培训会。

此次培训邀请省级家庭健康指导员授课,主要采取“互动式学习”,教师讲解、演示,与学员交流、展示相结合。培训会上,授课老师分别以家庭健康促进、怎样组织开展群众性健康活动、怎样组织开展群众性健康活动、小组学习讨论、入户家访、趣味性健康家访等业务能力和活动组织开展能力培训,并通过课堂表现、理论考试、小组实操考试和小组考核点评等形式对全体参训学员进行综合考核和评价。

(徐小珍)

培训现场气氛活跃,参训学员全程认真投入、积极参与,取得了良好的培训效果。此次培训,不仅帮助学员们更好地理解和掌握家庭健康指导技能,进一步增强了学员们的工作积极性,提高了他们的家庭健康服务水平,为推动该区家庭健康促进工作奠定了坚实的基础。