

爱眼护眼 从我做起

眼睛是心灵的窗户,只有拥有一双明亮的眼睛,我们才能看到这个美丽的世界。6月6日是全国爱眼日,今年的宣传主题是“关注普遍的眼健康”,我们要从生活点滴保护视力,呵护我们的“心灵之窗”。

经常按摩眼部

经常按摩眼部是一种有效的眼部保养方法,但需要洗手后进行按摩,以防止细菌进入眼睛引发炎症。正确的眼部按摩可以帮助促进血液循环,缓解眼部疲劳和改善视力。

连续阅读时间不宜过长

连续阅读时间不宜过长,以避免眼睛过度疲劳。专家建议,每次

阅读或写作的时间应控制在30分钟至60分钟之间。每隔50分钟左右,应进行短暂的放松和休息,例如做眼保健操或眺望远处。

多做眼保健操

通过按摩眼部周围穴位来改善眼部血液循环和神经营养,从而消除眼疲劳、增强视力和预防近视。每天可做数次,选择在学习或工作中间的休息时间进行。

不写过小过密的字

不写过小过密的字是为了避免看字过近,从而减少眼的调节负担。当字迹过小或过于密集时,人们往往会不自觉地靠近纸张以看清内容,这样会增加眼睛的调节负担。长时间如此,不仅容易导致眼

睛疲劳,还可能引发或加重近视等问题。因此,保持适当的字迹大小和间距,有助于减轻眼睛的调节压力,从而更好地保护视力。

调整电脑显示器

调整电脑显示器的对比度和明亮度是减少眼睛问题的有效方法。屏幕闪烁太快或太慢都可能导致眼睛不适,因此,屏幕扫描频率应维持在每秒大于60次。此外,调整座椅和电脑屏幕的角度,使屏幕中心位于眼睛下方7度至10度之间,可以避免直视电脑屏幕造成的不适。同时,注意室内光线应为屏幕明亮度的3倍,以减少反光和眼睛疲劳。

避免关灯玩手机、看电视

关灯看电视或玩手机会加重眼睛的调节负担,长期如此可能导致近视加深,以及干眼症、慢性结膜炎等症状。因为关灯后,屏幕的亮度与周围环境形成强烈的对比,使得眼睛需要更加努力地调整焦距以保持清晰度。这种持续的调节负担不仅会导致眼睛疲劳,还可能引发各种眼部问题。

保证充足睡眠

10岁至13岁是近视眼形成的高峰期。此年龄段的孩子若睡眠不足,交感与副交感神经功能失去平衡,造成眼睫状肌的调节功能紊乱,从而成为近视眼。故保证每晚睡足9小时至11小时,有保护视力的作用。

区溪口医院 毛慧露

夏季养生指南:肿瘤患者的健康之道

夏至是二十四节气中阳气最盛的一天,此时昼长夜短,气温逐渐升高。对于肿瘤患者而言,夏至的到来不仅是一个季节的转换的开始,更是调养身体、增强免疫力的好时机。下面,我们将为肿瘤患者提供一些夏至养生的建议,帮助大家酷暑中保持健康。

饮食调理

1. 清淡饮食。夏季高温会导致食欲不振,这时应以清淡、易消化的食物为主。多吃新鲜蔬菜水果,如黄瓜、苦瓜、西红柿、绿叶蔬菜等,既能补充维生素,又能清热

解暑。

2. 适量补充蛋白质。肿瘤患者需要充足的蛋白质来增强身体抵抗力,可以选择瘦肉、鱼类、豆制品等优质蛋白质食物,但要避免过多油腻和煎炸食品。

3. 多饮水。夏天出汗多,容易导致身体缺水。肿瘤患者应注意多喝水,同时可以适量饮用绿豆汤、菊花茶等具有清热解暑功效的饮品。

适度运动

1. 选择合适的时间运动。避开正午高温时段,建议早晨或傍

晚进行运动。

2. 选择合适的运动方式。可以选择散步、太极拳、瑜伽等运动,不仅有助于增强体质,还能舒缓心情。

防暑降温

1. 避免暴晒。出门时要注意防晒,佩戴遮阳帽、太阳镜,使用防晒霜,尽量避免长时间暴露在阳光下。

2. 居室降温。保持居室通风,使用空调或风扇调节室内温度,但要注意避免长时间直接吹风,以防感冒。

心理调适

1. 保持积极心态。情绪的稳定对肿瘤患者的康复至关重要,可以通过听音乐、读书、绘画等方式放松心情,减少焦虑和压力。

2. 社交互动。多与家人朋友交流,参加一些康复群体活动,获取心理支持和鼓励。

夏季养生对于肿瘤患者来说尤为重要,通过合理饮食、适度运动、防暑降温和心理调适,可以帮助患者增强体质,保持身心健康,提高生活质量。

区中医医院 侯献兵

一位老医务工作者对年轻烟民的提醒

我曾是一名医务工作者,退休前在区妇幼保健院从事婚前医学检查工作。在工作中,我目睹一部分年轻的准爸爸在我面前吞云吐雾,且有不少人以烟为礼将一根根香烟放在我的桌上。因为我知道吸烟对人体的危害,所以我这一生从未吸过烟,也深深地为这些吸烟的准爸爸们担忧。当年,那些放在我桌上的香烟,每天尽数被嗜好吸烟的清洁工消灭。在我退休的第二年,这位嗜好吸烟的清洁工因患肺癌离世,那年他还不到64周岁。

吸烟有害健康,那为什么要吸烟呢?“吸烟是一种社交需要。”“无聊时来根烟好打发时间。”“心里很烦,吸根烟才能平复心情。”

“吸烟能集中注意力,激发灵感。”这些或许都是你吸烟的理由。但你真的了解和认同烟草的危害吗?赵先生患有严重的咽喉炎,仍持续吸烟20年,最终被诊断出食管癌;孙先生吸烟30多年,被诊断出胃癌,切除了整个胃部……一位从医30年的肿瘤医生认为,吸烟与癌症关系十分密切。据不完全统计,烟草产生的致癌物质达70多种。如香烟中最具代表性的致癌物苯并芘,日本科学家曾将它涂抹在兔子的耳朵上,40天后,兔子的耳朵就长出了肿瘤。研究表明,吸烟严重的家庭室内空气中苯并芘浓度比不吸烟的家庭要高10倍以上,每天吸烟20支的人可吸入0.6至

0.8微克苯并芘。吸烟不光可致肺癌、口腔癌、咽喉癌、胃癌、肝癌、膀胱癌、食管癌、胰腺癌、卵巢癌、前列腺癌,还可致中风、心肌梗死等。并且,长期吸烟会影响男性性功能,降低性能力,同时,会导致男性精子活力下降、数量减少、畸形率增加,使男性生育能力降低。而女性长期吸烟会影响月经、加速卵巢衰老、导致流产、减少乳汁分泌等。

戒烟没有能不能,只有想不想。对于绝大多数吸烟者来说,戒烟是一件十分困难的事,烟瘾、内心的欲望、外界的因素都将成为他们复吸的借口。可如果吸烟者下定决心戒烟,其实都能戒烟成功。我建议,一旦下定决心戒

烟,要尽快决定戒烟日期,并且制定戒烟计划。同时,把计划告知家人、朋友和同事,大胆公开自己戒烟的决心,明确表达希望获得他们的支持和帮助,最后还要把家中和工作场所的香烟和其他烟草产品清理掉。

戒烟、拒烟,任重道远,并非一朝一夕。让我们提倡不吸烟(包括电子烟)、不敬烟、不送烟,共同营造一个无烟环境,祝愿我们的年轻朋友们从此远离烟草,共享无烟生活、健康生活。

退休医师 汪武首

重点关注

母子关系,宜淡不宜浓

养育男孩,“去妈化”势在必行。妈妈懂得适当退出儿子的生活,他才能成长得更加独立、更有担当。

妈妈的“爱”不能太多

心理学家弗洛伊德有一项研究——“男孩与生俱来就具有某种程度的恋母情结”。3岁至6岁是男孩依恋母亲的过渡时期,如果不能在这个时期慢慢建立起边界感,很有可能影响男孩的心理发展,造成不成熟的个性。一个男孩子,内心深处有温暖和安全感是必要的,但不能失了阳刚之气和男子汉气度。从这个角度来说,他们更需要多一点爸爸的影响,多去体验输赢、奋进和挑战。

拒绝过度亲密的母子关系

史蒂夫·比达尔夫在《养育男

孩》中写道:“男孩体内的睾丸激素,会让他们精力充沛,也会变得狂躁。他们需要明确的规则,需要知道谁负责管理他们。”这意思是说,男孩不需要那么多妥帖的照顾,需要多一点敬畏感。虽然妈妈照顾孩子,是人之常情,但面对儿子,应该留给他足够的成长空间。古人曾有云:不自理,难自立。该锻炼他的时候,千万别保护;该让他吃苦的时候,千万别心软;遇到问题,要求他自己想办法解决。假使过度亲密,事事黏黏糊糊,迁就和包容过了头,很有可能让男孩变得恃宠而骄、为所欲为。所以,男孩更需要原则和规则的加持,及时培养他们对家庭、父母的敬畏和尊重。只有这样,他们才能成为更有责任感、更有担当的男子汉。

母亲需要三次退出

自然界中存在这样一种现象:无论是栽树还是种庄稼,都不能靠得太近,距离不够会导致营养不足、根系缠绕,两棵都长不好。这个道理,非常适用于母子关系。那我们要如何得体地退出呢?第一,退出家务,让孩子学会独立和承担。每个人都是家庭的一分子,理应为环境的维护和生活的秩序提供自己的价值,不存在什么男人是干大事的,不需要会这样小事。一屋不扫,何以扫天下。第二,退出保护,让孩子自己去面对去解决。摔倒了自己爬起来,没胆量就多练、不会拒绝就自己受委屈、拿不到高处的书就搬个凳子、出门逛街要自己走……第三,退出决策,让孩子自己去选择。不要代替男孩做决定,相反,要尽可

能多的给他们的生活留白,让他们自己去选择、去适应、去改变。无论是学习还是生活,去掉不该有的控制欲,让他们有自主权和自行探索的机会。还有一个小小的提醒,要趁早给男孩子树立承担、独立的思维。

一个男孩,之所以能够长成一个顶天立地的男人,是需要经历一个特定的过程的,在这个过程中,妈妈要离得远一点,学会尊重,适当给予支持,让他们自己去历练、去体会,引导他们找到自己的方向。

区疾控中心 王盈

心理天地

更多健康知识请关注“奉化疾控”微信公众号、“奉化疾控”抖音号、“奉化疾控”微博和“奉化疾控”视频号。



微信公众号



抖音号



视频号

宁波市奉化区阳明心坊(心理服务站) 宁波市奉化区未成年人心理健康辅导中心

公益面询、电话咨询时间:每周一至周五,上午8:30—11:00,下午2:00—4:30(法定节假日除外)。

预约电话:88920903

24小时心理热线:88956969

地址:宁波市奉化区岳林东路28号,奉化区疾控中心内。

宁波市奉化区心理卫生协会竭诚为您的心理健康服务!

宁波大学附属康宁医院奉化门诊点已于2024年3月21日开诊运行,挂牌“宁波大学附属康宁医院奉化门诊点、奉化区心理健康诊疗中心”。

如果你想享受更优质的心理咨询服务,可关注“宁波大学附属康宁医院”微信公众号或搜索微信小程序“宁大康宁医院心理咨询云中心”进行预约,地址在奉化区锦屏街道社区卫生服务中心健康管理中心大楼二楼。



疾控动态

非法行医酿恶果

我区一美容店经营者被移送公安机关

近日,区疾控中心查处一家涉嫌非法开展医疗美容服务的美容院,并将案件移送至公安部门。

据了解,该案起源于一名女子的投诉。她声称,她女儿在2022年3月于城区某美容院接受注射美容服务后,面部出现多处针孔凹陷,且色素异常,导致面部残疾面积达100平方厘米以上。接到投诉后,区疾控中心立即行动,对涉事美容院进行现场检查,并对经营者高某、投诉人及其女儿进行深入调查。

调查结果显示,高某在未取得医师资格证书和医师执业证书的情况下,擅自为顾客提供注射美容服务,导致顾客面部受损。高某的行为严重违反了《中华人民共和国医师法》的相关规定,构成了非医师行医的违法行为。

鉴于高某的非法行医行为已造成顾客面部残疾,情节严重,区疾控中心依据《最高人民法院关于审理非法行医刑事案件具体应用法律若干问题的解释》及《刑法》的相关规定,将该案移送至公安部门。目前,公安部门已对此案立案侦查,将依法追究高某的刑事责任。

此次案件的成功查处,不仅彰显了我区打击非法行医的坚定决心,也提醒广大市民在选择医疗美容服务时,务必选择具有合法资质和专业技术的医疗机构和医生,以保障自身权益和安全。同时,区疾控中心将继续加大执法力度,严厉打击非法行医行为,维护医疗市场的健康有序发展。

区疾控中心 严燕

探索健康教育新模式 打造健康教育新品牌

近年来,我区通过探索健康教育新模式,着力打造“种子讲师”“奉话健康”“实践体验”等健康教育三大品牌,有效提高全区居民健康素养水平,2023年全区居民健康素养水平达到42.8%,居民健康素养水平逐年稳步提升。

区疾控中心提交的《打造健康教育品牌 共筑全民健康之路》案例成功入选中国健康促进与教育协会开展的基层健康教育/健康传播“闪亮名片”优秀案例。

打造“种子讲师”品牌 培育优秀健康传播专家

健康中国,教育先行。我区以“健康科普巡讲师训练营”为载体,培育“种子讲师”。培训对于讲师能力提升是全方位的,除了专业知识、培训常识、授课技巧等内在素养的提升,学员的演讲能力和表现能力也得到了锻炼。截至目前,25名“种子讲师”开展了200余场进社区、进学校、进单位健康讲座,72%的“种子讲师”开展了至少3场以上,更有20%的“种子讲师”开展了至少10场以上。

打造“奉话健康”品牌 多维传播健康科普知识

健康中国,融媒助力。我区主打健康传媒品牌——《奉话健康》,通过与区融媒体中心合作制作健康视频、设立《奉话健康》栏目。《奉话健康》视频还通过掌上奉化客户端、健康教育云平台、“奉化疾控”视频号、“奉化疾控”抖音号、网络单位大屏幕等途径传播。截至目前,已累计拍摄《奉话健康》视频100余个,通过各种传播途径累计覆盖人数达百万人次,《奉话健康》品牌影响力日益扩大。

打造“实践体验”品牌 创新健康教育传播模式

健康中国,实践相伴。区疾控中心倾力推出“饮”患大探究、“手”患大探究和“眼”患大探究三大健康教育实践课程,通过探究实验、现场互动、健康讲座相结合的方式,为我区学生提供一个全面、深入、生动的健康教育体验,切实提高健康教育的实际效果,为实现全民健康提供重要保障。近年来,我区共开展“饮”患大探究、“手”患大探究和“眼”患大探究20余场,共吸引2000余名学生参与。

区疾控中心 姚远凡



健康之窗

2024年 第6期

协办单位
奉化区卫生健康局
奉化区疾控中心
奉化区健康教育所