



图:TP

送您一份养生月历 守护全年家庭健康

新年伊始,最适合制订健康计划。根据时节和气候变化,特别奉上“养生月历”,助你抓住每月防病保健重点,健康一整年。

一月防寒保暖 大寒、小寒是一年中最冷时期,此时应注意保暖,尤其是头部、颈部、脚部,午后尽量晒会儿太阳,坚持运动,让寒气无藏身之地。

二月养肝护阳 立春后阳气上升,养生要注意护阳气,除了“春捂”外,建议保持情绪平稳,早睡早起,适宜放风筝、散步等和缓的运动。

三月通风防潮 从惊蛰起,气温变暖、湿度增加,建议室内多通风,并做好除湿防潮工作,不穿未干透的衣服,以防“引湿入内”。

四月品茶清油 虽然冷天基本结束,但仍要谨防“倒春寒”。清明是清除浊气的好时节,每日一杯明前茶,有利水祛湿、清畅肝气的作用。

五月以静养心 立夏后,人易烦躁不安、入睡不佳。此时要以静养心,即通过绘画、书法、下棋、种花、

钓鱼、听音乐等方式来缓解浮躁的情绪。

六月祛湿补脾 芒种后,痰湿内聚容易使人精神困倦。湿热困脾,宜吃苦瓜、冬瓜等有益气化湿功效的食物,午饭后可小睡 30 分钟左右。

七月身心避暑 “小暑大暑,上蒸下煮。”除了外出时做好避暑,还要注意预防情绪“中暑”,可听听舒缓音乐,适当吃苦瓜等苦味食物。

八月润燥养肺 立秋后,暑湿未消,秋燥渐起,容易伤肺,建议多吃些银耳、梨、葡萄等润肺清燥的食物,还应早睡早起,使肺气得以舒展。

九月添衣暖足 “白露秋分夜,

一夜冷一夜。”九月是一年中昼夜温差最大的时期,建议及时添加衣被,每晚泡脚,身体微微出汗即可。

十月养阴安神 寒露后日照减少,情绪易受影响,可用读报、听音乐等转移注意力。十月燥邪之气易侵犯人体,宜吃萝卜等滋阴润燥的食物。

十一月补肾藏阳 立冬后宜“以冬寒之气养肾”。建议早睡早起,早睡以养阳气,早起以固阴精,保证充足睡眠才有益于阳气的潜藏。

十二月进补得当 大雪、冬至是进补好时节,建议吃些羊肉、桂圆、栗子等温热滋补的食物。同时保证新鲜果蔬摄入,可选择萝卜、木耳、白菜等。

上海市健康促进中心

情系接种一线 慰问温暖人心

近日,青浦区卫生健康工作党委书记张明,青浦区卫生健康工作党委副书记、医务工会主席郭正梁分别带队慰问疫苗接种点医务人员。

慰问组一行与医务职工亲切交流、嘘寒问暖,详细了解疫苗接种工作中遇到的困难和物资保障需求,对大家饱满的工作热情和昂扬向上的精神状态给予了高度认可,并叮嘱他们务必做好防寒保暖与安全防护,同时要求继续发扬艰苦奋斗精神,再接再厉、履职尽责,共同筑牢守护人民群众安全的抗疫防线。

青萱

上海多措并举加固疫情“防火墙”

近一周,全球新冠肺炎日新增确诊病例多次突破 80 万例,国内本土疫情反复,上海面临“外防输入、内防反弹”压力持续增大。加强疫情防控,确保市民过上健康、祥和的佳节,连日来上海多措并举再度加固疫情“防火墙”。

最新数据显示:截至 2021 年 12 月 29 日,上海累计接种新冠疫苗

5072.96 万剂,覆盖 2343.81 万人,占本市 3 岁以上常住人口的 96.0%;全市已完成加强免疫针 641.27 万剂。遍布全市各个角落的 127 家发热门诊、225 家发热哨点诊室时刻严阵以待,为疫情防控严格守好第一道关卡。

就在不久前,市区三级流调梯队近 3100 名流调队员再度完成培训,培训内容涉及本土疫情案例分析、新

冠肺炎流行病学调查、接触者排查管理要点、大数据如何支持防疫等。上海市疾控中心副主任孙晓冬表示,流调人员的专业性是疫情防控的基础,定期培训、日常实战,可以持续夯实流调队伍建设,由此成为城市公共卫生安全的核心力量。

目前,上海多家医疗机构已实现社会核酸检测人群与患者完全分流,

提供专门社会人员挂号窗口,设置在线自助服务,确保市民不进院区即可完成检测,实现人流、物流、空气流“三隔离”。遍布全市的发热门诊、发热哨点诊室强化严格“六不出门”,完善工作人员轮岗制度,避免因长期工作疲劳产生懈怠,交班强调疫情防控指令,保障疫情防控工作严丝合缝。

康健

线上义诊也能『望闻问切』

近日,上海“国医云项目”在上海中医药大学启动,中医大系统 160 名中医专家同步举行线上义诊活动。

据悉,在上海市卫生健康委员会、上海市中医药管理局指导下,上海中医药大学依托“上海国医云”项目,牵头建设“国内一流、世界领先”的数字中医药创新中心。项目的主要内容包括中医大数据中心、中医互联网医学中心和中医药展示中心三个部分。

上海中医药大学校长徐建光表示,上海中医大作为一家立志“扎根中国大地,建设世界一流大学”的特色学校,秉承服务社会的理念,通过整合大学本部及附属医院资源,依托大学的研发实力、医疗资源调配能力、先进的中医药人才培养体系,探索中医药信息化服务的新模式。

史钟

看儿科门诊,家门口就有

近年来,上海市卫健委大力推动儿科诊疗服务下沉社区,努力实现儿童在社区卫生服务中心可以获得常见病基本诊疗服务。截至 2021 年底,已有 244 家社区卫生服务中心提供社区儿科诊疗服务。

上海社区卫生服务中心提供儿科诊疗服务,是社区卫生服务能级提升的又一体现,是居民“家门口”综合健康服务平台的重要功能。市卫健委透露,社区儿科诊疗服务具有三个特点:

一是服务水平有保证。近年来本市持续推进社区全科医生儿科诊疗能力培训,各社区卫生服务中心紧紧依托“东西南北中”五大儿科医联体,紧密对接本市儿童专科医院和优势医院、区域性医疗中心等,持续提升

社区儿科诊疗服务能力。通过引入儿科医生、全科医生专项培训、上级医院儿科专家下沉社区执业等多种方式,确保社区儿科诊疗服务水平有保证。

二是服务时间不断增加。244 家提供社区儿科诊疗服务的社区卫生服务中心,一开始每周开诊半天或一天,随着服务能力的不断提升,目前每家社区卫生服务中心平均每周提供 6 个半天的门诊服务,更好满足居民就诊需求。

三是服务内容紧密衔接。社区儿科诊疗服务是儿童社区全程健康管理的重要组成部分,通过将儿科诊疗与儿童保健紧密结合,促进儿童生长发育、心理健康等主要健康需求在社区得到更好守护。

卫健

新年第一天 元旦宝宝“组团”报到



2022 年的第一天,上海市各医院在跨年夜陆续迎来了可爱的元旦宝宝们。

0 时 0 分,在助产士和宝爸此起彼伏的鼓励声中,伴随着“哇”的一声响亮哭声,长宁区妇幼保健院的第 1 位元旦宝宝正式报到啦!这是一个可

爱的男宝,体重 3320 克,妈妈疲惫的脸上写满了欣慰:“我还以为元旦宝宝不是我的娃呢,很幸运!”

红房子医院黄浦区院区产房里,男宝宝凡凡急不可耐地发出了人生中第一声响亮的啼哭。凡凡是妈妈小雅的第二个孩子,当得知有了凡凡这个“意外中的意外”时,小雅和丈夫便考虑换个更大的房子,让兄弟俩能住得更舒适。因为计划在分娩前入住新家,所以夫妻俩在小雅怀孕 34 周时搬了家,谁知没多久小雅就感觉到了强烈的宫缩,随后宝宝便提前来到了人世。当被问及会否还要三孩时,小雅和她的爱人表示说,不会刻意去准备,但意外如果还要再度光临,还是会好好珍惜。

中荷

各方专家共议儿童心理健康

近日,伴随着《乌苏里船歌》《绣金匾》《南海小哨兵》《狩猎》等钢琴曲的奏响,“2021 年中德钢琴获奖汇演”正式启动。活动中,来自多方的专家共同讨论儿童心理健康话题。

演奏者欧阳宣锦小朋友告诉记

者,以前作业多,会感到时间不够用,现在作业都可以在学校完成了,放学回家就有时间弹琴,非常开心。

特级教师、中德钢琴大赛资深评委于其佳认为,演奏音乐能够提高孩子自尊心,独立性更强,孤立感更少。

上海市同仁医院妇产科孙旖旎医生介绍,一些儿童常常会出现一到要上学或考试就肚子痛、头痛或者其他一些不舒服的症状,去内外科检查又什么问题也没有,这往往是一些心理疾病的躯体表现。活动组织者、母婴

健康专家徐瑛表示,“父母不正确的教育方式、繁重的学业压力、升学的竞争压力及复杂多变的社会环境给青少年带来了不同程度的紧张、刺激和心理压力,素质培育与心理健康同样重要。”

记者 梅一鸣



Healthy Health Shanghai

本版由上海市爱国卫生运动委员会办公室协办