

### 我市援藏医疗队赴八宿吉达乡义诊

本报讯(记者 林晗)近日,第10批福州市援藏医疗队在西藏八宿县卫健委及人民医院组织下,前往八宿县吉达乡开展义诊服务,把优质医疗资源送到农牧民家门口。

援藏医疗队的专家不惧路途遥远、环境艰苦,一到吉达乡就耐心地给农牧民进行身体检查,详细询问病史,依据具体情形,给出针对性健康建议与治疗方案。

当下是西藏虫草采摘的繁忙时节,援藏医疗队深知虫草采摘对吉达乡农牧民的重要意义,为此事先做好了充足准备,为农牧民们提供及时、有效的医疗服务。在义诊过程中,医疗专家不仅通过看诊、分发药物缓解农牧民病痛,还针对高原地区常见的疾病以及虫草采摘过程中可能出现的意外伤害,拟定了详尽的应急预案与救治措施,现场义诊惠及农牧民100余人。此外,福州市援藏医疗队还向农牧民普及高原地区常见疾病的预防与治疗知识,提升他们的健康意识与自我保健能力。

此次义诊活动不单为农牧民带来扎实的医疗协助,更传递了福建人民对西藏同胞的深厚情谊。“希望在八宿县卫健委和福州市援藏医疗队的共同努力下,吉达乡的农牧民们能够健康、平安。”福州市援藏医疗队有关负责人说。

### 反诈短视频宣传比赛启动 面向全市高校学生

本报讯(记者 张铁国)16日,“金融反诈平安校园”反诈短视频宣传比赛在福建师范大学启动。比赛由省反诈骗中心、团省委指导,市反诈骗中心、福建师范大学、市公安局上街(高新区)分局、平安银行福州分行主办。

据了解,去年12月9日,市公安局联合16所高校成立了福州市“警校反诈联盟”。“这次比赛旨在全面加强高校反诈宣传教育,提升高校师生反诈意识和识骗能力。”市公安局有关负责人表示。

活动现场,多个反诈主题游戏将反诈与竞技相结合,吸引500余名高校学子踊跃参与,在轻松欢快的氛围中学习反诈知识。民警、志愿者与学生积极互动,积极引导他们安装国家反诈中心APP、关注官方政务号,并发放宣传折页和纪念宣传品,针对游戏装备交易类、网络刷单类、冒充客服类诈骗深入讲解交流。

本次比赛将于6月至8月面向全市高校学生征集反诈短视频作品,高校学生可将作品发送到邮箱 pab\_fzsfzqybhzz@163.com。主办方将于9月选出30部优秀反诈短视频并举办颁奖仪式,颁发相应奖项及奖品。



志愿者引导学子扫码安装国家反诈中心APP。 本报记者 张铁国摄

### 仓山组织企业送岗入校

本报讯(记者 王玉萍)记者昨日从仓山区人社局获悉,近日,百日千万招聘专项行动之福建农林大学就业驿站系列活动举办,现场提供就业创业政策清单和200多个企业优质就业实习岗位。活动由福建农林大学、仓山区委人才办、仓山区人社局联合主办。

活动现场,福建汉特云智能科技有限公司、福建福顺半导体制造有限公司、福建福顺微电子有限公司、福州福大自动化科技有限公司、福州住电装有限公司和福州山姆超市有限公司等6家受邀企业,为2024届和2025届毕业生提供了200多个优质就业实习岗位。到场学生与招聘企业积极互动,了解岗位详情,寻找工作机会。

仓山区人社局现场提供就业创业政策清单,提高高校毕业生就业创业成功率。未就业但有求职意愿的毕业生可填写求职信息表,区人社局根据毕业生的求职意愿,提供就业指导、岗位推荐、政策资讯等就业服务。

### 罗源举办献血宣传活动

本报讯(记者 任思言 通讯员 黄明福)6月14日是第21个世界献血者日。当日,罗源开展主题宣传活动,让爱心传递温暖,让热血续航生命。

活动现场,全县各单位的志愿者在工作人员引导下,认真填写献血登记表,依次抽血化验,有序采集血液。大家纷纷挽起袖子,献出自己的一份爱心。

“这是我第二次来献血,献了400毫升血液,我为能帮助别人感到自豪。”志愿者黄玉婷告诉记者。现场,志愿者们还向群众普及无偿献血、造血干细胞捐献及人体器官捐献等知识,壮大捐献志愿者队伍。

据了解,当日共有95人成功献血,献血量达28940毫升。

# 省市联合举办安全宣传咨询日活动 学习防灾减灾 畅通生命通道



活动现场,小朋友玩起安全互动游戏。 本报记者 叶诚摄

本报讯(记者 曾建兵 通讯员 李楠)今年6月是全国第23个“安全生产月”。16日上午,以“人人讲安全、个个会应急——畅通生命通道”为主题的2024年福建省暨福州市“安全宣传咨询日”活动在温泉公园举行,全方位、多角度、近距离地向榕城民众普及安全知识和应急技能。

活动中,群口快板《安全应急记心间》、福建应急主题曲《不负使命》等节目精彩纷呈,百人宣誓、赠送新修订的《福建省安全生产条例》、第二届“应急不要急 安全守护你”应急安全短视频大赛颁奖仪式等环节丰富多彩。福州、泉州两市应急管理局都获得安全应急短视频大赛最佳组织奖。

此外,省、市近50家相关部门和企业在活动现场设立展位,为数千名榕城市民开展了形式多样、内容丰富的安全宣传活动。在集中咨询区,既有各种安全大礼包、安全知识抢答、互动小游戏、VR体验、应急装备演示,还有琳琅满目的安全宣传品,吸引不少市民驻足观看、积极参与;火灾逃生、地震逃生、心肺复苏等演示讲解及实景模拟,让市民可以现场学习应急逃生知识。

生命重于泰山,安全高于一切。

市应急管理局相关负责人表示,省、市联合“安全宣传咨询日”活动,旨在深入贯彻习近平总书记关于安全生产的一系列重要论述,积极营造全社会关注、全民参与安全生产的良好氛围,不断增强公众风险防范、安全应急意识和自救互救能力,努力提高全民安全素质和社会整体安全水平。

安全生产只有起点,没有终点。据介绍,除了当日的“安全宣传咨询日”活动外,市政府安委会还积极组织各成员单位,鼓楼区安委会及温泉街道,紧紧围绕和聚焦活动主题,通过线上线下结合、群众喜闻乐见的多种方式,大力普及安全防范和应急避险知识,此外还将以“安全生产月”为契机,大力推动安全宣传“五进”,加强安全宣传教育,广泛开展应急演练,不断提升群众防灾避险和自救互救能力,浓厚“人人讲安全、个个会应急”的社会氛围,使每个市民都成为自身安全、他人安全的责任人、他人安全的守护者,与安全同行、与幸福相伴。

当日的“安全宣传咨询日”活动由省府安委会办公室、省应急管理厅、市政府安委会主办,市应急管理局、鼓楼区安委会协办。

## 闽侯鸿尾溪源村50亩荷花盛开 古寨荷塘 赏心悦目

本报讯(记者 谭湘竹 通讯员 林鑫)夏日里,当古老的溪源古寨配上淡雅的荷花,是怎样的美景?当下,闽侯鸿尾乡溪源村里,荷花已开满池塘,清香四溢,沁人心脾。

步入村子,溪源古寨旁的荷花池里,荷花密密麻麻地分布在其中。一阵微风吹过,荷叶摇曳,荷花随风舞动身姿,让人赏心悦目。

据了解,溪源古寨占地面积6000多平方米,由当地乡民林有宜建于清朝晚期,距今有100多年历史,是鸿尾乡规模最大、保存完好的清朝方形土楼。古寨建在开阔地

带,以土木石混合构筑,前后三进。

1992年,溪源寨被评为县级文物保护单位。近年来,借着美丽乡村建设和乡村振兴的推进,溪源村“两委”利用市、县下拨的资金,投入溪源寨的修缮。如今的溪源寨正焕发出新光彩。溪源村还请来专业设计团队,在保存古厝原来风貌的基础上,将溪源寨与周边几个景点串联起来,建起了荷花塘和田间休闲步道。

“今天我和家人来溪源村,原本只打算逛逛溪源古寨,感受一下百年前的古寨风情,没想到还能看

到这么多美丽的荷花,真是不虚此行。”在村里游玩的市民林先生说。

据介绍,溪源村的荷花池占地约50亩,观赏期为6月至9月,期间以七八月的荷花姿态最为丰富。“近年来,我们溪源村围绕‘百年溪源古寨’名片,开发建设沿溪栈道、莲子园、露营地、过际溪瀑布等休闲观光项目。其中莲子园是2022年由村集体流转的村民闲置土地进行种植的,除了吸引游客,进入莲蓬采摘期后,莲蓬、莲子将对外销售,增加村集体收入。”溪源村党支部书记蒋孝勇说。



溪源村荷花池里荷花盛开。(闽侯融媒体中心供图)

## 中老年男性常见疾病如何预防和调理? 这份“健康指南”送给父亲们

本报记者 林文婧 通讯员 朱玉

昨日是父亲节,儿女的关心是最好的礼物。中老年男性要留意哪些常见疾病?如何预防和调理?快让父亲看看这份市第二总医院专家开出的“健康指南”吧!

### 容易骨折? 可做骨密度检查

市二总院骨科主任医师肖莉莉介绍,骨质疏松症是一种与增龄相关的骨骼疾病,以骨量减低、骨组织微结构破坏导致脆性增加、骨折易发为特征的全身性骨病。我国50岁以上人群的骨质疏松症总体患病率为19.2%,50岁以上男性有1/5会发生骨质疏松性骨折,髋部骨折中有近30%发生于男性。且男性骨质疏松性骨折导致的后果更为严重,其致残率和致死率均明显高于女性。

“尤其值得关注的是,与女性

相比,男性骨质疏松症就诊率更低,且男性骨质疏松症患者发生髋部骨折后,其抗骨质疏松药物治疗依从性更差,停药率约为女性的2倍。”肖莉莉说。

对中老年来说,通过骨密度检查能准确测量骨量流失的程度,是骨质疏松症诊断的金标准,是预测骨折危险性的重要依据。50岁以上女性和60岁以上男性,建议做骨密度检查。

人到中年,就到了骨质疏松的二级预防阶段,此阶段预防的核心是延缓中年人骨量丢失。女性从40岁~49岁、男性从40岁~64岁进入骨量丢失前期。二级预防的方式除了食补,坚持体育锻炼和良好的生活方式外,需要额外补充维生素D和适量钙剂。中国营养协会推荐每日钙摄入量标准为70岁以下成年男性摄入元素钙1000mg/d,70

岁以上的补充1200mg/d。骨质疏松的三级预防主要针对老年人群,主要体现在抑制骨吸收、降低骨转换率、防止意外受伤和骨折,可通过补充钙剂、维生素D,在专业医师指导下服用抗骨质疏松药物等方式来治疗骨质疏松。

### 担心高血压? 每天不超6克盐

市二总院全科医学科主任医师林敏瑜介绍,未服用抗高血压药物的情况下,收缩压 $\geq 140$ mmHg或舒张压 $\geq 90$ mmHg,即为高血压。大多数高血压没有明显症状,有的高血压会出现头晕、头痛、眼花、失眠等,没有这个症状不等于没有危害。

“盐是高血压发病的重要环境因素之一。”林敏瑜表示,血液中的高钠可造成体内钠水潴留,导致血

管平滑肌的细胞肿胀,管腔变性,血管阻力增加,同时使血容量增加,加重心脏和肾脏负荷,使血压增高。我们可以通过改变饮食习惯等来限制食盐量,减少因食盐过多引发或加重高血压。

值得关注的是,高血压患者需要限盐,但不是不吃盐。盐是体内重要的电解质成分,不吃肯定不行。高血压患者限盐的限度是每天不超过6克盐,夏天出汗多或者腹泻时可以适当增加一点儿盐。

### 有了“将军肚”? 快喝一杯减肥茶

很多中老年男性都有大肚腩,俗称“将军肚”。过多的脂肪不仅堆积在皮下,更是堆积在肝脏中,危害极大。

市二总院老年医学科主任医师程云帆介绍,此类肥胖会让内脏器

官压力逐渐增大,机能下降,各种健康问题就会接踵而至,如脂肪肝、心脏肥大等。当多余脂肪进入血液后,还会引发动脉硬化,增加中风、脑梗等心脑血管疾病的风险。

如何自测内脏脂肪是否超标呢?男性腰围 $\geq 85$ cm,女性腰围 $\geq 80$ cm为腰围超标,有内脏脂肪超标的风险。

怎样减肥呢?可每天坚持30分钟~40分钟的中强度运动,如游泳、跳绳、骑自行车等,可以帮助脂肪燃烧。此外,还可适当多吃膳食纤维丰富的食物,一方面能增加饱腹感,减少热量摄入,另一方面能减少肠道对脂肪的吸收。

在食疗方面,山楂苹果茶能促进消化,帮助较少脂肪的吸收,可准备干山楂片50克,苹果2个,加入适量的水,大火煮十分钟后小火煮50分钟左右,代茶饮。

### 讲文明树新风 公益广告



诚信 爱国 友善 敬法 守法 平等 自由 公正 法治 文明 和谐 富强 民主 文明 和谐

# 以诚待人 以信立本

中共福州市委文明办 宣