

我们的节日·重阳

我市将开展上百场活动迎重阳

本报讯(记者 林榕昇)记者从市委文明办获悉,重阳佳节即将来临,为弘扬尊老敬老、孝老爱亲等中华民族传统美德,推动良好家风传承,营造和谐美好的良好社会氛围,我市将组织社会各界依托新时代文明实践中心(所、站)等阵地开展上百场2024年“我们的节日·重阳”主题活动,重点围绕四个方面展开。

丰富节日文化内涵——依托新时代文明实践中心(所、站),组织文艺院团、文化实践队伍等社会力量,开展“我在新时代文明实践中心过佳节”系列活动,通过丰富多彩的节日文化活动,广泛吸引群众参与,让孝道文化在基层火起来。活跃节日文化生活——聚焦传承弘扬传统文化,紧扣重阳

孝道传承、弘扬感恩精神主题,组织开展重阳民俗体验、非遗展示、登山、读书活动等,让老年人度过有品质、有温度、有文化的重阳节。礼遇模范德者有得——广泛开展道德模范、身边好人学习宣传、走访慰问、礼遇帮扶活动。邀请道德建设先进典型、退休干部出席节日活动,广泛宣传先进典型的

高尚品德,鼓浓崇德向善、见贤思齐、德行天下的社会氛围。文明实践传递温暖——广泛设立便民市集,向社会公众提供医疗保健、法律援助、科技传播、美容美发等便民利民服务。深入社区、乡村、敬老院、福利院,关心关爱孤寡老人、空巢老人、残疾人等群体,广泛开展敬老助老、帮困助残等志愿服务

活动。深入社区、乡村、敬老院、福利院,关心关爱孤寡老人、空巢老人、残疾人等群体,广泛开展敬老助老、帮困助残等志愿服务



琅岐村民比拼手速 19秒绑好一只红蜈蚣



绑一只生龙活虎的红蜈蚣需要多久?琅岐后官村村民陈丽彬给出的答案是19秒。马尾职工劳动技能竞赛琅岐红蜈蚣专场近日在红光湖公园举行,来自琅岐不同村庄的20名村民同台竞技,展示绑红蜈蚣绝活。

现场,参赛选手徒手从篮筐里抓起红蜈蚣,然后捏住红蜈蚣肚脐处,用绳绑住双钳,最后用绳缠绕捆牢,整个过程不到半分钟。最终,陈丽彬以1分36秒绑好5只红蜈蚣,夺得第一名。

本报记者 欧阳进权摄

2024年“我们的节日·重阳”福州市级主场汇总表

Table with 7 columns: 序号, 主题, 时间, 地点, 主要内容, 主承办单位, 地区. Contains 13 rows of event details.

开假首日医院迎就诊高峰 医生为缓解“节后综合征”支招

本报讯(记者 林文婧 通讯员 朱玉)国庆假期刚结束,福州各大医院门诊就诊就迎来就诊高峰。昨日,记者走访我市各大医院发现,除了换季导致的感冒患者增多外,假期饮食导致胃肠道不适的患者也比较多。国庆假期天气变化大,给老年群体带来不小的负担,加上作息规律改变,容易诱发心脑血管疾病。另外,假期饮食高糖高油,不少糖尿病患者血糖直线上升。

在福州市第二总医院,记者发现,前来看诊的多是胃肠道不适患者,还有一些糖尿病、高血压患者,肾内科、内分泌科、神经内科、消化内科、心内科接诊量比平时增加两成。昨日是全国高血压日,该院心内科当天开展了相关主题义诊,并为患者送上健康科普。

困顿乏力、没食欲、情绪低落、注意力不集中……昨日,市民林小姐觉得她不在状态,去福州市第二总医院就诊。“这是节后综合征。”该院全科医学科主任医师林敏瑜说。

医生说,“节后综合征”的表现包括精神不振、烦躁不安,甚至恶心、眩晕等,晚上睡不着,早上起不来,一天到晚昏昏沉沉,工作时注意力也难以集中。一般来说,这种状态一周左右就可以缓解,如果超过两周还未缓解,就要去医疗机构进行心理咨询与治疗。

林敏瑜为市民提供了尽快缓解“节后综合征”的妙招:每天保证6小时至8小时的睡眠时间,可以通过加强运动来缓解假期熬夜、晚睡造成的植物神经系统紊乱。假期结束后,不要一下子把工作日程排得太满,也不要立即投入繁重的、充满挑战的项目,可以先从简单工作开始做起,慢慢过渡到正常的工作节奏;工作氛围往往决定了工作快乐与否,不妨带点小零食、家乡的土特产,和同事交换,轻松交谈;不要把做不完的工作带回家,这样更容易让人对工作产生厌烦感,下班回家尽量做一些自己喜欢的事情,如读书、看电影等,放松心情,缓解身心压力。

林敏瑜提醒,根据往年规律,这两天仍是看病高峰期,不着急的慢性病患者可过几天再去就诊。建议先预约挂号,再根据预约时段候诊,避免拥挤的同时也可以节约自己的时间。

寒露时节宜滋阴润燥

本报讯(记者 林文婧 通讯员 陈文艺)昨日是二十四节气的寒露,气候将由暖转寒。医生提醒,寒露时节阳气渐藏、寒气渐生,气候偏燥,市民要注意滋阴润燥。

福州市中医院中医内科副主任医师林满遍说,寒露时节气温下降,昼夜温差增大,人体易受寒,可能出现感冒、腹泻、腹痛及关节痛等症状。同时,燥邪最易伤脾胃之阴,从而引起肺系及脾胃系疾病,出现口鼻咽干燥、干咳少痰、便秘等。

中医认为,寒露应着重调养肺脏。林满遍建议,白天喝点淡盐水,晚上喝些糖水,可以补充水分、预防秋燥,还可适当食用牛肉、羊肉等温补食物祛内寒,但平时营养过剩、体内湿热偏重、脾胃较虚弱的人及慢性肾衰患者要具体情况具体分析。

寒露时节的“燥”属于“凉燥”,可多吃性平偏温、滋阴润燥的食品,如芝麻、糯米、百合、莲藕、石榴、苹果、核桃、银耳、山药、鸡肉、西洋参、沙参、麦门冬、石斛等。

林满遍说,市民可以做踮脚运动——踮起脚尖再放下,以身体微微出汗为宜,可以加快血液循环,起到活血化痰、通行经络的功效。运动后,用热水泡脚并按摩涌泉穴,舒筋活血、驱除内寒。

协和医院旗山院区 启动扩建

本报讯(记者 林文婧 通讯员 苏萍)记者昨日获悉,福建医科大学附属协和医院旗山院区三期项目已于近日开工。

三期项目建筑面积195800平方米,建设内容包括病房科研楼(5号楼)、污水处理站以及院区室外附属配套设施、绿化等。其中,病房科研楼设有1500张床位。

据悉,一期项目建筑面积49142平方米,建成门诊急诊综合楼及配套设施;二期项目建筑面积84112平方米,新增床位600张。

“职工健康服务站”建成启用 以防治未病为出发点,可线上预约体验

本报讯(记者 李白蕾)位于市工人文化宫综合楼的市总工会“职工健康服务站”近日建成启用,以防治未病为出发点,可为职工群众提供健康科普、慢病管理、运动康复、情绪管理以及饮食指导等服务,未来职工可线上预约体验。“职工健康服务站”占地约250平方米,开放时间为工作日的上午9:00—12:00、下午2:30—5:30,设置健康检测区、健康指导区、康复理疗区、心理关爱区、健康宣教区。“职工健康服务站”面向全市职工群众服务,内容包括:依托专业医疗资源,开展健康科普讲座、健康互动体验等活动,做到“周周有活动,月月有新意”;引入市级以

上公立医疗机构或公立医科高校的专业医疗人员,以及省级、市级中医非遗专家,为职工提供“一对一”咨询问诊、推拿理疗等服务;提供中医健康体检机器人(太空舱)、AI肌肤检测、鹰瞳(视网膜病变查询机)等“黑科技”设备,让职工享受智能检测的服务。市总工会将在“福州市数智工会平台”上推出职工健康管理模块,职工可通过“福州市总工会”或“福州工人E家亲”微信公众号,点击进入数智工会界面,再点击“职工身心健康服务”的“职工健康管理”菜单进入,或登录e福州APP,搜索“福州工会”,再点击“职工身心健康服务”的“职工健康管理”菜单进入。目前,具体页面还在测试。



职工在职工健康服务站进行健康体检。(市总工会供图)