

守护生命 从急救开始

联洋二居委、联洋四居委组织开展应急救护培训

为了提高居民自我安全保护意识,普及正确的基本救护理念和技能,有效提高公众自救互救技能。3月20日,联洋二居委在活动室开展了红十字急救培训活动。

此次活动共有居民、志愿者等50余人参加,红十字会的专业老师现场讲解了心肺复苏及现场急救的知识。通过演示及互动,老师重点分析了如何预防意外、及突发意外或疾病时应该怎样进行科学的急救与护理等。现场实践操作模拟环节中,老师耐心指导居民、志愿者实践如何进行心肺复苏,并对于施救过程中的不当之处一一纠正。

此外,3月27日,联洋四居委举办了红十字现场急救复训活动,社区红十字成员陈洁为大家进行了生动的讲解,活动吸引了近40位居民参与。

陈洁在讲解急救知识的同时还现场指导大家心肺复苏急救法、人工呼吸等操作。在互动中大家积极参与,纷纷主动上台亲身体验心肺复苏的操作要领。

培训活动,增强了辖区居民对突发事件应急能力,使居民掌握了正确的应急救护方法,提高了居民应急反应能力和自救能力,得到了居民的高度认可和赞扬。

(联洋二居委、联洋四居委)



东城一居委开展高血压自我管理小组活动

近日,东城一居委在锦安东路419弄活动室开展高血压自我管理小组活动,共20名高血压自我管理小组成员参加了此次活动。

高血压自我管理小组的老师向小组成员讲解了有关高血压慢性病的预防和治疗知识,让大家更详细地了解如何预防和控制高血压。讲座中,老师结合日常生活的事例和通

俗易懂的语言,重点强调了血压稳定的意义、高血压的分类及危害,并指出有效控制高血压的步骤是坚持良好的生活方式,一是合理膳食,以低盐、低脂肪、低热量为原则并注意饮食的合理搭配;二是戒烟限酒,世界卫生组织提出的健康四大基石,其中一项是戒烟限酒(并非戒酒);三是适量运动,根据自身的

身体状况选择慢跑、步行等有氧运动;四是心理平衡,保持乐观的心情,知足常乐。

此次讲座,使小组成员对高血压有了一个更为理性的认识,并意识到改变不良的生活方式对预防高血压的重要作用,从平时做起,从自己做起,让自己远离因不健康的生活方式带来的困扰。

(东城一居委)



从自己做起养成健康生活方式

湖庭居委、牡丹七居委组织居民观看学习健康讲座

4月11日,上海老年学习网在线分享了“老年人的健康生活方式”,汤臣湖庭花园、牡丹七居委组织居民在各自活动室分享学习。

此次讲座由复旦大学上海医学院内科学教授、博士生导师杨秉辉主讲。杨秉辉曾任复旦大学附属中山医院院长,中华全科医学学会主任委员,中国健康教育协会副会长等职,有丰富的临床经验。此活动一经发布,就收到了老年居民朋友们的热烈欢迎,大家都对了解健康的生活方式充满了兴趣。

杨秉辉首先介绍了健康的生活方式的重要性,随后细致又深入地地生活中的方方面面进行了介绍,从生活中入手,让各位老年人更有代入感地学习了如何健康科学的面对日常生活。此外,杨秉辉主要围绕身体健康、心理健康两大方面进行了讲解。他以亲切的态度、通俗易懂的语言向老年听众讲



解如何注意饮食、适量运动及自我保健,怎样预防老年易发疾病,如何合理控制情绪等问题。

观看学习的老年朋友们表示,讲座具有很强的针对性和实用性,能够增强自身健康保护意识,为如何健康生活指明了方向。有利于加深老年朋友对老年健康生活的基本知识以及要点的了解,培养良好的生活习惯,远离病源,提高生活品质。

(湖庭居委、牡丹七居委)

春季养生 不负春光

东城第四居民区党总支组织开展健康讲座

□ 通讯员 汤俊妍

4月9日,东城社区第四居民区党总支组织开展了一场以春季养生为主题的健康讲座,由小区志愿者陶莉君主讲。

对于像娃娃般爱变脸的春天,75岁的陶莉君有她独特的一套养生方法。讲座上,陶莉君为大家归纳了四点健康妙招:一是要有充足的睡眠,虽然大家都知道熬夜对身体危害大,但是很多人却并不重视,尤其是在春天这样一个需要通过休息来积蓄阳气的季节。如果长时间熬夜或者睡眠质量差,那么身体里的阳气将会被抑制,长此以往将引发一系列疾病。二是多吃新鲜的果蔬,果蔬中含有丰富的维生素,维生素也是春季养生、人体保健不可或缺的重要元素。如果只吃肉类而不吃果蔬,久而久之身体将出现严重的营养不均衡。春季可以吃点草莓和白菜,草莓可以去肝火、心火,白菜物美价廉、清热补水,非常适合在春季食用。春季上市的香椿,具有清热、解毒、利水功效。此外,炒鸡蛋、烧梗米粥都有利健康。三是不要停留在潮湿的环境里,雨水、惊蛰过后雨天会越来越多,那么就会导致人体内的



湿气较重。这个时候大家不要再长时间地待在潮湿阴暗的环境里。建议在有阳光的时候多到户外走走,晒晒太阳,也可以把门窗打开,让新鲜、干燥的空气流通到室内,被褥、衣物也趁着大太阳时搬到露天的地方晒一晒。四是不要盲目大进补,中医表示,人体的阳气在春季慢慢生长,如果此时盲目进补,很容易把阳气“掐”掉,而且没有针对体质的进补也会引起一些不必要的麻烦。吃些味甘、性平的食物,或者吃点清热、祛湿的饮食,这才是有利于养生的春季饮食之道。

关爱老人

百善孝为先



纠错有奖 欢迎大家来做“啄木鸟”

如果您在阅读本期《社区晨报》时发现任何差错,可关注微信公众号“上海社区发布”并于后台留言,将您发现的问题发送给我们(注明报纸名称、所在版面、文章名称、差错细节,也可以直接发送报纸截图)。

每期纠错质量最高的十位读者,可获得最新出版的《咬文嚼字》杂志一本。编辑部还将从中选出一位最佳“啄木鸟”,

获得100元的额外奖励。报纸纠错时限为正式出版后两周内(以出报日期为准)。

本期致谢名单:倪芸、张德胜、赵寿良、沈振远、杨新健、范守霖、沙先锋、慧子(网名)、贺彪、张军、高高(网名)、杨保飞、陈金生、董英杰、赵忠琪、唐金虎

本期最佳“啄木鸟”:陈金生



扫描二维码关注“上海社区发布”