

国家中医药管理局调研组在通辽市调研

10月17日,国家中医药管理局副局长闫树江一行到通辽市调研中医药和少数民族医药工作,并召开座谈会。

调研组一行先后来到库伦旗总医院蒙医院区、库伦旗总医院白音花分院、内蒙古民族大学附属医院进行实地调研,详细了解蒙医特色诊疗、蒙医文化保护传承、蒙

药制剂和蒙医药人才队伍建设等有关情况。

闫树江对通辽市医政中医药和少数民族医药工作给予了充分肯定。

他表示,中医药和少数民族医药是中华民族优秀传统文化。要严格按照国家、内蒙古自治区决策部署和工作要求,不断完善中医药和少数民族医药服务体系,加强中医药(蒙医药)人才队伍建设,促进中医药和少数民族医药传承创新,推动内蒙古医药高质量发展。

(韩云玲 梅英)

通辽市红十字会组织开展先天性心脏病患儿救助筛查活动

10月14日,通辽市红十字会邀请北京先天性心脏病专家来通辽市开展先天性心脏病筛查活动,为全市困难家庭中0-14周岁的先天性心脏病患儿免费进行筛查。

心脏病患儿进行心脏彩超、病情诊断等全面详细的检查,并根据每一位孩子的身体状况提出科学的健康指导和治疗建议。此次筛查结束后,符合手术条件的患儿可以前往北京进行免费治疗,医保报销之后个人负担的治疗费用全免。

(韩云玲)

东胜区“关爱中老年人眼健康”公益活动进社区

近日,鄂尔多斯市东胜区建设街道社区联合睿世视力中心开展“关爱中老年人眼健康”公益筛查活动。

活动中,眼科医生为居民进行了眼部筛查,向居民讲解了如何正确用眼、眼眼日常保护和常见眼病疾病防治等知识,并对不同情况提出个性化治疗建议。

(白晓晖)

鄂托克前旗教体系统开展心理健康团体辅导活动

近日,鄂尔多斯市鄂托克前旗教体系统开展了为期4天的“用阳光之心,育阳光之人”心理健康主题团体辅导活动。本次活动分为8个场次进行,累计参与教师500余人。

此次活动邀请国家二级心理咨询师、清华大学社科学院首届认证积极心理学指导师王海梅围绕“打开优势开关,自信健康成长”“教师情绪管理与应

用”“运用积极语言,构建和谐校园”“挖掘我的宝藏”四个主题,通过发现优势、情绪管理、运用积极语言等方式,引导教师发挥优势和潜能,用阳光的情绪展望未来。

(巴音其其格 李彦敏)

包头:“互联网+护理服务”再升级 一键下单 护士上门

当家里有病人需要插胃管、尿管或者是家庭护理,却找不到可以上门的专业医疗服务人员怎么办?即日起,包头医学院第一附属医院(以下简称包医一附院)“互联网+护理服务”再升级,将优质医疗服务从医院延伸至患者家庭。

“互联网+护理服务”工作小组,是一支由专科护士及各专科骨干组成的多学科协作的服务团队,她们具备丰富的专业知识、技能及临床经验,利用自己的休息时间走进患者家中,为有护理需求、长期卧床、不方便行动的患者提供出院后的护理服务。

手机下单 护理上门

近日,家住包头市昆区海城小区的癌症患者王霞(化名)因身体虚弱无法去医院进行静脉置管维护,愁坏了家人。这天,医院一名护士拎着药箱上门了,只见她麻利地戴好口罩、护帽、换上鞋套,入户开始为王霞进行静脉置管维护。

“互联网+护理服务”工作小组,是一支由专科护士及各专科骨干组成的多学科协作的服务团队,她们具备丰富的专业知识、技能及临床经验,利用自己的休息时间走进患者家中,为有护理需求、长期卧床、不方便行动的患者提供出院后的护理服务。

据了解,这是王霞通过手机下单的包医一附院“延续护理”服务,上门服务的是包医一附院PICC护理门诊护士李晚玲。

“延续护理”服务以“线上申请、线下服务”的模式开展,即患者在医院“互联网+护理服务”平台上申请护理服务项目,医院专科护士线上接单,评估、确定服务项目的可行性和安全性,然后进行上门护理服务。李晚玲告诉记者:“打开手机进入包医一附院的智慧医院,点击延续护理——互联网+护理服务,可以按需选择,我们会通过专业的护理技能和职业素养,完成居民健康服务的‘最后一公里’,把专业护理服务送到家中,送至床边。这是医院提升互联网医院建设,全面提升医疗质量、改善患者就医体验、改善护理服务的重要举措,也是提升群众获得感、幸福感、安全感的具体措施。”

(包头日报)



海勃湾区义诊进社区

近日,乌海市海勃湾区滨河街道社区新时代文明实践站联合市第二人民医院开展了“义诊进社区 服务暖民心”健康义诊志愿服务活动。

活动中,医务人员为辖区居民量血压、测血糖、做B超等,并对患有常见慢性病的老年人的生活、治疗等方面提出指导意见。

(黄建飞 摄)



集宁区:学生获知健康知识

近日,乌兰察布市集宁区亿利东方学校组织学生走进集宁区新华街街道古城社区科普展厅,开展社会实践活动。

活动现场,学生依次参观了健康养生区、投影互动区、比特实验室等展区,通过亲身体验、聆听讲解,掌握了大量健康、科技等知识,进一步拓宽了知识面,激发了对科普知识的兴趣。

(李海兰 摄)

首届中国农文旅康养产业创新发展大会召开

10月18日,“福臻秀秀 印象赤峰”2023首届中国农文旅康养产业创新发展大会在赤峰市召开。

大会围绕农文旅康养产业创新发展,深度融合乡村振兴主题,立足资源禀赋和生态、区位优势,推动农文旅康养产业深度融合,助推经济高质量发展。会上进行了农文旅康养产业主题推介,发布了农文旅康养精品路线,举行了“银龄游学基地”授牌仪式,

并邀请5位专家作主旨报告。大会还进行了五轮农文旅康养项目签约,赤峰市政府、8个旗县区政府与23家企业签约项目23个,计划投资金额75.62亿元。

截至2022年底,全区60岁及以上老年人口超过515万人,占全区常住人口21.45%,高于全国1.65个百分点,已经进入中度老龄化社会。我区高度重视养老服务服务和旅居康养产业发展,将养老服务纳入保障和改善民生三件

大事,加快推进农村养老服务补短板扩面,居家社区养老服务提质增效,机构养老服务提档升级,为内蒙古养老服务发展注入新动力。

会议召开为全区推进旅居康养产业发展开拓了新路径,将有力推动全区各盟市坚持以区域发展战略驱动养老服务发展,促进区域养老服务政策对接、信息共享,不断提升服务能力,共画同心圆。(肖璐)

秋季养生

记住“3不吃、4不做、5相伴” 精神饱满过秋天

进入到10月中下旬,深秋已经来临,早晚温差大、雨水多,天气渐渐转凉,“不注意”多生之秋“就来”了。季节气候的不同,生活习惯也要变化,做好正确的养生,慢慢调整,少生病,精神饱满过秋天。

秋季养生,记住几个养生的重点,切记“3不吃、4不做、5相伴”,一起学习一下。

记得3不吃:

第一不吃:不吃寒凉冰冷食物。寒凉冰冷食物,会导致体内的阳气不足,危害健康;会导致胃肠不适,伤到脾胃;引发胃肠疾病,还会导致体内湿气重。

第二不吃:瓜类食物。“秋瓜坏肚”,秋季到来后,瓜类食物少吃或者不吃,以免加重脾胃负担,危害脾胃健康。

第三不吃:生姜。老话说得好,“一年之内,秋不食姜;一日之内,夜不食姜”。秋季到来后,尽量少吃或不吃生姜。生姜辛辣,秋季食用会加重伤害脾胃,危害健康。除了生姜外,一切辛辣油腻食物都尽量少吃或者不吃。

谨记“4不做”:

第一不做:不熬夜。入秋后,白昼逐渐缩短,夜晚渐长。秋季养生应顺应自然界的阴阳变化,阴阳平衡是维持人体生命活动的基础。秋季熬夜,危害健康,消耗人体的阳气,危害五脏六腑,导致人体阴阳失调,影响身体健康,易导致各种疾病的发生。在秋季,我们应该保持良好的作息习惯,早睡早起,切忌熬夜,确保每天有7-8小时的充足睡眠。

第二不做:不贪凉。“一场秋雨一场寒”,深秋过后,温度降低,大家一定要做好保暖,不要贪凉了。饮食上,不要吃冰凉食物。晚上睡觉前,尽量用热水泡脚,缓解疲劳助睡眠的同时,去体内湿气。晚上睡觉不要开风扇空调了,要盖好被子。

第三不做:不伤感。进入秋天,人的情绪低沉,容易“悲秋”“伤秋”,特别是女性朋友。但是从身体阴阳来说,秋季不能伤悲。经常情绪不高,心情郁闷,“气有余而血不足”,阴阳失衡,对健康危害极大。

第四不做:不运动。运动是健康长寿的一个重要因素,秋高气爽的季节,运动是个好的养生方法。不要一直呆在家里,到户外走走,呼吸新鲜空气,促进身体新陈代谢,促进身体血液循环,加强身体免疫功能。但是记住一点,运动的时候,不要剧烈运动,运动要适合自己,循序渐进。另外运动的时候,不要太早或者太晚。运动的时间要在30分钟以上,效果才好。运动完后,记得多喝水。

记得“5相伴”

第一相伴:水。秋季养生,要多喝水,水要相伴。秋季天干气燥,人体容易出现鼻干、口干、皮肤干,甚至因缺水出现咽喉肿痛等症,多喝水可以缓解这种症状。

第二相伴:吃。食疗是最好的养生方式,通过饮食可以帮助我们更好地调理身体。秋季吃得好,吃得对,能够帮助我们更好地保护身体健康。秋季饮食,多吃一些润肺祛燥的食物,少吃辛辣、燥热的食物,既可以贴秋膘,还可以让身体更加健康。

第三相伴:笑。笑一笑十年少,经常笑,心情愉悦,对身体健康极好。研究表明,乐观主义者通常比悲观主义者,多活十年。笑,可以抵抗压力,有助心情舒畅,少生病,健康长寿。人生短促几十年,保持心情愉快,积极面对生活,比什么都重要。

第四相伴:友。人的一生,除了亲人外,朋友也很重要。交到好的朋友,一辈子都是亲人。志同道合的朋友可以给你关怀,遇到烦心事,享受朋友的支持时,压力瞬间小了很多。

第五相伴:动。每天坚持科学合理的运动对身体健康有利,还能预防秋季的高发病。在运动的时候要注意控制运动量,不能过度运动。做好运动前准备,穿宽松透气、吸汗性好的衣物,避免运动后身体出汗。适当拉伸身体,使关节和韧带得到充分放松。运动过程中也要及时补水,但应少量多次饮用。希望大家根据自己的身体情况,合理安排,选择适合自己的、健康的养生,把身体管理好,少生病,健康的过秋天,快乐的进入冬天。

(据《乌兰察布日报》)

遗失声明

本人赵洪宇,身份证号:152629197508030019,不慎将天地和小区4#-1-2203户收据遗失,收据号:9679612,收据金额:960549元,特此声明。

拍卖公告

受有关部门委托拍卖下列标的:
宝来牌小型轿车,2辆打包邮费,参考价:10000.00元

展示及报名时间:2023年10月24日至2023年10月31日下午4时截止;

拍卖时间:2023年11月1日上午10点整;

拍卖地点:科尔沁镇仿古一条街3号楼39-40号门市;

联系电话:18648241150

兴安盟金衡拍卖有限公司

2023年10月24日