

武昌首义学院附属嘉鱼学校助力“花儿与少年”健康成长

青春期健康讲座深受学生青睐

●记者 叶子 通讯员 宋微 鲍楠兰

12月13日,武昌首义学院附属嘉鱼学校初中部开展青春期健康讲座,旨在传递学校“正人先正己,成才先成人”育人理念,帮助学生正视青春期成长,做阳光下的“花儿与少年”。

“青春的少年散发着蓬勃向上的生命力,他们从懵懂的男孩女孩悄悄成长为少年。同时,少年们开始有了青春期的困顿,无所适从心理、生理上的双重变化,容易暴躁或是沉默。”此次讲座相关负责人介绍,处于青春期的同学们大多不能正确对待伴随青春期悄然来临而产生的烦恼和疑问,因此两位老师就从这两个角度,分两场讲座分别指导男生女生们如何顺利度过青春期。

“青春期是人身体发育完成的时期,青春期的快速生长发育,被称之为青春期急速成长现象。”在健康讲座男生讲堂中,该校初中部政治老师游亚平用图示法,生动形象地简述了青春期的发展变化过程。除了带领大家认识男生青春期的发育特点及男性特有的生理现象,引导学生正确认识生理现象外,还教育男生要注重生理卫生保健。

在心理上,游亚平从认识青春期开始,讲述了青春期人际关系问题及应对方法,解答了人际关系的一些小技巧。告诫学生一定要对冲突保持正确心态,同时要要进行积极有效的沟通,要讲出来,要互相尊重,更要进行理性的沟通,要学会反省自身。



在讲座会场女生讲堂,该校初中部生物老师张子玥从生理上描述青春期女生外形上的变化,告诉大家普遍来说个子长高和身材发胖都是很正常的生理现象,同时,这个年龄段的女生会迎来第二性征的发育。随后,张子玥通过两个小视频,引导学生了解什么是月经,并重点强调了如何注重月经卫生等问题。

张子玥指出,青春期的女生会由于身体上的变化而产生一系列心理上的连锁反应。女生会变得多愁善感,自我意识大大增强,也会更注重自己的穿着打扮,看一些有关于爱情的电影、小说,或者关注

身边或者网络上的异性……这是正常的心理变化,但青春的我们重点应该放在学习上,学习才是这个时期的主旋律。

该校相关负责人表示,此次讲座旨在让男同学、女同学对自身生理现象、卫生保健和异性交往等知识有更深入的认识,有助于同学们养成良好的饮食起居和卫生习惯,帮助同学们树立良好的心态,让学生在拥有良好学习成绩和思想品德的同时,也收获健康的身体和心理。两场讲座语言温馨、事例生动、气氛和谐,受到不少学生欢迎,也收获了很好的教育效果。

面对新冠病毒 奥密克戎变异株 日常生活工作中, 需要注意哪些?

当前新冠肺炎疫情仍处于全球大流行状态,进入冬季后报告病例数不断上升,近日我国部分省区发现新冠病毒奥密克戎变异株,面对来势汹汹的新冠病毒变异毒株,我们应该怎么做?

(1)戴口罩仍然是阻断病毒传播的有效方式,对于奥密克戎变异株同样适用。即使已经完成全程疫苗接种和接种加强针的情况下,也同样需要在室内公共场所、公共交通工具等场所佩戴口罩。此外,还要勤洗手和做好室内通风。

(2)做好个人健康监测。在有疑似新冠肺炎症状,例如发热、咳嗽、呼吸短促等症状出现时,及时监测体温,主动就诊。

(3)减少非必要出入境。短天数天时间,多个国家地区陆续报告奥密克戎变异株输入,并且目前全球对该变异株的认识仍有限。因此,市民应尽量减少前往高风险地区,并加强旅行途中的个人防护,降低感染奥密克戎变异株的机会。

(4)注意识别已经出现的症状。如果接触过外来人员,并出现肌肉酸痛、喉咙痒、干咳以及口渴等症状,一定要提高警惕,及早进行核酸检测筛查,排除阳性可能。接触过外来人员的人群,要及时做好报备和隔离工作。

市疾控中心相关负责人提醒:虽然,目前世界各地都出现了多个新冠病毒变异株及其感染造成的疫情,但是新冠病毒的传播方式和传播途径并未发生大的改变,积极落实好我国应对并阻断新冠肺炎疫情传播的各种预防和控制措施,依然可以有效地防止变异新冠病毒引发的疫情反弹。

所以,市民一定要增强个人防护意识,减少与其他人接触的时间长度和次数,在一定程度上可以有效降低新冠病毒感染的几率。在未接种新冠疫苗的情况下,尽量减少不必要的聚会,未接种者要及时接种新冠疫苗。即便已经全程接种了新冠疫苗,也要严格遵守防疫措施,如戴好口罩、勤洗手、减少人群聚集等。(叶子 姚国薇/整理)

澳门中药业工会考察团

赴通城考察中医药产业发展

本报讯(记者 叶子 通讯员 郭佳承)12月10日,澳门中药业工会考察团到通城县考察中医药产业发展情况。在湖北瑶乡御草药业有限公司、福人药业、药姑山中医药健康科技产业园、大坪乡黄精基地、润康药业等地,考察团深入企业和田间地头,实地了解该县中医药产业规划、药材基地建设、种植规模、市场销售行情和价格等情况。

通城素有“江南天然药库”美誉,中药资源蕴藏丰富,天然野生中药品种多达166科1313种,占全省药用植物总数的46.59%,总蕴藏量达1000多万公斤,盛产黄精、白芨、七叶一枝花、钩藤等名贵中药材。近年来,通城县大力实施“中药振兴”及“五药”并举战略,药材种植面积逾11.23万亩,年收购中药材可达1000吨以上,

初步形成一二三产业融合发展的中医药产业链条。

考察团对该县中医药发展前景予以高度评价,认为通城中药资源蕴藏十分丰富,天然种植区位优势明显,并希望双方加强中药领域交流与合作,充分发挥各自优势,做大做强产业链条与产业集群,共同促进中医药事业健康发展。

医术精湛暖人心 患者感激送锦旗

本报讯(记者 叶子 通讯员 皮道琦 梁宁)近日,鱼岳镇居民张京业来到嘉鱼县新街镇卫生院,将一面写有“医德高尚医术精湛”的锦旗送到该院康复科医师李强手中,高度赞扬了他精湛的医疗技术,以及细致入微的医疗服务。

原来,张京业由于劳损加上多年前的一次摔跤,患有长期性肩胛骨疼痛、颈椎病、肩周炎,这让她痛苦不已,常常半夜惊醒,不能成寐。据她介绍,这个病影响她几十年了,总治不好,药也吃了不少,但总不见好转。

抱着试一试的心态,张京业来到新街镇卫生院就诊,该院康复科医师

李强第一次面诊就发现了问题所在,这让张京业惊叹不已,后期经过一周时间的药物和推拿按摩综合治疗,张京业病情明显好转。

“李医师业务能力强,看病的态度更让我舒心满意,所以我一定要做面锦旗送给他,以示感谢!”张京业说,在这面小小的锦旗背后,体现出她对李强医师的医者仁心的赞赏,也是对他所付出辛勤劳动和医疗技术的肯定。

“这是赞许,也是鞭策,今后我将牢记自己的职责,继续为广大患者和群众提供更加安全、高效、便捷的优质医疗服务。”李强说。

