

以书为养 疗愈身心

——书香中的健康密码

本报记者 李嘉



为心“疗愈”——抚平情绪焦虑

在快节奏的现代生活中，职场压力、生活琐碎、人际关系等常常让人陷入焦虑、烦躁、孤独等负面情绪，而阅读，正是一种简单有效的情绪疗愈方式。

研究发现，每天仅需阅读6分钟，压力水平便会显著下降，效果不亚于一次轻松的散步。

阅读对情绪的调养，源于其能帮助人们进入“心流状态”——一种高度专注、沉浸且充满愉悦感的心理体验。当沉浸于一本好书中，外界的干扰会被暂时屏蔽，心神能从日常压力源中抽离，获得稀缺的“深度休息”。

在快节奏的现代生活中，职场压力、生活琐碎、人际关系等常常让人陷入焦虑、烦躁、孤独等负面情绪，而阅读，正是一种简单有效的情绪疗愈方式。

研究发现，每天仅需阅读6分钟，压力水平便会显著下降，效果不亚于一次轻松的散步。

阅读对情绪的调养，源于其能帮助人们进入“心流状态”——一种高度专注、沉浸且充满愉悦感的心理体验。当沉浸于一本好书中，外界的干扰会被暂时屏蔽，心神能从日常压力源中抽离，获得稀缺的“深度休息”。

在快节奏的现代生活中，职场压力、生活琐碎、人际关系等常常让人陷入焦虑、烦躁、孤独等负面情绪，而阅读，正是一种简单有效的情绪疗愈方式。

研究发现，每天仅需阅读6分钟，压力水平便会显著下降，效果不亚于一次轻松的散步。

阅读对情绪的调养，源于其能帮助人们进入“心流状态”——一种高度专注、沉浸且充满愉悦感的心理体验。当沉浸于一本好书中，外界的干扰会被暂时屏蔽，心神能从日常压力源中抽离，获得稀缺的“深度休息”。

为魂“滋养”——促进身心和谐

在快节奏的现代生活中，职场压力、生活琐碎、人际关系等常常让人陷入焦虑、烦躁、孤独等负面情绪，而阅读，正是一种简单有效的情绪疗愈方式。

研究发现，每天仅需阅读6分钟，压力水平便会显著下降，效果不亚于一次轻松的散步。

阅读对情绪的调养，源于其能帮助人们进入“心流状态”——一种高度专注、沉浸且充满愉悦感的心理体验。当沉浸于一本好书中，外界的干扰会被暂时屏蔽，心神能从日常压力源中抽离，获得稀缺的“深度休息”。

在快节奏的现代生活中，职场压力、生活琐碎、人际关系等常常让人陷入焦虑、烦躁、孤独等负面情绪，而阅读，正是一种简单有效的情绪疗愈方式。

研究发现，每天仅需阅读6分钟，压力水平便会显著下降，效果不亚于一次轻松的散步。

阅读对情绪的调养，源于其能帮助人们进入“心流状态”——一种高度专注、沉浸且充满愉悦感的心理体验。当沉浸于一本好书中，外界的干扰会被暂时屏蔽，心神能从日常压力源中抽离，获得稀缺的“深度休息”。

在快节奏的现代生活中，职场压力、生活琐碎、人际关系等常常让人陷入焦虑、烦躁、孤独等负面情绪，而阅读，正是一种简单有效的情绪疗愈方式。

研究发现，每天仅需阅读6分钟，压力水平便会显著下降，效果不亚于一次轻松的散步。

阅读对情绪的调养，源于其能帮助人们进入“心流状态”——一种高度专注、沉浸且充满愉悦感的心理体验。当沉浸于一本好书中，外界的干扰会被暂时屏蔽，心神能从日常压力源中抽离，获得稀缺的“深度休息”。

我市举行爱国卫生月活动

传递健康理念 筑牢安全屏障

本报讯 记者李嘉、通讯员李卫东报道：4月18日，我市第38个爱国卫生月现场活动在通城县关刀镇高冲村举行，来自市、县两级的医疗卫生专家、志愿者，以及当地群众近千余人参与活动。

此次活动主题为“共建健康城镇 共筑健康防线”，旨在广泛动员全社会力量积极投身爱国卫生运动，进一步筑牢公共卫生安全屏障，有力推动健康城镇建设迈向更高水平、踏上新台阶。

此次活动创新形式，将科普与行动结合，通过“倡议+宣讲+实践”模式，推动健康理念深入人心。

活动中，健康中国知行大赛全国亚军方咪家庭宣读了《健康生活倡议书》，号召村民从清洁家园、合理膳食做起，争做健康第一责任人。

为将健康服务精准送达群众身边，活动现场设置了专家义诊、健康讲座、病媒消杀、环

境整治等四大服务场景，吸引群众热情参与。

市、县两级专家为村民免费测量血压、血糖，提供健康咨询，并发放价值1万余元的常用药品。村民涂建平感慨：“在家门口就能享受专家服务，还学到健康知识，这样的活动要多办！”

健康讲座环节，内分泌科主任李小虎、临床营养科副主任刘彩分别围绕“痛风急性发作怎么办”“体重与痛风、高血压、糖尿病的‘隐秘关系’”两大主题，用通俗易懂的语言讲解了痛风急性期的应急处置方法，以及体重管理与多种慢性病之间的内在联系，吸引现场居民认真倾听，拍照记录。

在急救技能培训环节，医护团队系统讲解了心肺复苏和海姆立克急救法的操作要点，手把手指导居民进行实操练习。通过模拟真实场景，居民们掌握了基本的急救要领，增强了应对突发状况的信心。

本报讯 记者李嘉报道：4月16日，市第一人民医院医护团队走进咸安区浮山街道康鼓社区，开展以“精准防控、远离痛风，科学管理体重、守护全身健康”为主题的健康讲座及义诊活动。

健康讲座环节，内分泌科主任李小虎、临床营养科副主任刘彩分别围绕“痛风急性发作怎么办”“体重与痛风、高血压、糖尿病的‘隐秘关系’”两大主题，用通俗易懂的语言讲解了痛风急性期的应急处置方法，以及体重管理与多种慢性病之间的内在联系，吸引现场居民认真倾听，拍照记录。

在急救技能培训环节，医护团队系统讲解了心肺复苏和海姆立克急救法的操作要点，手把手指导居民进行实操练习。通过模拟真实场景，居民们掌握了基本的急救要领，增强了应对突发状况的信心。

本报讯 记者李嘉报道：4月16日下午，赤壁市疾控中心组织专业宣讲团队走进赤壁市电信公司，围绕“肿瘤早防 早筛 早治”核心主题，开展专题健康知识宣讲活动。

宣讲现场，市疾控中心宣讲人员针对职场人群久坐、作息不规律、压力大等常见健康痛点，以通俗易懂的语言和真实鲜活的案例，系统讲解了癌症的高发诱因、常见肿瘤的早期信号以及科学防癌的生活方式。重点解读“早预防、早筛查、早治疗”在肿瘤防控中的关键作用，围绕职工高度关注的高危人群筛查、体检项目合理选择、日常养生保健等内容进行细致科普，逐一纠正大家在癌症防治中常见的认知误区。

活动现场还设置了互动答疑环节，职工们结合自身及家人的健康问题踊跃提问。宣讲人员逐一耐心解答，提供专业、实用的健康建议，让职工们“足不出企”就能收获权威的防癌健康指导。

此次宣讲活动将专业的肿瘤防治知识送到企业员工身边，有效提升了大家的健康素养与自我防护能力，进一步强化了“防患于未然”的健康理念。

下一步，赤壁市疾控中心将持续推进健康科普进单位、进社区、进家庭系列活动，把实用的健康知识送到更多群众身边，切实筑牢全民健康防线。

如何应对老花眼年轻化？

处物体时无法精准对焦。这种变化是一个渐进的过程，但一旦出现症状，就会给我们的生活和工作带来诸多不便。

复视视力问题的困扰。如果只是单纯的老花，戴上老花镜确实能满足看近需求，但不少朋友除了老花，还会有近视和散光。更复杂的是，对于中年以后“近视+散光+老花”的人群，眼睛的晶状体不仅调节力丧失，还可能慢慢变得混浊，这即是白内障的早期。视力会陷入“戴镜也蒙、不戴更蒙”的双重困境。

这种情况下，普通的眼镜已经无法满足需求，患者的生活和工作都会受到极大的影响。比如在开车时，既需要看清远处的路况，又需要看清仪表盘等近处的信息，而复杂的视力问题会让这变得非常困难，甚至存

在安全隐患。

如何解决复杂视力问题？白内障超声乳化联合老视矫正型人工晶状体植入术可以一次性解决近视、散光、老花乃至白内障的层层问题，为眼睛进行一次精准的“镜头升级”。通过微创手术，将已经老化、混浊的自然晶状体取出，同步植入一枚量身定制的“多功能人工晶体”，同时矫正近视、散光和老花。这种手术可以从根本上解决多种视力问题，让患者摆脱眼镜的束缚，恢复清晰的视力。当然，这项技术需要严格的手术前检查与评估，不同的人工晶体、适用场景和人群也不同。

如何预防老花？调整用眼习惯。遵循“20—20—20”原则：每工作20分钟，看20英尺（约6米）外物体20秒；看手机时保持30—

40厘米（约一臂长），看电脑时屏幕距离眼睛50—60厘米，屏幕中心比视线低10—15度；适当调大手机、电脑字体，减少眼睛负担。

针对性训练。交替看远、看近，每天5分钟；有意识地在看屏幕时保持完全眨眼，以缓解干眼；每天用温热毛巾敷眼1—2次，每次10分钟，促进眼部血液循环，缓解肌肉紧张。

生活调整。增加户外活动；多吃富含叶黄素、维生素A/C/E的食物（如菠菜、胡萝卜、蓝莓）；保证睡眠，让眼睛更好地修复。

（咸宁市教育局供稿）

视力健康教育



市中心医院

让肿瘤防治知识走进校园

本报讯 记者李嘉报道：近日，市中心医院肿瘤科携手湖北科技学院“医路向阳 科普有光”科普团队，开展“全民防癌 科普先行”健康科普活动。

活动中，肿瘤科主任韩琦结合临床经验，以肺癌与肺结节为核心展开科普，剖析“肺结节等同于肺癌”的常见误区，通过真实病例、CT影像图直观讲解肺结节诊疗现状。

活动融入趣味科普环节，结合肿瘤防治宣传资料发放、一对一答疑，全方位普及防癌知识，引导师生养成规律作息、健康饮食的生活习惯，树立“防癌于未然”的理念。

此次与高校合作是该院科普工作的创新实践，借助校地合作模式，让肿瘤防治知识走进校园，既提升了青年群体的癌症早筛早治意识，也搭建了医学科普实践平台，让更多人成为科学防癌传播者。

该院将持续发挥医疗专业优势，深化与高校、社区、卫健部门的多方联动，依托“校地合作+媒体融合”模式，通过新媒体平台扩大科普传播，常态化开展肿瘤防治科普进社区、进校园、进乡村活动，定制全年龄段科普内容，助力居民提升肿瘤防治意识和健康素养，筑牢肿瘤防治防线。

崇阳疾控

开展肿瘤防治宣讲活动

本报讯 记者李嘉报道：为进一步普及癌症防治知识，提升基层群众健康素养和防癌意识，4月20日上午，崇阳县卫生健康局相关负责人、县疾控中心分管领导带队，组织专业健康宣讲团队走进天城镇卫生院，开展主题为“早防早筛早治 同心携手抗癌”的肿瘤防治宣讲活动。

宣讲现场，宣讲人员围绕癌症高发诱因、常见肿瘤早期信号、科学防癌要点、高危人群筛查等内容，用通俗易懂的语言进行细致讲解，重点普及《中国防癌健康生活方式守则》，纠正防癌认知误区，强调早预防、早筛查、早治疗的重要意义。

活动设置互动答疑环节，现场群众踊跃提问，宣讲人员逐一耐心解答，提供专业实用的健康指导，让大家在家门口就能学到权威防癌知识。

此次宣讲活动有效提升了基层群众的防癌意识和自我防护能力，下一步，崇阳县疾控中心将持续推进健康科普进基层、进社区、进家庭，把实用的防癌知识送到更多群众身边，切实筑牢全民健康防线。

赤壁疾控

送肿瘤防治知识进企业

本报讯 通讯员汤慧报道：4月16日下午，赤壁市疾控中心组织专业宣讲团队走进赤壁市电信公司，围绕“肿瘤早防 早筛 早治”核心主题，开展专题健康知识宣讲活动。

宣讲现场，市疾控中心宣讲人员针对职场人群久坐、作息不规律、压力大等常见健康痛点，以通俗易懂的语言和真实鲜活的案例，系统讲解了癌症的高发诱因、常见肿瘤的早期信号以及科学防癌的生活方式。重点解读“早预防、早筛查、早治疗”在肿瘤防控中的关键作用，围绕职工高度关注的高危人群筛查、体检项目合理选择、日常养生保健等内容进行细致科普，逐一纠正大家在癌症防治中常见的认知误区。

活动现场还设置了互动答疑环节，职工们结合自身及家人的健康问题踊跃提问。宣讲人员逐一耐心解答，提供专业、实用的健康建议，让职工们“足不出企”就能收获权威的防癌健康指导。

此次宣讲活动将专业的肿瘤防治知识送到企业员工身边，有效提升了大家的健康素养与自我防护能力，进一步强化了“防患于未然”的健康理念。

下一步，赤壁市疾控中心将持续推进健康科普进单位、进社区、进家庭系列活动，把实用的健康知识送到更多群众身边，切实筑牢全民健康防线。



如何科学晒太阳？

本报讯 记者李嘉报道：有人认为，孩子多晒太阳能补钙，晒得越多越好，很多成年人也想通过晒太阳补钙，我们应该如何科学地晒太阳呢？

专家认为，科学补钙不能只关注“补钙”本身，需要充足的钙摄入、合理的营养以及适量的运动。

晒太阳和补钙存在一定的联系。阳光中的中波紫外线，可以通过皮肤去促进维生素D的合成，而维生素D又能够促进钙的吸收和利用。

但晒太阳并不是越多越好，尤其是在儿童期，如果太阳晒得过多，经常出现晒伤，其实会增加成年以后患皮肤癌的风险。

对于成年人来说，可以选择在太阳不那么强烈的时候，适当暴露前臂的皮肤，大概10分钟到30分钟。

对于儿童和青少年，建议每天进行不少于2小时的户外活动，对身心健康，尤其是近视防控非常有益。

提醒家长，儿童户外活动一定要注意，可以戴太阳帽，或者穿遮蔽性的衣服、使用防晒产品，避免晒伤。