



专家支招远离“节后综合征”

春节假期已经结束,不少“打工仔”已经开工,“学生党”也开学在即,一些人出现了身体疲惫、情绪低落、失眠、食欲不振以及胃肠不适等症状。专家提醒,这可能是“节后综合征”在作祟,应尽快调整作息,保持规律饮食,适当增加运动量,逐步恢复工作节奏,帮助身心重回正轨。

乱、懒散、注意力不集中、工作和学习效率变低,甚至抗拒上班上学。医生表示,这些都是正常现象,可从以下三个方面出发,科学调整身心状态,尽快恢复正常生活节奏。

一是调整心态。假期尾声应有意识地调节情绪,避免过度放纵而影响节后工作状态。切勿在假期最后时段继续狂欢,消耗过多精力,导致节后难以适应正常的工作节奏,应留出时间好好休息,列出“备忘清单”,为即将到来的工作生活做好准备。

二是规律作息。节后失眠的主要原因,是春节期间熬夜导致的生物钟紊乱,可以通过适量运动来调整身心,不仅有助于缓解疲劳紧张,还能增强体力。中青年可选择20至30分钟的跑步,60岁以上的老年人可选择慢走或打太极拳20分钟。

福安: 社区卫生服务中心 开设“健康驿站”

本报讯(记者 张颖珍)2月5日,记者从宁德市卫健委了解到,为进一步提升居民健康素养和健康水平,日前,福安市阳头街道社区卫生服务中心“健康驿站”一体化服务窗口正式启用,将为居民提供一个集健康科普、疾病预防、康复指导等多功能于一体的综合性健康服务平台。启用当天,前来咨询、登记、检测的居民络绎不绝。

突破高龄禁忌 市医院神经外科团队成功为95岁脑积水患者“续航”

新春伊始,在宁德市医院神经外科,一个生命的奇迹在医患见证下发生。近日,宁德市医院神经外科为95岁高龄的脑积水患者高爷爷实施脑室—腹腔分流手术,打破高龄手术禁忌,术后患者恢复良好。

多科室进行充分的沟通和协作,确保手术的安全与顺利进行。专家们凭借精湛的医术和丰富的经验,成功完成了手术。术后,高爷爷的恢复情况超出预期,不仅在短时间内恢复了意识,术前的反应迟钝、手脚乏力、头晕、记忆力下降等症状也得到了显著的改善,而且行动也变得自如起来,因为能下地行走,高爷爷的肺炎与褥疮也很快治愈。



神经外科团队为高爷爷制定手术方案

新版健康素养66条 (23~24),一起来学习吧!

第23条 劳动者依法享有职业健康保护的权利;劳动者要了解工作岗位和工作环境中存在的危害因素(如粉尘、噪声、有毒有害气体等),遵守操作规程,做好个人防护,避免职业健康损害。

宁德市紧急救援中心推出120无障碍短信呼救功能

本报讯(记者 张颖珍 通讯员 周章清)为进一步贯彻落实《中华人民共和国无障碍环境建设法》,做好我市听力或语言障碍人士120无障碍呼救功能建设,提升院前医疗急救服务水平,近日,宁德市紧急救援中心推出无障碍短信呼救功能。

迅速响应并实施救援。发送短信后,要保持手机畅通,以便医院急救人员短信回复确认信息或进一步指导自救互救措施。

急呼救求助。请广大市民朋友相互转告,特别是提醒身边的听障人士及特殊需求群体,了解并掌握这一便捷、高效的急救呼救方式。

- 区):05932768120 福安市:05936569120 霞浦县:05938577120 古田县:05933800120 屏南县:05933111120 周宁县:05935620120 寿宁县:05935520120 柘荣县:05938350420 (福鼎市采用微信小程序提供无障碍呼救服务)

Advertisement for physical fitness with the slogan "锻炼身体 坚持适量运动" (Exercise your body, persist in moderate exercise). It features an illustration of a man and a woman running on a track, with logos for '文明健康 绿色环保' and '宁德之城'.

第24条 保健食品不是药品,正确选用保健食品。保健食品属于特殊食品,国家对保健食品等特殊食品实行严格监督管理。保健食品声称具有保健功能,应当具有科学依据,不得对人体产生急性、亚急性或慢性危害。