

女神,懂得爱自己才是最重要

“千旅之星”上演一场三八节“健康、维权你我同行”知识专场活动

胡月华 何胤昉

能做自己喜欢的事就是幸福,对于女人来说,让自己开心才是真正的爱自己。让自己健康,才能守护身边的人,守住幸福。

日前,成功创建全国巾帼文明岗的千岛湖旅游集团的“千旅之星”上举办一场“健康、维权你我同行”知识专场活动,庆祝第109个“三八”国际妇女节。集团妇联联合县卫健局和县人社局妇联共同承办此次活动,共计有200余名女员工参加。



三个女人一台戏,200余个女人,就像一个“大剧院”。

此次活动得到了淳安县卫健局和人社局的大力支持,派出了10余名各岗位的专家和教师到现场授课。首先邀请了人社局的蒋发英,为大家普及妇女劳动保障维权知识及案例,通过身边真实的故事了解自身所需求的知识,更好地维护自己该有的权利。

之后,淳安县计生指导站王娇琴站长,用一堂轻松诙谐的女性健康保健课,开启了女人如何更好地爱自己的话题。同时结合工作实践经验,为在座的女性朋友上了一堂女性更年期知识课,让大家能理性对待更年期的到来,并学会调解,更好地投入到工作和生活中。

作为服务旅游一线的人员,现场急救知识和常识,自然是必不可少的,关键时刻的3分钟,可以挽救一条生命,为此,此次培训环节的“心肺复苏”急救课,得到了在场所有女

员工的积极响应,跃跃欲试地上台演练心肺复苏急救法,由专业的老师在一旁进行专业指导。

“以前都只是在网上或者电视上看过介绍,今天第一次切身体验急救方法,感觉完全不一样,很真实,也很有用,有了这次体验,下次真的碰上需要急救的人,我也不慌张了,知道怎么去做了。”一位工作在旅游一线的女同志说道。

现场除了知识的培训和急救体验,还有最受大家欢迎的,就是中医适宜技术、乳腺疾病自查以及体质辨识常识等,现场义诊咨询的有妇科、内科、外科、眼科,血压血糖检测。并且排着队体验艾灸治未病,现场进行刮痧、推拿,最受女同胞们喜爱。

身体是自己的,如果自己都不爱自己,那么就太悲哀了。所以,不管如何,从现在开始,一定要学会好好爱自己,哪天都不会晚。

中医院党员服务队 把“防流感中医药技术” 送进学校



针对流行性感冒易发的春季,淳安县中医院党员健康促进服务队近日走进了千岛湖镇实验小学,通过现场讲授和演示的方式,给五年级的师生们送去了防流感中医药知识。

手指放血可以退热,是真的吗?我感冒时奶奶就用汤匙给我刮痧……实验小学的阶梯教室内,五年级的近二百位小朋友们医生老师提问的下,叽叽喳喳热烈地争论着。

杭州市基层名中医——叶正茂,用近期中央一台热播剧《老中医》把小朋友带入中医知识课堂,讲到除了平时加强锻炼、良好的起居、饮食习惯,还可以通过自身穴位按摩来进行身体保健;身边的枇杷叶、冬瓜根、核桃壳、艾草等都是防病治病的良药让小朋友甚是新奇;当提到勤洗手是预防呼吸道传染病的重要措施是,同学们个个兴致勃勃,纷纷举起小手跟着医务人员演示操练起“七步洗手法”。

课程中还让小朋友体验艾灸、拔罐、刮痧、耳穴贴压等中医技术环节,更是用五个“是真的吗”提问,加深掌握对课堂所学的中医知识。

何菊娟 余彦娜

县残联组织开展 第20次全国“爱耳日” 宣传教育活动



2019年3月3日是第20个全国“爱耳日”,根据中残联等12部门《关于开展第20次全国“爱耳日”宣传教育活动的通知》及省市相关通知要求,3月1日上午,县残联联合县卫生健康、教育、民政、妇联等部门,在千岛湖镇火炉尖社区居家养老服务照料中心开展第20次全国“爱耳日”集中宣传教育活动,尽管阴雨绵绵,但是现场人员络绎不绝。

活动内容有残疾人相关政策解答、残疾预防及康复知识有奖竞答活动、残疾人签约服务、康复训练指导等义诊活动,同时还为居民免费做听力检查,赠送防噪音耳塞,为历年助听器验配对象免费赠送电池和开展售后免费维修和调试等服务。

本次活动共免费听力筛查50人次,发放竞答奖品400余件,发放宣传资料600余份,爱耳日宣教活动的开展,大力宣传和普及了听力健康及预防知识、助听器维护和保养知识,提高了全民爱耳护耳的主动意识,广泛动员社会各届,全面营造关爱、帮助听力残疾儿童的社会氛围。

方瑾

浙皖断面新安江千岛湖段 环境监测技术交流活动



近日,浙皖两省开展了“同饮一江水 共保母亲(河)湖”环境监测技术交流活动。参加此次活动的单位有黄山市环境监测站、淳安县环境保护监测站、歙县环境监测站和杭州千岛湖康美环境检测有限公司,共近30人参与此次活动。

此次技术交流主要涉及环境监测技术交流、实验比对和现场采样技术规范交流等。为增加活动的公平公正和趣味性,三方监测技术人员都进行现场抽签,按照抽签到

的顺序,三方监测技术人员分别进行了地表水现场采样和水中总磷、高锰酸盐指数监测因子实验分析,评判专家都进行现场评分,最后各组评判专家对三方监测技术人员的现场操作和实验分析能力进行精彩点评。

“源头活水出新安,百转千回下钱塘。”浙江与安徽两省地域相连,同饮新安江水,保护新安江流域生态环境是浙皖两省的共同责任。早在2012年,黄山站与淳安站就建立了联合监测机制,以监测时间共商、监测方法共定、监测数据共享共报完成每月对街口断面进行联合监测,为新安江上下游横向生态补偿工作提供数据支撑。近年来,浙皖两省沿江相关市县,以新安江上下游横向生态补偿试点为契机,着眼流域生态安全大局,加强合作,增进交流,共同保护母亲河。

此次技术交流,进一步增进了浙皖两省的沟通,提高了环境监测人员理论水平和操作技能,对今后继续实施联合监测和提高实验室管理水平具有十分积极意义。

郑文婷 兰佳