

寻找十大健康养生达人

半岛都市报《城阳新闻》全媒体在行动

□半岛全媒体记者 张彤

生命对于人只有一次,追求健康已经成为所有人的时尚。然而,随着人们生活水平的提高,缺乏健康生活观念指导,忽视诸多致病因素,导致“富贵病”持续上升,使老年病提前到来,健康养生显得尤为重要。

养生之计在于人,每个人的健康要靠自己去争取。俗话说,“工欲善其事,必须利其器”。想要有个健康的身体,需要平常花一些时间学习一些保健知识,

多懂一点医学道理,提高自己的养生与保健意识。

由于我们每个人的生活习惯都不同,健康的生活方式有利于预防疾病,延长寿命,但是,许多人并不懂得珍惜自己的健康,没有完全做到对社会、对家庭、对个人的健康负责,而是沉湎于不良的生活和行为方式之中,使自身健康遭受损害。为此,世界卫生组织提出并向全世界推广健康的生活方式,它的基本原则是:不吸烟、少饮酒、平衡膳食、注意锻炼。

城阳区卫生和计划生育局联合半

岛都市报《城阳新闻》全媒体推出“寻找十大健康养生达人”活动,我们将邀请专家一起鉴定你的“养生秘籍”,并将合适的“养生秘诀”推荐给读者。

“你是在健康养生方面有独到见解的那个人吗?”“你是正带领身边的人走在健康养生路上的那个人吗?”“你是热衷于推动正确健康养生观念的那个人吗?”……如果你是那个人或者你身边有这样的人,那就尽快联系我们,你将有可能成为城阳区十大健康养生达人之一。

参与方式:1.拨打本报热线66733311

与我们联系;2.将您的姓名+联系方式+自我推荐书(阐明健康养生方式与理念)发送至邮箱bddsbcyxw@163.com;3.扫描二维码,关注半岛都市报城阳新闻官方微信,留言姓名+联系方式+年龄+职业给我们,我们将尽快与您联系。



扫描关注。

“家门口打疫苗真方便”

上马街道社区卫生服务中心桃源片区计划免疫接种点开诊啦

□半岛全媒体记者 张彤

“以前打疫苗,孩子妈妈得特意请假和我一块坐公交车到中心打针,掐着点等车,来回得1个半小时,有时候甚至2个小时,往下天冷了,还怕把孩子冻感冒了,很不方便。现在好了,我1个人带着孩子在家门口就把疫苗打了,孩子妈也不用请假了,打完疫苗观察的时候还可以把孩子放到娱乐区玩玩,太方便了!”11月8日,在上马街道桃源片区计划免疫接种点,一位抱着孙子接种疫苗的奶奶开心地说道。

上马街道桃源片区,位于上马街道西北部,包括王林庄社区、邱家屯社区等7个社区,服务人口约1万余人,地处

偏远,交通不便,每天只有一班公交车与外界相连,而西北部片区多为留守儿童,每次到中心预防接种门诊接种疫苗都需老人陪同,来回路途需1.5~2个小时,十分不便。上马街道社区卫生服务中心为解决西北片区地处较偏远,居民儿童疫苗接种不方便的问题,特别增设桃源片区计划免疫接种点,经上级部门批准验收,于11月8日正式开诊,受到辖区居民的一致好评。

此外,半岛记者获悉,上马街道社区卫生服务中心将依托桃源片区接种点每周三开诊1天,保证西北部片区0~6岁儿童按计划接种疫苗,中心将持续以高质量的服务为标准,切实把好辖区居民的健康关。

2017上马街道

“阳光上马人”颁奖典礼举行

□半岛全媒体记者 于田乐

11月4日,“上善若水·德耀上马”2017上马街道“阳光上马人”道德模范颁奖典礼成功举行,表彰了“阳光市民”、“阳光家庭”、“阳光岗位明星”、“阳光少年”的获得者,区人大常委会主任徐涛,区委常委、宣传部长刘青林,区政协副主席牛爱春以及上马街道党政主要负责人员出席。

自“阳光城阳”建设以来,上马街道各项工作取得了新进展,精神文明建设迈向了新台阶,街道涌现出了一批乐于助人、孝敬父母、爱岗敬业、勤奋学习的

“阳光上马人”。

历时3个多月的层层筛选后,街道评选出了66名道德模范,他们中有年近耄耋之年仍数十年如一日地照顾患病儿媳的好婆婆,有把志愿服务作为人生理念、影响了一家四口齐齐捐献遗体的80后小伙,也有代表山东省参加全国比赛取得骄人成绩的学生少年……典礼现场,他们一一上台接受了表彰。“我做的都是自己力所能及的,别人因我的一点付出就能得到健康和幸福,我觉得很值得,自己也感到很高兴。”“阳光市民”孟凡斌现场发表了获奖感言。

亲子牵手 文明出行,共建共享阳光社会

城阳区实验中学举行文明出行主题教育系列活动



百余名家长代表和学生代表在横幅上签下名字,许下承诺。

□半岛全媒体记者 李倩倩

为了更好地培养学生良好的社会公德和行为习惯,保障学生安全出行,使学校、家庭、社会携手共建共享阳光校园、阳光社会,11月6日上午,城阳区实验中学举行了“亲子牵手,文明出行,共建共享阳光社会”主题教育活动启动仪式。

启动仪式上,副校长于海鹏公布了活动具体实施方案,明确了此次活动的目的和意义;家长代表张科倡导家长文明开车,文明停车,积极争当文明出行的示范者和践行者;学生会副主席姜硕同学向全体学生发出倡议,她号召同学们

从自身做起,提升文明意识,增强文明素养,努力做文明行路人、文明乘车人、文明倡导人。

随后,校长纪永强进行了动员讲话,他强调,实验中学始终秉承“用三年的教育,影响孩子一生”的办学理念,既注重孩子文化知识的学习,更注重良好习惯对学生产生的深远影响,全体教师一直在为奠定学生的终生幸福而努力。他希望各位家长能以身作则,自觉遵守交通规则,大手拉小手,教育引导孩子时刻关注交通安全,文明出行;希望各位老师加强学生的文明礼仪教育和交通安全教育,切实关注孩子良好



学生会副主席姜硕同学向全体学生发出倡议。

道德品质和行为习惯的培养;希望全体学生做文明出行的宣传者和实践者,小手拉大手,积极向家长倡导礼让斑马线等文明交通行为。

最后,百余名家长代表和学生代表在“亲子牵手,文明出行,共建共享阳光社会”横幅上郑重地签下了自己的名字,做出了庄严的承诺。

半岛记者了解到,区实验中学处于城阳区主要交通干线旁,非常重视对学生生命安全的教育。特别是自轻轨运行以来,学校领导、老师把教育每位学生维护交通安全、引导家长配合学校规范停车、文明接送孩子上下学当

成了一种工作常态,“安全重于泰山”“宁等一分钟,不抢一秒钟”“大手牵小手,文明一起走”是每次安全主题班会必定强调的内容,绝大多数学生、家长能够牢记交通安全规则,珍视生命,尊重他人,文明出行。

据悉,启动仪式结束后,学校将陆续开展“七项专题活动”,确保活动实效,分别为:发放《文明出行致家长的一封信》、召开文明出行主题班会、举行交通安全专家讲座、组建“文明出行劝导小队”、开展主题黑板报及手抄报评比、举办“小手拉大手,文明一起走”摄影展、评选“文明出行阳光家庭及阳光少年”。