

新院长 新起点

——大同 398 康复医院踏开启展新征程



资料图片

人间四月,花枝春满,张泽院长就任山西省大同市大同 398 康复医院院长已月余,带领骨干团队为大同 398 康复医院注入新活力,引领大同 398 康复医院踏入新征程。

张泽院长从事康复治疗专业三十余年,是山西省康复医学界的元老,培养了大批康复治疗技术骨干人才,张泽院长仍坚持工作在临床一线,会诊、查房、指导治疗,给每一位住院患者制定康复治疗方案。

由张泽院长或病区主任主持每

周一次的教学查房是大同 398 康复医院的一大特色,不仅为患者病情进行全面的分析,安排个性化的康复方案,同时还在不断的提高医生、护士、治疗师的技术水平,深受广大患者好评。

张泽院长就任后为大同 398 康复医院带来了新的气象,增强了医院凝聚力,在他的指导下,医院的康复服务更加精细,团队凝聚力不断增强。相信在张泽院长的引领下,大同 398 康复医院必将迈向新的高度,帮

助更多患者实现生活自理,回归家庭、回归社会及工作岗位。

院长简介

张泽:太原同善康复医院院长、大同 398 康复医院院长、山西省康复医学会秘书长、山西省康复医学会康复治疗专业委员会主任委员、中国康复医疗机构联盟康复治疗专业委员会副主任委员、中国康复医疗机构联盟讲师团讲师、山西省荣军医院康复医学部创建人。

1986 年接受康复医学培训,1987 年组建山西省荣军医院康复医学科开始对伤残军人及社会病人开展康复治疗,历任山西省荣军医院、山西综合康复医院康复医学部主任,山西老区职业技术学院康复治疗技术教研室主任、教务处副处长、特聘教授。

主要专业方向神经康复、脊柱脊髓康复、心肺康复。获国际 Bobath 协会 (IBITA) 高级课程认证、动态神经肌肉稳定技术 (DNS) 认证、澳洲科廷科技大学脊柱手法治疗 (CSMT) 认证、德国施罗特脊柱侧弯治疗技术认证、认知运动疗法 (CTE) 认证、筋膜刀技术认证。

大同 398 康复医院简介

大同 398 康复医院位于平城区兴云街与文兴路交汇处西北侧,交通便利,东距大同大学 900 米,南距五医院 800 米,西距兴云桥头 900 米,北距大同客运东站 2.8 千米。为市医保定点医院。现有床位 100 张,是一所以神经康复、运动康复、心肺康复、老年病四大专业为特色的专科医院。医院坚守医者仁术,医者仁心立信;坚持尊重生命,敬畏生命发展;坚定规范治疗,品质服务升华。以患者的温暖折射医者的温度,以患者的需求体现医者的价值。

(据大同 398 康复医院)

聚焦

开启健康生活新篇

在快节奏的现代生活中,人们越来越关注自身的健康与生活质量,康养知识也随之成为大众关注的焦点。康养,不仅仅是对身体的保养、更是对心灵的呵护,它涵盖了健康管理、疾病预防、养生保健、心理调适等多个方面,旨在帮助人们实现身心的全面健康,提升生活品质。以下将从日常养生小知识、中医养生保健、健康管理与疾病预防三个维度,深入探讨康养知识,为读者开启健康生活新篇。

一、日常养生小知识

日常生活中,一些简单却有效的养生小知识往往被人们忽视,然而它们却是保持健康的关键。比如,每天醒来后,用拇指背轻轻按摩眼部皮肤约两三分钟,能促进眼周血液循环,让眼睛更加明亮有神。保持口腔清洁也是不容忽视的环节,养成早晚饭后漱口、刷牙的习惯,远离腐蚀牙齿的食物残渣,对于维护口腔健康至关重要。此外,经常清洁皮肤、按摩腹部、揉搓耳朵等小动作,看似微不足道,却能在日常中为身体注入源源不断的健康活力。

二、中医养生保健

中医养生保健作为我国传统医学的瑰宝,蕴含着丰富的智慧与实践经验,为人们的健康保驾护航。中医养生强调全面保养、调理,从青少年时期就开始持之以恒地进行。例如,搓面法、叩齿法、梳发法等简易养生保健法,操作简便且效果显著。在饮食搭配上,遵循粗细搭配、荤素搭配、酸碱搭配的原则,以粗、素、碱为主,有助于维持身体的酸碱平衡和营养均衡。中医运动养生同样独具特色,如太极拳、八段锦、五禽戏等传统养生功法,强调动静结合、因人而异,通过调形养神,达到强身健体的目的。此外,顺应四季变化调整起居,如春季“夜卧早起,广步于庭”,夏季“夜卧早起,无厌于日”,秋季“早卧早起,与鸡俱兴”,冬季“早卧晚起,必待日光”,遵循自然规律,才能更好地养护身体。

三、健康管理 with 疾病预防

健康管理 with 疾病预防是康养知识的重要组成部分,它关乎着人们能否在疾病的萌芽阶段就将其扼杀,从而避免更大的健康风险。定期体检是发现潜在健康问题的关键,根据年龄和健康状况,与医生讨论适合自己的体检项目,能够及时进行干预和治疗。保持健康的体重范围,通过均衡饮食和规律运动来控制体重,有助于预防慢性病和其他健康问题。在心理层面,学会有效管理压力,如通过冥想、深呼吸、瑜伽或咨询心理专家等方式,保持心理平衡,避免长期压力对身体和心理健康产生负面影响。此外,戒烟限酒也是维护健康的重要举措,吸烟和过量饮酒都会增加慢性病的风险,戒烟和限制酒精摄入对健康大有裨益。

康养知识的学习与实践,是一场贯穿一生的旅程。它不仅关乎人类身体的健康,更关乎心灵的安宁与满足。在现实生活中,人们应将这些康养知识融入每一个细节,从每一次按摩眼部的温柔触碰,到每一口均衡饮食的细细品味;从每一次中医养生功法的舒展,到每一次定期体检的认真对待。只有这样,才能在岁月的长河中,守护好自己的健康,让生命之花绽放得更加绚烂。

(陈梦)

在服务积极应对人口老龄化国家战略中 彰显国家级老年报媒的担当与作为

中国式现代化,民生为大。有效应对我国人口老龄化,事关国家发展全局,事关亿万百姓福祉,事关社会和谐稳定。

中国老年报社作为民政部直属事业单位,是涉老舆论宣传的“喉舌”、涉老工作部门的“参谋助手”、老年人的“精神伴侣”,自创办以来始终秉承“与老为伴,为老服务”的办报理念和“传老年之声,言老年之事,解老年之忧,做老年之友”的办报宗旨,在传递党的声音、参与推动老龄事业发展、服务国家改革发展大局方面肩负着重要使命、发挥着重要作用。新时代新征程,我们将继续坚守初心、不辱使命,着力为服务积极应对人口老龄化国家战略实施提供坚强思想保证、强大精神力量、有利文化条件。

坚持政治统领持续推进党的建设再上新台阶

我们将牢牢坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导,全面贯彻党的二十大和二十届二中、三中全会精神,着力在学深悟透、融会贯通、深信笃行上持续下功夫,切实把理论学习成果转化为推动事业高质量发展的强大动力。坚持政治家办报,严格落实意识形态工作责任制,全面加强出版管理,涵养“真严实快”工作作风,确保各项工作始终沿着正确的政治方向前进。认真落实民政部党组决策部署,坚持政治统领,持续深化党的建设,不断巩固报纸宣传发行主阵地,积极拓展融媒发展新空间,大力提升智库媒体影响力,全

力推动报社纸媒+融媒+智库“三驾马车”齐头并进、事业实现高质量发展。

强化正面宣传持续唱响涉老新闻舆论好声音

我们将继续聚焦“举旗帜、聚民心、育新人、兴文化、展形象”的崇高使命任务,不断强化“策划为先,内容为王,质量为要”的工作理念,持续深化“走基层、转作风、改文风”的实践活动,着力提升办报质量和水平。大力宣传报道党和国家老龄工作相关会议精神、惠老举措,宣传解读银发经济、养老服务、“银龄行动”等涉老新政及典型实践经验,充分展现新时代老有所为的典型事迹、模范人物,全方位多角度持续弘扬主旋律、传播正能量。继续围绕老年人“老有所养、老有所医、老有所为、老有所教、老有所学、老有所乐”的多元化需求,持续做优做强报纸版面和栏目,加大主题宣传策划和原创力度,推出更多既有温度又有深度的精品力作,提升传播力、引导力、影响力、公信力,充分发挥好党和国家涉老新闻舆论主阵地、主渠道、主力军作用。

深化媒体融合持续拓展事业发展新空间

我们将立足报社实际,持续深化媒体融合,充分用好新技术新手段新平台,拓宽传播渠道,丰富传播形式,推出更多“爆款”作品,实现正能量与大流量“双向奔赴”。着力加强微信公众号,构筑涉老新媒体传播矩阵。不断创新内容形式,结合图文、视频、音频、

交互设计等多种元素,创作更多吸引力大、传播力强的原创融媒作品。按照党的二十届三中全会提出的“构建适应全媒体生产传播工作机制和评价体系,推进主流媒体系统性变革”要求,因地制宜,探索实行“一次采集、多种生成、多元发布、全媒传播”的采编模式,努力实现内容的高效利用和多元化呈现;根据报社事业改革发展需要,不断完善发展思路,变革管理体系,探索推进组织、内容、渠道、技术、运营、机制等“六位一体”的系统性变革,努力服务对象提供更丰富、更优质的新产品、新服务,持续提高报社事业高质量发展的能力与水平,实现社会效益与经济效益双赢。

加强智库建设持续增强社会服务软实力

我们将继续围绕老龄社会建设、老年友好型城市建设等主题,加强理论与实务研究,在成果转化应用中不断完善“中国老年友好型城市建设评价指标体系”,策划举办“政产学研媒”相结合的对话交流活动,不断扩大“朋友圈”、提高影响力。紧跟形势任务变化,聚焦社会保障、养老服务、健康支撑、银发经济、老有所为等老龄事业发展中的前沿问题、社会关切问题,加强调查研究、舆论引导,开展案例征集、交流研讨、经验推介等活动,打造共创共享合作平台,努力产出形式多样、质量上乘的智力成果,为党和政府提供决策参考、为行业发展提供咨询服务、为社会公众传递思想产品。

(据《中国社会报》)