

太原方卓红鬃马携手全国公益联动 让孤独症群体被温柔以待

太原市晋源区开展 爱国卫生月主题宣传活动



资料图片

益联动的现场,有这样一群特殊嘉宾的到来,为活动增添了别样的光彩。孤独症特奥世界冠军运动员来到了现场,与大家分享他们的故事。他们的经历犹如一部部生动的励志篇章,展现着孤独症患者在体育运动中突破自我、追逐梦想的坚韧与执着。

在这个充满爱与温暖的季节里,太原方卓红鬃马体检中心携手“领未来·亮星空”全国公益活动,共同为孤独症患者群体点亮希望之光。

在此次公益联动的最后环节,方卓集团展现出了强烈的社会责任感,不仅投入了大量的人力,精心策划和组织每一个细节,还自掏腰包准备了丰富实用的礼品。这些礼品承载着方卓集团满满的关怀,为孤独症患者及其家庭送去了物质上的支持和精神上的慰藉。他们用实际行动呼吁更多人关注孤独症群体,为构建一个更加包容、友善、充满爱的社会环境贡献了自己的力量。

改善自闭症症状,肠道菌群移植或成突破口?

孤独症谱系障碍(autism spectrum disorder, ASD)是一组以社交障碍、重复刻板行为、兴趣狭隘为核心症状的神经发育障碍性疾病。

ASD的发展与诸多环境和遗传因素有关,肠道菌群是诸多因素之一。现有研究发现,生命早期肠道菌群的发育对健康至关重要,菌群发育延迟会导致免疫系统、神经系统等现有研究发现,肠道菌群通过“微生物-肠-脑轴”影响大脑发育和神经、精神疾病进展。生命早期肠道菌群的发育对健康至关重要,菌群发育延迟会导致免疫系统、神经系统等发育异常,增加过敏性疾病、神经系统疾病如ASD的患病风险;并且不同阶段菌群发育异常会诱发不同的心理问题和神经疾病。

目前全球最大样本的自闭症儿童肠道菌群发育特征研究发现:

1. 自闭症儿童肠道菌群 alpha 多样性持续下降,长期维持早期不成熟状态,微生物代谢失调。
2. 3-6岁是儿童肠道菌群发育偏差的两个重要时间窗口。

(太原方卓红鬃马健康体检中心)

为全面落实大卫生、大健康理念,倡导健康生活方式,提升全民健康素养,4月11日上午,山西省太原市晋源区卫健局组织区疾控中心(区卫生监督所)、区妇计中心及太原市人民医院晋源院区等11家机构,在稻田公园联合开展第37个爱国卫生月主题宣传活动。

活动以“健康心态、健康体重、精彩人生”为核心,现场划分健康服务义诊区、健康知识宣传区、健康心理咨询区、健康体重管理区、急救知识宣传区5个功能区。通过悬挂横幅、发放宣传资料、现场义诊咨询等方式,向群众普及爱国卫生运动、心理健康、母婴健康、春季传染病、慢性病预防、健康生活方式等知识。

义诊区人气高涨,医护人员为群众提供免费健康检查与咨询服务,耐心解答疾病相关疑问,针对不同人群给予个性化健康建议。心理咨询区也十分吸睛,强化了心理健康和精神卫生服务,通过心理疏导与知识科普,引导居民关注心理健康。健康知识宣传区通过现场模型及讲解沉浸式科普宣教,提升群众健康素养水平。体重管理区为市民提供免费检测BMI,结合家庭饮食习惯定制膳食方案,现场演示居家燃脂训练动作,群众参与热情高涨。急救区利用情景模拟环节吸引大量群众参与。

通过五大功能区联动、多维度健康服务,累计吸引300余名群众参与,发放宣传资料1000余份,现场服务超500人次。现场群众纷纷表示,活动接地气实用性强,进一步增强了健康意识和自我保健能力,今后会积极参与到爱国卫生月活动中来。

下一步,晋源区将继续推动爱国卫生运动从环境治理向健康管理纵深发展,为居民构建全生命周期健康服务网络,开展更多贴近群众需求的爱国卫生月主题宣传活动,营造全民参与、共建共享的良好氛围。(刘杰)

政企协同共促“小米+” 全产业链升级

近日,中国保健协会健康养老促进分会会长刘巧玲、北京世标认证中心有限公司总经理李永波、中国标准化研究院国家标准馆研究员刘东华、河南省民宿协会会长邱英平一行,赴山西省阳城县河北镇考察一和禾集团太行红苗谷有机种植基地及产业园。河北镇党委书记窦兵雷、阳城县农业农村局局长陈建斌、河北镇党委副书记、镇长马俊与一和禾董事长宋莉女士、副总经理张凯彦女士共同接待,围绕太行红苗谷产业标准化建设、精深加工及品牌发展进行深入交流。

考察组一行深入一和禾集团有机太行红苗谷种植基地,实地了解品种特性、田间管理及有机认证成果。在一和禾集团深加工园区,宋莉向专家团队展示了以太行红苗谷为核心开发的“小米+”产品矩阵,包括运用国内外先进“两步发酵”技术生产的米粒U格发酵小米乳、主打健康理念的米粒贝可小米烘焙系列,以及传统小米精深加工产品。董事长宋莉表示,集团已联合当地农民建立标准化有机种植体系,并与多家科研机构合作攻关小米深加工技术,推动太行红苗谷从初级农产品向高附加值健康食品转型。

在交流中,专家团队结合考察情况对太行红苗谷产业发展提出整体建议,强调需进一步强化全产业链标准化建设,特别是在有机认证、功能食品研发、文旅融合等领域深化布局。针对企业推出的发酵小米乳、小米烘焙等创新产品,专家从营养功能验证、生产工艺标准化、文化IP打造等角度提出方向性意见,建议结合康养市场需求开发特色产品线,同时联动文旅资源提升品牌附加值。

一和禾集团表示,未来将依托此次专家团队的指导,加速推进太行红苗谷全产业链升级,同步建设现代化小米精深加工产业园,同时,集团将以“太行红苗谷”为核心,打造文旅产业基地和品牌体验中心,通过电商直播、文旅融合等多元渠道提升市场渗透力,致力将“米粒U格”“米粒贝可”等系列产品从地域特色推向全国健康消费市场。

(上海一和禾文化科技集团)

他们像星星一样纯净,也像星星一样孤独。全球每100个儿童中就有1位孤独症患者,而误解比疾病本身更令人心痛。日前,方卓红鬃马体检中心启动“领未来·亮星空”计划,用专业与爱心搭建理解之桥。

活动采用线上线下联动的创新模式,以上海为主会场,连接全国各分会场。活动现场,专家学者们围绕孤独症的研究现状、前沿治疗方式等展开深入探讨,为孤独症患者家庭提供了专业的知识与经验分享。方卓集团在活动中也发挥了重要作用,不仅助力活动的顺利开展,还积极参与公益捐助环节。

在“领未来·亮星空”全国公

身各类公益事业。此次,在4月2日世界孤独症关注日,方卓红鬃马体检中心携手“领未来·亮星空”全国公益联动活动,以实际行动为孤独症群体带来希望。

方卓红鬃马体检中心一直秉持着回馈社会的理念,积极投

便秘是百病之源,如何解决便秘

人活一世,怎么算幸福?

有三个很简单的指标:能吃、能睡、能拉。尤其是最后一个,便秘之苦,很多人都体验过,而且很大一部分人被便秘长期困扰。

首先了解一下,什么是“便秘”?便秘是一种比较常见的临床疾病,指的是粪便在肠腔内滞留时间过长,粪便中的水分过度吸收,导致粪便硬结、干燥,进而引起排便困难的状况。

很多人可能觉得,便秘不是病,不需要重视?结果用各种泻药、润滑剂、民间土方“应急”,甚至用手抠,这虽然能暂时缓解症状,却埋下了健康隐患。其实慢性便秘与肛门直肠疾病(如肛裂及痔)、结肠癌、肝性脑病、乳腺疾病、阿尔兹海默病等都存在或多或少的联系。对于合并急性心肌梗死、脑血管意外的患者,过度用力排便甚至可能导致死亡。

下面我们来看两组因为便秘引发的案例:

案例一:一位先天性巨结肠

的患者,由于肠道存在病变,导致有一段大肠处于麻痹状态,大便很难通过。长期的便秘,16岁时已发展为每个月大便一次。在29岁那年,去厕所时,不幸憋死在厕所里。

案例二:75岁的陈老伯,身体过于肥胖,有便秘史长达20多年,家人一直认为是小毛病,也就没当回事儿。然而前不久的一天,老人如厕时突然晕倒,儿女赶紧把他送到附近医院抢救,才转危为安。经诊断,老伯是长期便秘引发了脑出血,因为肠道内干结,排便力度就会增加,且增强血管阻力,进而诱发脑出血。

大便的性状是受很多因素影响的,如果偶尔发生一两次,经过饮食、生活调整即可缓解,也不用过于焦虑。以下为便秘患者的日常生活小贴士:

- 1、多喝水:每天摄入1.5~2升的水可有效改善便秘。另外,建议早上起来空腹先喝些水,这样有助于促进胃肠蠕动。

2、多运动:适度的运动有助于促进肠蠕动,改善便秘症状,避免久坐不动,每周保持至少150分钟的运动量,将帮助改善慢性便秘。

3、合理膳食:多食富含膳食纤维的食物,一天摄入膳食纤维建议25-35g,粗纤维的膳食适合所有类型的便秘,可以适当用粗粮代替白米白面,多食芹菜、西兰花等绿色蔬菜,促进胃肠的蠕动。“人以五谷为养”,丰富多样的膳食让我们更健康!

4、建立良好的排便习惯:晨起和餐后是肠道活动最活跃的时间段,建议晨起或餐后2小时内尝试排便,上厕所排便时,要集中注意力,减少外界因素干扰,每次排便时间不宜过长(不超过10分钟)。

5、适量摄入益生菌:酸奶、发酵食品等含益生菌的食物可以优化肠道菌群,改善便秘问题。近代的一些发酵产品,在润肠、排毒方面的作用已被认可。

(现代发酵技术研究院(山西)有限公司)