

青春健康护航行动启动 为高校学子注入成长“心”动力

为深化校园青春健康教育,提升青少年身心健康素养,5月22日下午,市卫生健康委、市教育局联合惠山区开展的2025年无锡市“青春健康高校行”暨惠山区“‘职’此‘青’绿‘惠’启健康”青春健康护航行动,在无锡城市职业技术学院启动。市、区相关部门负责同志、高校师生代表、家长及社会组织代表等近300人参加活动。

健康是生命的底色,更是教育的基石。从2010年起,我市制定《无锡市“青春健康教育”活动实施方案》,市计划生育协会致力于打造全市高校“青春健康—同伴教育”主持人培训品牌项目,每年为全市高校培训近400名同伴教育主持人和青春健康项目教师。目前,在锡高校已100%配备专兼职心理教师,构建了“学校、学院、班级、宿舍”四级心理危机干预工作体系,筑牢学生心理健康教育基石。2024年,依托无锡学院,我市成立无锡市大学生心理健康教育与研究中心,这也是全省首家市级大学生心理健康教育与研究中心。该中心为全市青少年健康成长营造了良好环境和氛围。

为了进一步做好新时代学生心

理健康工作,市卫生健康委、市教育局再次联合开展2025年无锡市“青春健康高校行”活动,为17所在锡高校提供导师培训、心理讲座、同伴教育等活动,努力提升在校学生生理、心理健康水平,打造良好教育生态。

青春宣言,传递健康正能量。活动中,市卫生健康委、市教育局联合为“青春健康高校行”指导老师、讲师团成员及心理健康教育导师颁发聘书。学生代表、家长代表及社会各界共同发出青春健康倡议,呼吁青少年关注身心健康,树立科学健康观。现场还通过原创诗朗诵、三句半表演、爵士舞等文艺节目,生动诠释了青春活力与健康理念的深度融合。

互动体验,打造健康实践课堂。活动特别设置四大体验区,吸引师生积极参与。在“作品展示区”,青春健康主题海报与防“艾”创意作品展现了学生的巧思。心理咨询师通过“心声探索卡”和曼陀罗彩绘,帮助青少年探索内心世界。健康检测台则提供中医把脉、体重管理咨询及急救技能教学,医务人员现场制作中药香包,传递传统医学的魅力。此外,“青春保健桌”通过HPV疫苗科普与防“艾”宣传,增强



了青少年的疾病预防意识。

活动首日,江南大学心理学专家带来的“青春健康第一课”——“压力与情绪管理”,为学生们揭开了心理与生理健康的科学面纱。作为我市青春健康教育的重要载体,“青春健康高校行”将持续走进全市大中专院校,通过课程、讲座、实践活动等形式,构建“政府主导、部门协作、家校联动、社会参与”的长效机制,关爱青少年心理健康,打造健康成长环境,推动青春健康教育工作常态化、专业化。(葛惠)

乙肝能否治愈? 答案来了

5月16日,广益街道居民李女士(化名)听完一场无锡市第五人民医院开展的乙肝健康科普后来该院进行乙肝复查。李女士此前认为自己属于乙肝“小三阳”,只是乙肝病毒携带者,加之身体没有不良反应,故长期未进行治疗。

然而复查结果显示,李女士肝脏已出现慢性炎症,如不及时干预,可能会进展到肝硬化。在市五院中医科副主任苏麒麟的耐心解答下,李女士终于消除认知误区,接受个性化抗病毒治疗方案。

长期以来,乙肝被贴上“无法治愈”的标签,许多患者陷入“治了也白治”的误区。而这样错误的认知,导致很多患者延误了治疗时机,逐步发展为肝硬化和肝癌。苏麒麟介绍,目前我国乙肝人群约有7500万,其中慢乙肝人群约3000万。据统计,超过70%的肝硬化患者,以及超过80%的肝癌患者与乙肝相关。因此,及早发现并积极进行抗病毒治疗是至关重要的。

“其实乙肝是可以治愈的,我们已帮助不少患者实现了乙肝临床治愈。”苏麒麟进一步解释,乙肝临床治愈,是指停止治疗后,乙肝表面抗原(HBsAg)持续阴性,伴或不伴乙肝表面抗体(HBsAb)出现,乙肝病毒DNA低于最低检测下限,肝脏生物化学指标正常。患者实现乙肝临床治愈后,其生活质量和预后将会得到极大改善,肝硬化、肝癌等严重并发症的风险也将显著降低。同时,乙肝临床治愈还可以减少乙肝病毒的传播,降低乙肝的流行率。

乙肝并不可怕,可怕的是人们对它的忽视。“胃是喇叭,肝是哑巴。胃如果不舒服会马上反映出来,而肝脏缺少痛觉神经,很多肝病发现的时候已经是中晚期了。”因此,苏麒麟呼吁:“如果发现自己是乙肝病毒携带者,或是已检测出乙肝‘大三阳’‘小三阳’,应及时找专科医生进行评估,积极接受抗病毒治疗。”

(黄琳)



近日,安镇街道社区卫生服务中心为辖区20余名民兵开展专项体检工作,项目包含内外科、血压、血常规、心电图等,为民兵队伍战斗力生成筑牢健康基础。

(熊兰)

图片新闻投稿邮箱:
jkrm999@163.com

饮料别混喝,可能损害健康

随着夏季的到来,各类饮料再度成为消费热点。近期,“盲盒调酒挑战”这种看似新奇的饮料搭配在年轻群体中风靡——将功能性饮料、碳酸饮料、咖啡与酒类调配饮用,不少人认为这样既能保持清醒又能“嗨起来”。

但最新医学研究揭示,这种饮用方式可能对大脑产生持久性损害,特别是对处于发育阶段青少年的脑部健康影响更为显著,且不利影响会持续到成年时期。

饮用“混搭”饮料会产生什么不良反应?首都医科大学附属北京世纪坛医院临床营养科副主任医师贾平平对此作了解答。

贾平平列举了三种常见但可能会引发健康问题的饮料“混搭”喝法,并解释了其中的原因。

第一,酒类+功能性饮料。功能性饮料中含有咖啡因、牛磺酸等,酒类饮料中含有酒精,二者混合喝下去后,咖啡因与牛磺酸的兴奋作

用在一定程度上抵消了酒精的部分抑制效果,让人在短期内暂时忘记疲劳,使人产生精神饱满的错觉,不知不觉间就会摄入更多酒精,导致酒精摄入量过量,对身体造成更为严重的损害。

第二,酒类+碳酸饮料。碳酸饮料的主要成分是二氧化碳,与酒类混合摄入时,二氧化碳会刺激胃壁,加速胃排空的速度,让酒精更快进入小肠,加速酒精被吸收的过程。因此人体血液中的酒精浓度就会迅速升高,更容易喝醉,还容易诱发急性胃肠炎、酒精中毒或是引发慢性肠胃炎。

第三,咖啡+功能性饮料。咖啡和功能性饮料中都含有咖啡因,会起到兴奋中枢神经的作用。而根据世界卫生组织的标准,健康成人每天的咖啡因摄入量不超过400毫克,单次摄入量不超过200毫克。一旦混合饮用,人体的咖啡因摄入量就容易越过安全阈值,进而过度刺激肾上腺分

泌并扩张血管,加重心脏负担。如果饮用过量的话,还可能会诱发急性心脏病、心律失常。

青少年正处在生长发育的重要阶段,身体的各个器官功能都没有发育成熟,因此对混合类饮料中的一些成分更加敏感,造成的伤害也可能更大。虽然成年人身体机能相对青少年更加成熟,但是过量饮用混合类饮料,也会有严重的不良影响。混合类饮料里的高糖、高咖啡因等,会使肥胖、糖尿病、心血管疾病等慢性疾病的发生风险增加。

一旦错喝了“混搭”饮料,该怎么办呢?贾平平建议,首先可以观察一下自身状况。如果出现口渴、头晕等轻微症状,可以自行适量补充水分,例如喝一些温开水,起到稀释浓度、促进代谢的作用。此外,在紧急情况下,也可以尝试采用催吐的方法缓解症状。若是出现特别严重的不适,比如剧烈呕吐、腹痛腹泻或呼吸困难等,要及时到医院就诊。(科技日报)