



西青区两家医院 迎来多个重磅揭牌

从西青区获悉,近日,西青区中医医院(天津中医药大学第一附属医院西青医院)与天津中医药大学举办“天津中医药大学中医学、中药学院实践基地”揭牌仪式。此次西青区中医医院与天津中医药大学再次通力合作,打造天津中医药大学中医、中药学院实践基地,将西青区中医医院优良的中医药教学实践环境和天津中医药大学中医、中药学院丰富的中医药人才资源有效结合,以人才之力驱动,实现西青区中医医院医疗服务质量以及学科整体水平提升。

西青区中医医院党支部书记孙超表示,西青区中医医院将以此次院校合作为契机,充分借助天津中医药大学的科研力量、高水平人才资源和先进的教学管理经验,做好高校与医院深度融合的大文章,同时将通过合作共建共谋发展,实现优质医疗资源下沉,更好地满足西青区乃至周边群众的就医需求,为增进人民健康福祉谱写新的时代篇章。

此次,西青区中医医院联合天津中医药大学还举办了以“弘扬中医国粹 惠

泽百姓健康”为主题的义诊活动,各科医疗专家为西青区群众量血压、测血糖,提供专业的医疗咨询和健康教育,同时发放宣传手册、健康教育处方等,为现场百姓进行健康宣教。

此外,中国肾绞痛防治联盟也在西青医院举行了“肾绞痛中心”揭牌仪式,天津首个肾绞痛中心正式成立。未来,西青医院肾绞痛中心将依托急诊外科、联合泌尿外科、检验科、影像科、麻醉科等相关科室开展多学科团队协作,为更多肾绞痛患者在窗口期提供更优化的

诊疗流程。

值得一提的是,西青医院还与北京市和平里医院签署了专病医联体合作协议,成为北京市和平里医院专病医联体成员单位,未来双方将在学科建设、人才培养等方面深入交流,在充分发挥中西医结合优势、建立特色专科、区域优势资源共享等方面开展深度合作。

与此同时,西青医院骨科诊疗中心、西青医院互联网医院也正式挂牌成立。西青医院骨科诊疗中心主要开展

骨科常见病、多发病及多种复杂、疑难病症的诊治,将为患者提供人性化和个性化的治疗方案,西青医院互联网医院将以实体医院作为强有力的支撑,发挥“互联网+医疗健康”的优势,方便患者线上就医,患者足不出户就能得到及时、方便的就医咨询,即可享受问诊咨询、在线复诊、线上开单、电子处方、药品配送、慢病管理等诊疗服务,真正实现让数据多跑路、群众少跑腿。

新报记者 张珊珊

图片由西青区委宣传部提供

相声主题航班 万米高空云端上感受津味文化

“亲爱的旅客朋友们,我们的飞机已经从‘眼都’天津起飞,即将离开这座行走在段子上的城市,如果您对天津的幽默文化意犹未尽的话,那就让我们的笑声在万米高空飞一会儿……”

近期的天津航空GS7877天津飞往兰州的航班上,乘务长一段带有天津口音的客舱广播瞬间吸引了大家的注意力。在三万英尺的蓝天白云之间,客舱变身天津地道的津味茶馆,让人仿佛置身于天津老城区内。

据了解,为传播以“相声”为代表的天津地域特色文化,天津航空在这架航班上举行了一场以“津门文化秀津秋等你来”相声主题的专场客舱活动,不仅在万米高空给旅客带来一次难忘的相声之旅,也让大家更加深入地了解了天津,感受津味文化。

航班上,在旅客们的掌声中,乘务员以一段自己创作编写的单口相声《游天津》拉开了活动的序幕。“巴掌这么一拍啊,别的咱不夸……”乘务员用

通俗易懂、风趣幽默的地道天津话为大家介绍着天津的美景、美食及相声文化、历史,让大家一起了解天津、感受天津,表演过程中笑声不断,掌声四起。

随后,乘务组与旅客们进行了问答互动,通过问答形式让旅客们真切感受到传统相声所蕴含的文化底蕴。乘务员将精心准备的天津地域特色明信片发放给旅客,为旅客这场津味空中旅程留下纪念。

新报记者 张珊珊

把“冠军服务” 带到乘客身边

杭州第十九届亚运会近日落幕,亚运期间来自全国17座城市的2000名曹操出行亚运专职司机以优质服务获得来自亚洲各地贵宾的认可,先后有45个国家的亚奥理事会官员、外籍官员和嘉宾等百余位贵宾亲手写下357封感谢信向司机们表示感谢。随着亚运会结束,亚运司机们陆续离杭返乡,他们的回归将把亚运服务精神带到各个城市,把“冠军服务”带到每一位乘客身边。

曹操出行亚运天津司机们于近日抵达天津西站,返津当晚,曹操出行天津司机李天宇、王爱君表示,这次能代表天津服务亚运会感到非常自豪,同时,全国各地的曹操出行司机汇聚杭州服务亚运,我们大家也有一个相互交流的机会,从而总结更多经验,提升服务质量。据统计,9月9日亚运服务开始至10月5日,曹操出行亚运乘用车T1、T2专车和分配车累计出车车次已达9345辆次,T3合乘车实际完成服务订单达到2941单,车辆承运总里程达1402994.5公里。

新报记者 张珊珊

茶点搭配夫人瓷 东方雅韵下午茶

富有创意和独特美学设计的糕点和饮品搭配杭州G20峰会夫人宴同款瓷器餐、茶具——夫人瓷西湖蓝,将“国潮风”下午茶又抬上了新的高度。日前,国家会展中心天津万豪酒店与国瓷永丰源天津店合作启动仪式在津举行,此次双方将联手为宾客带来富有东方美感的氛围、雅致恬静的田园气息及中国式的闲情逸趣。

国家会展中心天津万豪酒店总经理何民乐表示,此次合作是两大品牌共同追求卓越的里程碑时刻,将为宾客们呈现一场独一无二的下午茶体验。国瓷永丰源天津公司总经理蔡洪梅表示,希望通过此次合作让更多的宾客能够领略到双方品牌独特的视觉与味觉盛宴。

新报记者 苗娜

图片由活动主办方提供



深秋养心宁神 保持良好情绪

寒露过,深秋至,此时昼夜温差进一步加大,昼短夜长现象更加明显。随着气温的下降,人的阳气也开始收敛,加上空气的干燥,身体上的一些症状更加明显,如皮肤干燥,声音嘶哑,鼻腔发干等,有些人群的睡眠也出现了不同程度的障碍,除了生理上的原因之外,也可能是受到了“季节性情绪”的影响。因此,我们在深秋时节也应注意养心安神,以良好的身心状态顺利过渡进入冬季。

推荐以下几个方法,应对深秋情绪低沉消极,精神萎靡不振的情况:

起居宜早卧

古人有“早卧早起,与鸡俱兴”之语。因为秋天是收藏的季节,要开始养阳气,早入眠,尽量不要熬夜,熬夜易耗伤阴血,不利于阳气的收藏。中医认为,侧身屈膝而卧,可使精气不散。正确的睡眠姿势为一手曲肘放在枕前,一手自然放在大腿上,右侧卧,微屈双腿,全身放松。

宜登高怡情

应对秋季的多愁善感,要怡情养性。一直流传下来的登高、赏菊等活动都能减缓节令对身体的影响。我们也可以选择一些运

动起来缓解心境,此时运动量不可过大,以微微出汗为宜,当然运动时也要注意防寒保暖。

食“快乐”食物

秋季的总体饮食原则是少辣多酸,可以缓解秋燥。当然也能选择一些具有改善情绪作用的食物来调节心境。如香蕉,香蕉中含有色氨酸,可以生成大脑内的5-羟色胺,能让人感到快乐。还有坚果,大部分坚果中含有丰富的镁元素,镁元素参与人体多种体内酶反应,与神经系统的正常运作有着直接关系。当然黑巧克力也是不错的选择,其中含有多酚类物质,这类物质的抗氧化特性能够减缓神经细胞的氧化损伤,有助于减轻心理压力。

最后为大家推荐一款具有清心安神之效的茶饮——甘麦大枣茶。准备甘草5克、小麦5克、红枣5颗。将甘草放入砂锅内,加清水500ml,大火烧开,小火煮至200ml后备用。大枣与小麦洗净后另起锅加水慢火煮至小麦熟后,加入甘草汁,再次煮沸后即可饮用。甘麦大枣茶中的甘草有健脾益气的作用,小麦能清心除烦,大枣则有补心安神的作用,三者煮茶有很好的养胃润燥、养心神的效果。



新健康

原文作者

刘莉莉 天津雅安光电创业园区科学技术协会秘书长、天津市现代健康技术研究所研究员。人社局、卫健委备案职业技能标准编审专家。

谢长俊 天津市健康教育协会秘书长、天津市科普大使、原武警部队健康教育指导中心副主任。山东大学、天津中医药大学、天津医学高等专科学校外聘教师,天津医科大学临床医学院就业指导专家、中国健康促进与教育协会理事、中国医师学会健康管理及保险分会委员、中国老年医学学会院校教育分会委员。

郑运良 新健康栏目特约顾问、中国保健协会心理保健分会会长、天津市睡眠研究会副会长、人社部心理咨询师、公共营养师高级考评员、人社局营养配餐裁判员、天津餐饮协会膳食营养专业委员会顾问。

综合整理/摄影
新报记者 苗娜

