

东山区健康促进机关暨健康教育大讲堂



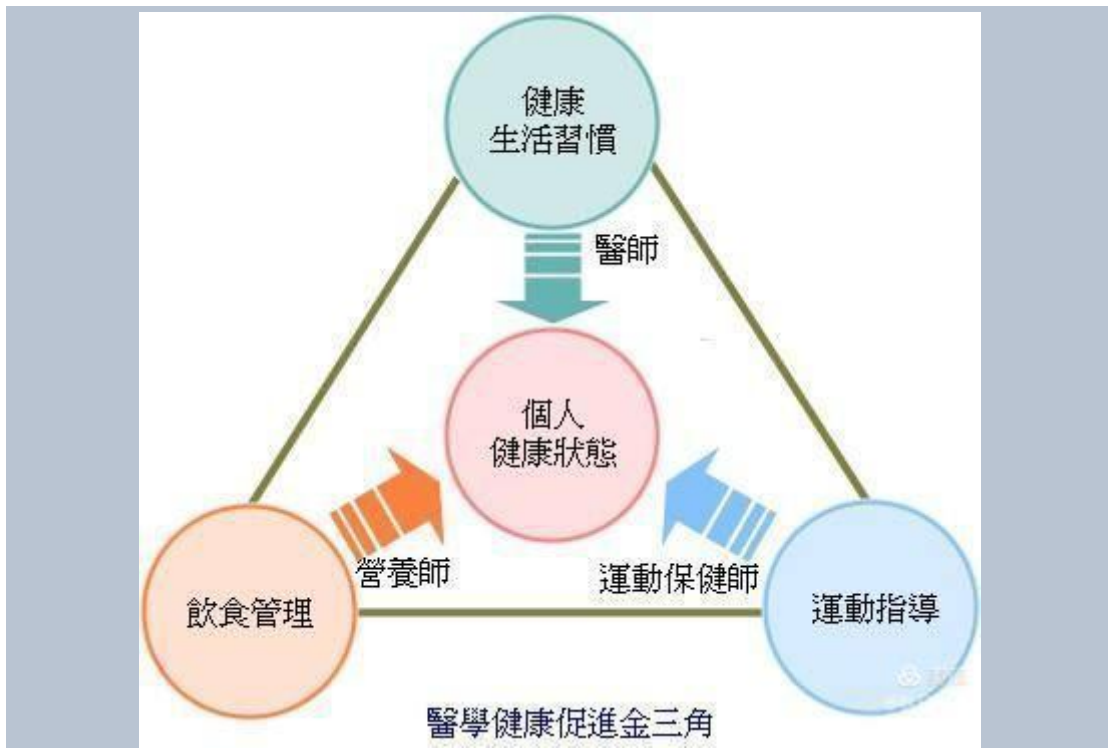
2019年5月24日，东山区健康促进机关暨健康教育大讲堂在政府四楼大会议室举行







区卫生健康局邀请市人民医院神经外科杨刚志主任进行了健康知识讲座



饮食与健康—食物金字塔

均衡饮食=饮食中包括不同种类的食物+份量和比例配搭适宜+三餐定时定量

吃最少

脂肪、油及糖类

OILS
FATS
SWEETS

吃适量

奶酸乳品及芝士類
(每日1-2杯)

瘦肉、家禽類、魚類、
豆類及蛋類
(每天3-7兩)

• 主副相輔

• 干稀平衡

吃多些

蔬菜及瓜類
(每日最少6-8兩)

水果類
(每天2-3個)

• 葷素搭配

• 营养全面

吃最多

穀類、面包、
飯、粉面
(每日3-6碗)

美篇

@秋日私语

美篇号: 12948331

图片编号: 1036164
 我图网 WWW.OOOPIC.COM

情绪与健康

情绪有“喜、怒、忧、思、悲、恐、惊”等七种，都和人的身心健康有关，一切对人不利的影响中，最能使人寿命缩短的就要算是不好的情绪和恶劣的心境。

保持良好的情绪，克服消极的情绪

要善于加强自我修养：热爱生活树立乐观精神；遇到困难逆境不会沮丧叹息，而始终保持朝气蓬勃，乐观向上的情绪，虚心谦让，尊重别人，要正确处理人与人之间的关系。同志之间应该互尊重互谅，团结互助。

心理治疗中常用的宣泄法

有些人性情怪癖、孤独、整天烦恼，情绪就必然不会好，疏泄郁闷，找同学谈心聊天，要把心里的积郁倾吐出来；遇上伤心事，也可独自大哭一场，宣泄一下。

心理治疗中常用的分心法

情绪上的矛盾如果长期闷郁心中，就会影响脑的功能。分心转移，从事活动，情绪不好的时候，可采用“分心法”。就是去从事自己喜欢的一些活动，在这些活动中不仅可以使自己忘却忧愁和烦恼，而且会使自己的情绪逐渐好转。

相关链接

神经衰弱是神经系统的一种常见病。症状多种多样，轻重不一，在学生中占有一定比例。

神经衰弱的主要表现：失眠；注意力不集中，学习时间内常感头昏，记忆力减退；

情绪低沉，急躁暴怒，缺乏耐心，时间长了，也可引起食欲不振、便秘、月经不调等症状。

防治神经衰弱：建立紧张有序的生活；多参加文化、体育活动；多和同学、老师交流；树立乐观精神，积极面对各种困难。

美篇 @秋日私语 美篇号: 12948331

鲜活的事例，生动的语言，深入浅出的讲解，让深奥的医学知识不再神秘



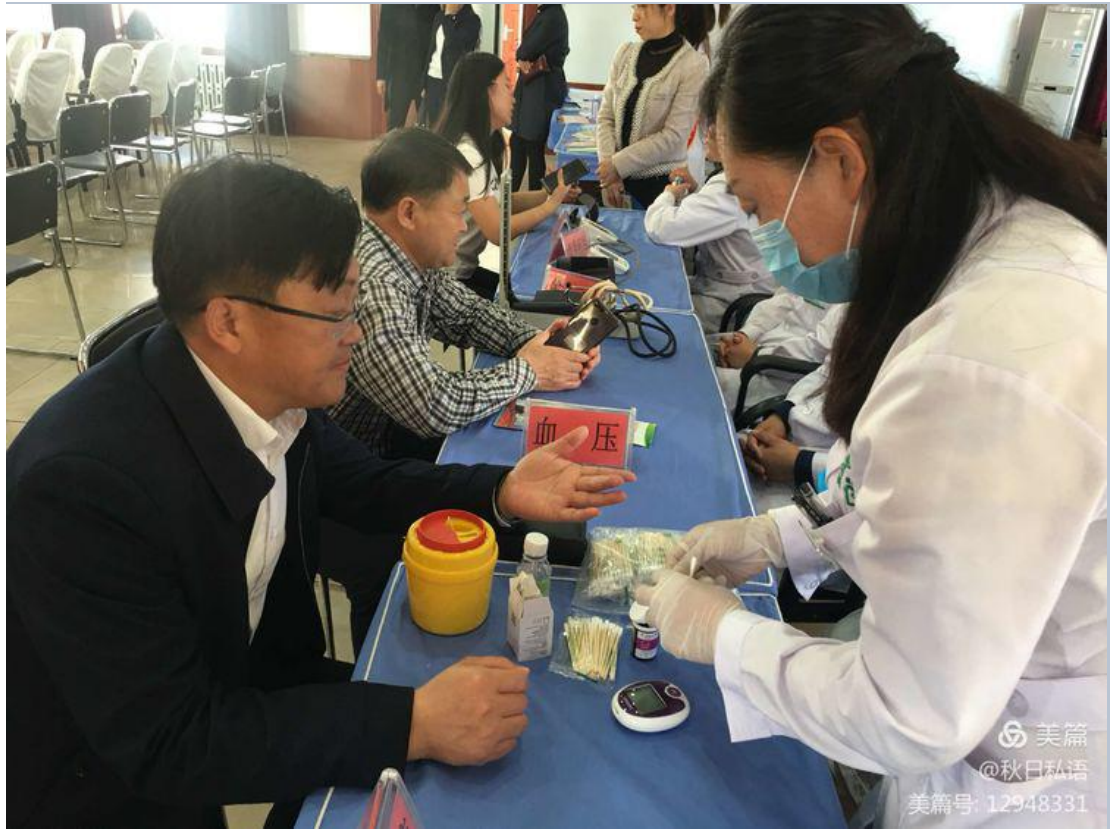


美篇
@秋日私语
美篇号: 12948331

东山街道社区卫生服务中心医务人员进行了现场义诊



美篇
@秋日私语
美篇号: 12948331





量血压，测血糖，把脉，问诊...



美篇
@秋日私语
美篇号: 12948331



美篇
@秋日私语
美篇号: 12948331



美篇
@秋日私语
美篇号: 12948331





美篇
@秋日私语
美篇号: 12948331

健康咨询，答疑解惑...



美篇
@秋日私语
美篇号: 12948331





美篇
@秋日私语
美篇号: 12948331





传播科学健康知识，追求健康，学习健康，管理健康...





美篇
@秋日私语
美篇号: 12948331



美篇
@秋日私语
美篇号: 12948331





美篇
@秋日私语
美篇号: 12948331

卫生健康局将继续通过义诊，宣教，访视，服务及丰富多彩的活动，推进健康促进学校，健康促进企业，健康促进医院，健康促进社区和乡村...



健康与我们的生命息息相关！让我们立即行动起来，从我做起，从现在做起，掌握健康知识、养成健康习惯，树立健

康理念、形成健康行为！愿人人拥有健全的人格，健康的心态，健康的体魄！让我们每个人都成为健康生活的实践者和受益者！

