

健康时报

人民日报社 主办

总第1951期 2023年 第1期
1月6日出版 星期五
周二、五出版
官方网站: www.jksb.com.cn
广告咨询: 010-65368968

零售每份3元
国内统一刊号: CN11-0218
邮发代号: 1-51
发行中心: 010-65369671
新闻热线: 010-65369721

咳嗽总不停试试中医

文见六版



权威医生在身边

05版
为什么
我总爱生气

08版
给宝宝
免疫助力

10版
爱与家
童年最重要的事

14版
冬季急救手册
请收藏



1月2日是世界首例断肢再植成功60周年,60年前,世界首例断肢再植手术在上海市第六人民医院获得成功。60年后,上海六院每年实施1000多例断肢再植手术,成功率达95%以上,被称为“世界上最大再植中心”。上海六院骨科设有修复重建(含断肢病房)、创伤、关节、关节镜、脊柱、骨肿瘤、小儿、足踝等8个专业、12个亚学科,其中该科室保肢团队累计诊治患者20000余例,将保肢率由先前的32.43%提高到64.43%;并创建桥式交叉皮瓣移植、新型组合皮瓣移植等一系列保肢新技术,推动了国际保肢水平的巨大飞跃。图为该院骨科-修复重建科副主任医师周征兵在手术。尹薇文 顾卓敏图

2023, 我们与健康相约

健康时报特约评论员 邓海建

健康中国

凛冬微寒,新春不远。2023年来了!

没有什么比苦尽甘来的日子更叫人向往。大疫三年,同风雨、共担当。不少人感染过奥密克戎毒株,憧憬着花开如期的明天。

春在烟火升腾处,梦在山河奔流间。在不确定的未来,健康与希望,是我们眼底的光、心里的暖。

就像网友所说,随着防疫方式优化调整,我们正进入一个主动“自助防疫期”。拼免疫力,人人都是自己健康的“第一责任人”。

事实上,人体免疫系统确实是覆盖全身的防卫网络,是人体识别和消灭外来病毒、细菌的能力,它不仅是对抗新冠病毒的“防火墙”,更是全生命周期健康管理的“主防线”。

繁华是世界的,身体是自己的。新冠病毒感染“乙类乙管”后,我们更懂得珍视健康之重。

为帮助和指导处于恢复期的新型冠状病毒感染者自我健康管理,北京市卫健委专门制定了《新型冠状病毒感染者恢复期健康管理专家指引(第一版)》。从线上讲座到饮食食谱,从社区指导到医药服务……各地纷纷用实际行动说明,“乙类乙管”绝不是躺平不管。

只是,守护好健康财富,不仅需要政府部门积极作为,更需要每个公民从点滴做起。

“上工治未病”。囤药囤保健品,都不如囤免疫力。那些身体倍儿棒的“天选之子”,多有着值得学习借鉴的健康法则护佑着。

2023年,就让我们与健康相约——

每天,合理膳食、适量运动、戒烟限酒、充足睡眠、平衡心理,关注我们的工作环境、生活环境。从“心”出发拥抱每一天。

每周,在忙碌工作、生活之外,给自己一段身心放松的时间,张弛有度、劳逸结合。

每月,盘点自己的健康计划落实情况,一个小目标、一月小惊喜。

每季,“春生夏长、秋收冬藏”,顺时而动,根据时令气候保健养生。

每年,做一次常规健康体检,关注自己的身体指标变化。

在通往全民健康的路上,每个人都可以是坚守者、发光者、奔跑者。

风会停,云会散;烟火起,照人间。

疫情总会过去,生活还要继续。

新的一年,愿我们都能筑牢免疫防线,与健康牵手,与健康相伴!

健康时报全媒体广告热线 010-65368968

编辑 田茹 美编 霍耀翠 E-mail: jksb01@jksb.com.cn