

“交投·和顺江山杯”全民健康徒步行活动举行 健康徒步 快乐出发

□全媒体记者 覃林薇 覃科



参与者途经凤凰岭大桥。

走出健康,走向快乐。6月23日,龙城因环江滨水大道上一抹靓丽的绿而活力满满。他们是谁?他们在干什么?原来,来自各行各业的数百名徒步爱好者在这里参加由柳州市卫生健康委员会、柳州市融媒体中心主办,交投·和顺江山、广州市妇女儿童医疗中心柳州医院协办的“交投·和顺江山杯”全民健康徒步行活动。

“徒步运动是有效、简单的健身方式之一,适合各个年龄段的人群。”在出发仪式上,市融媒体中心党委专职副书记白雪鼓励参与者坚持完成比赛,希望大家在这次徒步行中度过一段欢乐时光。

广西交投地产集团柳州区域公司董事、副总经理

陈攀峰介绍,交投地产始终践行“为民建好房”的新时代使命,始终以“铸国企精品,创造美好生活”作为企业的价值追求和使命担当。他表示,本次健康徒步行活动为全民健身高质量发展积蓄动能,希望参与者收获健康和幸福。

安利(中国)日用品有限公司广西分公司经理黄萌阳向参与者分享了运动心得。黄萌阳介绍,为积极响应健康中国建设的号召,安利纽崔莱积极投入健康中国行动,希望通过徒步行活动帮助大家养成健康生活习惯。

本次活动也得到安利(中国)日用品有限公司的良好合作支持,以及柳州中瑞口腔的礼品支持。

随着出发号令响起,徒步爱好者从交投·和顺江山营销中心出发,踏上全程约8公里的徒步之旅。本次徒步行起点和终点均设在交投·和顺江山营销中心,途经凤凰岭大桥、鹧鸪江大桥、环江滨水大道、龙壁回澜景点等地。参与者既可以锻炼身体,又可以饱览柳州自然人文风光。

37岁的市民韦菊春和11岁的儿子一起参加活动,虽然走得满头大汗,但他们的心情格外舒畅。“环江滨水大道太美了,这是我和孩子第一次

以徒步的方式慢慢欣赏沿途风景,感觉特别开心,以后也想和家人多参加健身运动。”韦菊春说。

为丰富徒步行活动的趣味性和互动性,活动组委会在徒步途中设置5个通关打卡点。参与者可模仿“人形立牌”做出运动动作,参与“健康盲盒”抽奖,与安利吉祥物合影,到柳州中瑞口腔门诊检查牙齿,在交投·和顺江山互动区参与互动游戏。参与者集齐5个通关打卡点的通关章,可到终点领取一份“健康礼包”。行走在风光秀丽的山水间,参与者积极在沿途设置的通关打卡点打卡互动,活动现场欢声笑语不断。

“我们一看到活动信息就组团报名参加,活动好玩有趣,我们不仅领到了礼品,还和很多同样喜爱运动的朋友交流了心得。”69岁的市民李尔和朋友一行5人参加活动。走到终点后,他们和其他参与者还在交投·和顺江山营销中心内解锁“隐藏打卡点”,获赠“隐藏礼包”。

00后吕恒羽最后一个到达折返点。他认为,慢慢走也能感受运动的乐趣,还能尽情欣赏沿途风景。此次徒步行活动不仅让参与者从家中走向户外、走向自然,也让他们在轻松愉快的氛围中收获健康生活理念。



在第一个打卡点,参与者做相应的动作。



在第三个打卡点,参与者与安利吉祥物合影。



参与者在打卡点玩游戏。



活动结束,参与者展示“通关证”。



超治愈!

工人医院迎“七一”音乐会用音符传递爱和希望

院外暴雨如注,院内音符流转,暖意融融。昨日下午,在柳州市工人医院(以下简称“工人医院”)总院门诊一楼大厅,由柳州市工人医院、柳州市文联联合举办的“医心向党·文明花开”——2024年柳州市工人医院迎“七一”音乐会(以下简称“音乐会”)精彩上演。表演者们共同演绎了7个节目,用心、用情为在一线工作的医护人员、患者传递温暖。

一艘巨轮扬帆向未来,祖国走进美好新时代……2012年中越歌曲演唱大赛总决赛冠军唐艳用一首大气磅礴的《领航新时代》拉开了音乐会的序幕。现场,表演者们用歌声、琴声、诗朗诵抚慰着患者。知名原创歌手阿彬哥的《我要飞翔》活力十足;工人医院医、技、护、职能、门诊代表朗诵《党旗下的辉煌》,激情澎湃;钢琴演奏志愿者服务团队合唱节目《灯光里的中国》的旋律,在工人医院退休医生、钢琴演奏志愿者服务团队队员韦启援的指尖流淌。不少患者、家属驻足聆听,或用手机记录下这一温情时刻。

“我刚做完住院检查,感



音乐会现场。

觉很紧张,一场音乐会让我心情放松了很多。”65岁的患者肖先生说,自己因患病在工人医院总院泌尿科二科住院治疗,连日来的阴雨天气加上病痛折磨,让他心里憋得慌,一场动听的音乐会,赶走了疲惫和担忧。

“音乐可以直达内心,多

听音乐有助于患者缓解疼痛和焦虑,患者恢复效果更好。”柳州市工人医院党委书记黎荣山介绍,医疗不仅是技术的比拼,更是人文关怀的体现。医院始终将改善患者就医体验作为医院工作的重要一环,通过优化服务流程、提升服务质量、加强医患沟通等措施,不

断改善患者就医体验,增强患者获得感、幸福感和安全感。今后,工人医院将继续与社会各界一道,将音乐会打造成工人医院的文化品牌,通过将人文关怀、文艺志愿者服务等与医疗服务融为一体,打造更有温度和厚度的医院。

(周茜/文 陈新援/摄)

考后心理健康不容忽视

医师支招应对“考后综合征”

每当高考、中考结束,考生们就会从神经高度紧绷转变为全身心放松,心理状态和作息等也有很大变化。在等待成绩的过程中,考生的心理会有所起伏,甚至会出现不同程度的“考后综合征”,因过度焦虑而影响日常生活。近日,笔者就此采访了广西脑科医院儿少心理科二病区副主任韦为医师。韦为医师针对这些问题进行解答,帮助考生及时调整心态,养成良好的生活习惯。

6月25日,考生们终于等到了高考查分的日子。从高考结束到查分这段时间里,考生们经历了从长期的高强度学习到一下子放松的状态,这让不少考生不适应。一些考生选择放纵自己,释放压力。然而,过度放纵可能导致生活作息紊乱,出现健康问题。另外,在高考成绩出来之前,一些考生处于过度焦虑状态,他们因未来的不确定性而担忧,担心高考成绩不理想会影响前途。如果焦虑时间过长,可能会影响考生的心理健康,导致失眠、食欲不振等问题,甚至引发抑郁症。

今年高考结束后,广西脑科医院儿少心理科二病区接到不少相关问题的咨询。韦为接到咨询后,首先会对考生进行心理评估,了解其具体情况,然后给予个性化的建议。对于出现焦虑问题的考生,科室团队会传授他们放松技巧,如深呼吸、冥想等;对于对未来感到迷茫的考生,科室团队会帮助他们进行职业规划,并建议他们与家长、老师多沟通交流。此外,韦为还鼓励考生保持适度的体育锻炼,参加一

些有益的社会活动,以分散注意力,减轻焦虑。

高考后是考生们调整生活方式的一个重要节点,要养成良好的生活习惯,可以从以下几个方面入手:适当放松,不要放纵自己,不熬夜追剧、不通宵打游戏,要尽量保持高考前的作息;保持健康的饮食习惯,注意营养均衡,多摄入蔬菜、水果,少吃垃圾食品;要适度锻炼,适度参加跑步、游泳等有氧运动,这有助于身体健康和放松心情;培养兴趣爱好,参加一些自己感兴趣的运动,这不仅能丰富生活,还能提升自信心。此外,还可以设立短期目标,如学会一种新技能等,通过实现这些目标来保持积极的心态。

6月24日至6月27日,是2024年柳州中考的日子。中考和高考一样,也面临着考后的种种问题,然而,不少考生心理上的变化,往往会被家长忽视,导致许多考生在“放纵”和“沉默”之间难以平衡好心态而引发心理问题。韦为说,考生应参照高考后的调整措施积极应对。如果自己感觉良好,成绩理想,符合自己的预期,能顺利进入自己理想的高中,还应提早做好高中生活的准备。如果考试不理想,也要积极面对现实,调整期望值和自己的状态。家长也要学会控制自己的情绪,心态平和,给予孩子最温暖的陪伴。同时,理解和包容孩子的不良情绪,多与孩子沟通,用心倾听孩子内心深处最真实的声音,与孩子共同面对考验。

(韦健)