

减少药物依赖 开具“运动处方”

体卫融合 让运动成为“良医”

3月29日，我市首个基层慢病运动健康干预试点单位揭牌仪式在白蒲镇卫生院蒲西分院举行，全市首个“运动促进健康服务中心”正式向社会公众开放，这是我市深化“体卫融合”的又一生动实践。

体卫融合就是根据体质能测定、体质分析、心肺耐力，开具“运动处方”，指导慢病患者科学运动，增强患者免疫力，从而减少患者对药物的依赖，发挥体育运动在慢病防控、健康促进、体质提升、康复治疗等方面的优势和作用。随着体卫融合的发展，不吃药、不打针，科学运动将变成最好的良方。

智能跑步机、椭圆机、智能立式磁控车……白蒲镇卫生院三楼这个乍一看很像“健身房”的地方，就是我市首个“运动促进健康服务中心”。这里的服务对象跟健身房可不一样，他们大多是慢性病患者。“我

有糖尿病，平时要吃三种药，多亏了王医生给我开的运动处方，血糖从16.4降到了10.2。”71岁的邓桂芳患糖尿病多年，一直靠药物控制血糖。一个多月前，她来到白蒲镇卫生院“运动促进健康服务中心”，根据健康筛查、运动检测以及体检结果，运动处方师王庆给她量身定制了“运动处方”：正常服药，制定每周2至3次、每次4至6组的锻炼计划。目前，她的服药频次从每日三次减少到了每日一次。“相比传统医疗处方，运动处方的一大优势就是可以减少长期摄入药物对慢性病患者的伤害。”

王庆介绍，慢性病患者在中心治疗，一个疗程大约需要3个月的时间，每个月进行阶段评价，费用是297.1元，医保报销后个人仅需支付164.77元。邓桂芳是“运动促进健康服务中心”成立以来的第一批受益者。在如皋，将会

有越来越多的慢性病患者，收到一张属于自己的“运动处方”，以减少药物的使用量。

“这里比健身房好使，不仅有专业的康复医师指导，还能在运动过程中动态监测心率、体能消耗等指标，既科学又安全。”刚刚完成减脂塑形锻炼的吴芸大汗淋漓。上个月，32岁的吴芸参加单位的统一体检，发现自己血脂过高，需要减重减脂。在接受了完整的体质评估后，她报名参加了中心的特色项目减脂塑形，跟着运动康复师进行学习训练已经两周有余。八段锦、踩单车、跳操……这是运动处方师给吴芸开出的“运动处方”。

作为我市首个基层慢病运动健康干预试点单位，白蒲镇卫生院划出220平方米的独立区域，投入近百万元，打造“运动促进健康服务中心”。中心设置了运动前预

查评价区、相关体质适能测评区和运动健康服务区，可以满足不同人群、不同体质人员的运动康复需要，让更多人成为体卫融合的受益者。“数字化平台管理，专业医疗团队指导，这个中心的‘含金量’很高。”白蒲镇卫生院副院长蒋跃华介绍，中心还建立了一支由运动处方师、康复师、中医师、家庭医生和专科护士组成的健康管理团队，形成了医学诊断、评估建档、开具处方、运动指导和动态管理等一整套工作流程。

目前，中心已经开出运动处方35张。到中心锻炼的人员主要由家庭医生团队或慢性病中心筛选，通常都是有糖尿病、高血压、中风后遗症等慢性病的人群，也有减脂塑形需求的人群。

□融媒体记者吴志巧
通讯员宗超越 房晖

市农林科技与信息中心 扎实推进廉政建设

本报讯（通讯员张慧敏 融媒体记者吴青青）今年以来，市农林科技与信息中心通过听廉政党课、开主题会议、观看警示教育片、梳理廉政风险点等形式，深入开展了系列廉政教育活动，扎实推进廉政建设。

为更好地打造廉政队伍，市农林科技与信息中心要求，全体党员干部要带头管好自身，对党忠诚老实，知敬畏、存戒惧、守底线，敢于斗争、担当善为；要带头抓好家风建设，防微杜渐、坚守底线，坚决将不良思想扼杀在萌芽状态；要带头管好身边人身边事，时刻遵守纪律、坚守初心，维护一个清正廉洁的朋友圈，切实筑牢拒腐防变的思想防线。

安定幼儿园党支部 开展主题党日活动

本报讯（通讯员顾丽娟 祝微微 融媒体记者吴志巧）近日，安定幼儿园党支部开展了“学习二十大精神 以赛促学强本领”主题党日活动。

活动中，大家认真学习了《党的二十大精神应知应会》“口袋书”。活动要求全体党员深刻领悟党的二十大精神，切实把思想和行动统一到党的二十大精神上来，推动各项工作高质量发展。随后的知识竞赛环节分为笔试和趣味抢答两部分。在笔试环节中，大家冷静思考，仔细斟酌，认真完成每一道试题；在抢答环节中，大家全神贯注，你追我赶，现场气氛紧张而热烈。

此次主题党日活动不仅丰富了党员的理论知识储备，还增强了广大党员的党性修养和政治自觉，激发了大家学习的积极性。

东皋幼儿园开展 安全教育主题活动

本报讯（通讯员鞠陈赟 贾韵韵）为提高幼儿的安全意识，日前，东皋幼儿园开展了“和春风作伴与安全同行”安全教育主题活动。

各年级组根据幼儿的年龄特点，从消防安全、交通安全等方面进行了安全主题教育。小班组通过朗朗上口的儿歌，让幼儿认识了身体各个器官的作用，提高幼儿对身体器官的保护意识；中班组通过播放视频、交警进校园等形式，进行交通安全宣传，让幼儿提高安全意识，懂得自觉遵守交通规则；大班组选择以情境游戏的方式，让幼儿对火灾的危害有了清晰的认识，帮助幼儿掌握基本的逃生技能，提升自救能力。

此次教育活动，进一步提高了全园师幼的安全意识，增强了师幼应对突发事件时的自我保护能力。

车马湖幼儿园：

守护童心 安全成长

本报讯（通讯员刘潇威）近日，长江镇车马湖幼儿园紧紧围绕“守护童心 安全成长”主题开展了系列活动，让幼儿在快乐游戏中学习安全知识技能，提高幼儿的安全素养。

各年级组结合幼儿年龄特点，以展示图片、播放视频、节目表演、设计安全标记等方法，让孩子们懂得安全的重要性。本次安全教育活动的开展，进一步树立了广大师幼的安全防范意识。该园负责人表示，将继续把安全教育理念落实到幼儿园的一日生活中，不断强化安全防范工作，为全体师幼营造一个安全、温馨、和谐的生活环境。

与安全同行



2023年3月27日是我国第28个“全国中小学生安全教育日”。为进一步做好幼儿交通安全宣传教育工作，如皋师范学校附属开发区幼儿园邀请交通安全宣讲员走进学校，开展春季交通安全宣讲活动，让广大师生加深对交通法律法规的理解，将交通安全铭记于心。

□通讯员秦仁杰
融媒体记者许周欣

讲文明·树新风
JIANG WEN MING · SHU XIN FENG

讲诚信 做人做事

讲文明 一言一行

