

“健康夜市”走进社区



活动现场。 记者 颜凯 摄

本报讯（记者 颜凯）为创新健康知识宣传方式，进一步增强居民健康意识，近日，泰山区岱庙街道梳洗河社区联合市中医医院、岱庙街道社区卫生服务中心在盘古天地龙鱼广场开展了“健康夜市”宣传活动。

本次活动组织了市中医医院红门门诊、市中医医院骨科、针灸科、浮针组、内分泌科、药学部、护理部等10余个科室的医生为居民义诊。医生耐心为前来咨询的居民检查身体，诊断居民身体状况，并给出合理的治疗建议。

护理部医生为居民做贴耳穴治疗；骨科医生为居民贴敷膏药，并告知居民正确的日常保健方式；针

灸科医生通过行针刺刺激穴位，激发居民经络气血，帮助他们缓解肩颈疼痛；药学部精心准备了中医特色药饮（清火利咽饮、解郁助眠饮、瘦身祛湿饮、三高饮等），让居民现场品尝。

“此次健康宣传活动创新了形式，在晚上开展活动，可以覆盖到更多居民，只要居民有需要就可以享受到这种服务。”梳洗河社区有关负责人说。

本次活动让居民享受到便捷医疗服务的同时，也提升了居民对特色中医的认识。下一步，梳洗河社区将持续开展形式多样的健康服务，满足居民全方位需求，为辖区居民提供更多便利。

岱岳区圣康养老服务中心迎接安全检查 保障消防安全 提供优质服务



检查组察看智慧消防安全服务平台运行情况。 记者 于冰冰 摄

本报讯（记者 于冰冰 通讯员 聂国庆）为杜绝安全事故发生，切实保障我市养老机构安全稳定运行，9月10日，由泰安市民政局、岱岳区民政局等多部门相关负责人成立的检查组到岱岳区圣康养老服务中心开展安全检查工作。

岱岳区圣康养老服务中心负责人徐延涛向检查组一行介绍了安全生产及治本攻坚三年行动开展情况。检查组实地察看了岱岳区圣康养老服务中心的智慧消防安全服务平台运行情况。据介绍，智慧消防安全服务平台通过实时互动的立体式消防安全管理新模式，实现了中心消防安全系统化、智能化，有效提升了中心消防安全应急处置能力，为老年人提供了全方位

的安全保障。随后，检查组到中心消防中控室、食堂、老人房间等区域进行了重点检查，询问中心养老服务的开展情况，听取中心工作人员对安全运营、消防设施建设等情况的介绍。

检查组对岱岳区圣康养老服务中心安全生产工作给予高度评价，要求中心在为老人提供优质服务的同时切实履行好安全生产责任，保证每一个老人的安全，真正做到让老人老有所养、老有所乐、老有所安。

岱岳区圣康养老服务中心负责人表示，将以此次检查为契机，认真落实治本攻坚三年行动方案的要求，进一步增强中心工作人员的安全责任意识，确保中心各项安全生产措施得到有效执行。

守护心理健康 寻找平衡与成长

新泰市精神病医院 范雯雯

心理健康作为内心稳定的基石，是健康的重要组成部分，它不仅影响着人们的思维、情感和行为，也是积极面对生活压力、维持良好人际关系以及充分发挥个人潜力的关键，因此，守护心理健康对人们日常生活至关重要。

守护心理健康，需要人们正确应对生活带来的压力，掌握有效的应对策略。人们可以通过合理分配

时间、设定实际可达到的目标来减轻工作与学习的压力，还可以培养兴趣爱好，如体育活动、阅读、旅行等，找到释放压力的途径。

保持良好的生活习惯也很重要，规律的作息、均衡的饮食以及进行适度的体育锻炼，都有利于人们保持身心健康。

优质的人际关系同样是支撑心理健康的重要基石。学会倾听

与理解他人，增强情感交流，尊重彼此的性格差异，维持良好的人际交往，可以让人们从中获得情感的支持。

调整心态是守护心理健康的关键所在。面对困难与挫折时，人们要积极面对，从不同视角审视问题，学会自我肯定，及时发现自身优点，积极寻找问题解决方案，增强面对问题的勇气，实现更大的突破和成功。

通过以上几种方式，人们可以更好地面对生活中的挑战与变化。然而，关注心理健康并不意味着需要独自承担所有情感与心理上的负担，懂得适时寻求外部支持与帮助同样重要。

守护心理健康是一个持续的过程，它需要耐心、理解和不断的努力。在此过程中，人们能够更加深入地了解自己，发现生活的意义与价值，并实现个人的成长与发展。