

关注健康热点，传递养生观念，聚焦疾病防治

热线 86901890



蝉联第一！温岭代表团在台州市院前急救职业技能竞赛中再创佳绩 还将代表台州参加省赛

本报讯（记者朱丹君 通讯员陈小根）10月13日至14日，由台州市卫生健康委、台州市总工会主办的台州市第五届院前急救职业技能竞赛在椒江举行。经过两天的激烈角逐，温岭市代表队从18支队伍中脱颖而出，蝉联县市级团体第一名，并获得调度员个人第一名的好成绩。

本次技能竞赛由救护车驾驶技能竞赛、调度员竞赛、急救操作技能竞赛三项赛事组成，主要考验驾驶员救护车驾驶及服从指挥技能、调度员调度及心肺复苏技能、院前急救团队现场急救准备、操作、配合、病历书写等技能。一个个实战项目，点燃了专属于急救人的速度和激情。

“相比上一届，这一次我们更加胸有成竹，每个人都发挥得

很好。”温岭市医疗急救指挥中心调度员金禹伟和台州市中西医结合医院急诊医生陈军波，均参加过台州市第四届院前急救职业技能竞赛。“上一届比赛，我们跟第二名差距不大，可能有运气成分在。”陈军波说，这一届竞赛他们的成绩遥遥领先。在竞赛过程中，队员们沉着冷静，以团队协作的方式，对模拟情景快速进行正确的诊断和处置，充分展示了熟练的操作技能和优良的团队精神。

“当发生脑梗死、心脏骤停等意外情况时，把握黄金时间进行有效急救，可以尽量减少患者损伤，挽救生命。”在陈军波看来，一辆急救车，就是一个小型的急救团队，队员之间通过不断磨合，配合默契。同时，他们还

要为群众加强急救技能培训，进一步提高急救效率。

“18支队伍急救水平整体都在提高，比赛流程更加科学、规范，在比赛中可以提升实战经验。”金禹伟从事调度员工作五六年，他在理论考试、打字速度和心肺复苏技能操作上表现得十分抢眼，“我曾代表台州市参加全省院前急救职业技能竞赛，和高手过招，我学到很多实战经验，还有很大的进步空间。”

“我们将平时看到的、学到的，通过本次比赛比较完整地展示出来。”院前急救司机王亮亮从事这项工作只有半年时间，比赛前他也害怕自己会紧张、出错，但实际操作中反而表现得很镇定。王亮亮说，院前急救这份工作很辛苦，经常在后

半夜接到任务，有时甚至要忙到天亮，但是看到一条条鲜活的生命被救活，他觉得这份职业很有成就感。

“本次比赛不仅是对全市院前急救能力的一次大检阅，同时营造了比、学、赶、帮、超的浓厚氛围，促进了高素质急救队伍建设，擦亮了急救服务品牌，推动了我市院前急救事业高质量发展。”市卫健局党委委员、副局长王云鹏说，全市院前急救工作者要以此次比赛为契机，不断提高自身急救技能，为温岭百姓提供更优质的院前急救服务。

另外，记者了解到，11月初，我市院前急救代表队将代表台州市参加在杭州举行的全省院前急救职业技能竞赛，祝愿他们在比赛中取得好成绩。



敬茶送祝福

日前，石桥头镇土坦新村文化礼堂开展“乡村十礼——九九重阳礼”活动。90周岁以上的老人欢聚一堂，村民们为老人们戴上大红花，由晚辈代表为老人们敬茶送祝福。

通讯员 蒋燕摄

孝满重阳 爱在温岭 >>

尊老敬老送关爱 丰富活动庆重阳

重阳节期间，为大力弘扬尊老、敬老、爱老、助老的传统美德，我市开展了形式多样、内容丰富的敬老活动，陪老人们度过了一个温馨快乐的重阳节。

通讯员 陈榕

●10月8日上午，城北街道开展“敬老、爱老、携手共进智能时代”主题趣味活动，给辖区老年大学学员、老人协会会员提供增进感情的交流平台，丰富他们的文化生活。

通讯员 梁伟伟

●重阳节前，泽国镇腾蛟居开展以“九九重阳节 浓浓敬老情”为主题的敬老礼仪礼俗活动。党员志愿者和孩子们一起为老人们佩戴红花、鞠躬敬茶。现场还为老人们分发长寿杖和寿面，老人们个个喜笑颜开。

通讯员 詹宇雯

●10月14日，太平街道月河社区开展第三期“定格留住美好岁月”公益摄影活动，邀请三对携手半生的夫妇拍摄婚纱照。

通讯员 张红

●10月13日下午，城东司法所邀请全国法律援助先进个人蒋龙涯律师，到城东街道河边村开展普法宣传活动，弘扬尊老助老传统美德，宣传老年人权益保障方面的法律知识。

通讯员 卢斌波

●10月14日，“九九重阳节 浓浓敬老情”城西街道送综艺下

乡活动先后来到西子社区碗头山文化礼堂和城西街道残疾人之家。节目形式多样、精彩纷呈，现场老年朋友们看得津津有味。

通讯员 林绍禹

●10月13日，大溪镇退休干部党总支第一支部在镇老干部活动中心开展“学党史，推动‘共同富裕’”欢度重阳活动。当天，老干部们重温了入党誓词。随后，老干部们结合自己丰富的工作经验和人生智慧，提出了加大乡村振兴力度、加快现代化工业园区建设、强化基层党组织等意见和建议。

通讯员 杨鹏

●10月14日，箬横镇组织镇域4个人大代表联络站的人大代表们分批分组走进管片养老机构，通过与老人们一道就餐，“零距离”沟通的方式，精准记录他们的所需所盼，确保老人们住得放心、吃得安心、过得舒心。

通讯员 江文辉

●10月12日，在新河镇的一

处家庭农场里，曙光义工党员志愿者为45名老人举行了集体生日等重阳节活动，让他们感受到社会的温暖和关爱。

通讯员 叶海迪

●在重阳节来临之际，温西个体协会党支部、民营党支部组织党员、入党积极分子走进温岭镇敬老院，开展走访慰问。党员志愿者们对老人嘘寒问暖，详细了解老人们的生活状况，嘱咐他们要保重身体，并向老人们送上蛋糕、麦片等慰问品。

通讯员 王双双

相关，有助于胱氨酸合成。深海鱼油所含的维生素A和D，有利于调节毛囊活性。

“简单来说，这些物质是生发所需的原料，对于营养不良，如化疗后、节食后、疾病后出现的脱发，头发又处于休止期的情况，可能有所缓解。”不过，朱医生提醒，如果是毛囊本身有问题，如常见的脂溢性脱发，即使添加营养成分，也于事无补，有效治疗还是得解决激素的问题。另外，医生提醒，上述这些物质虽然都是营养元素，若不对症，多吃也无益。

脱发和季节有关系吗？朱医生说，人的头发也符合“春生夏长秋收冬藏”的季节规律，在秋冬季脱发量会有所增多，不过一般都不需要特别担心，平时要牢记“早睡觉，多吃素，少生气”三原则，可以减少脱发现象。

买回一堆“生发”药丸,有用？ 医生支招：要对症治疗，不要盲目补充营养

本报讯（记者朱丹君）“唉，每次梳头都是掉一大把头发，好心疼。”“我也是啊，每次家里搞卫生，地板上都是头发。”脱发，已成为不少人的噩梦之一，甚至连“90后”“00后”也加入了脱发队伍中来。

80后的张先生就有这个烦恼：“我的爷爷、爸爸就是脱发一族，我也怕自己‘聪明绝顶’，很早就开始预防了。我还买了维生素B6和胱氨酸、深海鱼油等，也不知道有没有效果。”

“脱发有多种原因，比如内分泌紊乱、遗传因素、免疫功能障碍等，任何一种方法都不是普遍适用的。”市一院皮肤科朱医生说，胱氨酸是人体毛发蛋白质合成中所需的一种氨基酸，头发中本身就有。而维生素B6则与体内代谢过程中的酶的功能密切



温岭市卫生健康局 温岭市老龄工作服务中心 宣