



看露天电影、逛中医夜市

这场“防癌派对”很接地气

本报讯（记者朱丹君 通讯员程妮娜文/图）9月8日晚，浙江省肿瘤医院台州院区（台州市肿瘤医院）急诊前广场化身“健康夜市”：银幕上放映科普电影《逢生：直面癌症》，银幕下市民逛中医集市、体验针灸推拿、品尝养生茶饮。这场“光影防癌·健康温岭”基层科普行动首映式，以“电影+服务”的鲜活形式，让防癌知识走出医院、融入生活。

夜幕降临，数百名市民齐聚广场。随着科普电影《逢生：直面癌症》开播，现场渐渐安静下来。这部电影由中国工程院院士樊代明担任学术总导演，集结50余位顶尖肿瘤专家参与创作，将专业医学知识转化为大众看得懂、用得上的实用内容。

这部76分钟的影片，以15例真实抗癌故事为蓝本，聚焦肺癌、乳腺癌等五大高发瘤种，系统呈现从预防、早筛到治疗、康复的全周期知识。

此外，浙江省肿瘤医院台州院区（台州市肿瘤医院）党委委员、副院长、温岭市第七批肿瘤放射治疗名医工作室领衔人尤光贤，还给大家带来了《中国肿瘤



防治核心科普知识》讲座，帮助市民走出认知误区，科学面对疾病。与此同时，中医健康集市人气爆棚：夜间门诊摊位前排起长队，医生为市民把脉问诊；中医项目体验区、养生茶饮区围满了人。“本来只是来看电影，没想到还能顺便调理身体，学习养生知识，太实在了。”刚体验完耳穴压豆的李阿姨笑着说。

“我们希望通过‘电影+科

普+服务’模式，消除大家对癌症的恐惧，推动优质医疗资源下沉。”该院党委书记徐裕金表示，作为全国县域癌症防治先行者，我市已构建“防、筛、诊、治、康”全周期链式防治体系，此次活动正是“早筛早诊”理念深入基层的具体实践。即日起至12月，主办方将在各院区、医共体分院及村居开展10场免费公益电影放映，市民可通过医院公众

号获取场次信息。

光影传递知识，服务温暖人心。本次活动由浙江省抗癌协会、省抗癌协会肿瘤放射治疗专委会、温岭市卫建局及浙江省肿瘤医院台州院区（台州市肿瘤医院）共同主办，旨在贯彻国家电影局“跟着电影做科普”专项行动精神，提升市民癌症防治核心知识知晓率，让科学防癌理念真正走进千家万户。

30分钟按压 双手按到发软

护理员拼尽全力托起生命的希望

本报讯（记者朱丹君 实习生毛颢霖）“没有脉搏、没有呼吸，脸都紫黑了……我当时只有一个念头，一定要试一试。”9月2日下午1时30分，元华医养护理员余清华跪在地上，一下、两下、一百下……整整30分钟不间断心肺复苏，她的双手按到酸软麻木，只为给失能老人守住最后生机。

这不是急救室里的专业抢救，而是发生在居家养老场景中的生死营救。当天，余清华上门

为90多岁的江阿姨擦身照护时，突然发现老人腹部不再起伏，面色也乌青发黑。“阿姨不行了！”余清华立刻呼喊老人的女儿，短短几秒内，老人彻底失去意识，无呼吸、无脉搏，生命垂危。

千钧一发之际，余清华当即跪地展开心肺复苏，一轮轮循环按压，哪怕全程未看到任何生命体征，她也始终没有一秒放弃。“真的特别费力，手都按软了，但我没想那么多，就想着该救就

得救，这是一条命啊。”直到120急救人员抵达现场接续抢救，她才瘫坐在地。

“我以前在医院参加过心肺复苏培训，想着多学一门技能，关键时刻就能派上用场。”谈及这场惊心动魄的施救，余清华依旧感慨。

这位来自重庆的护理员，拥有多年从事医疗护理工作的经验，搬动百八十斤的老人、导尿、带徒弟，她都不在话下，“做这一行很辛苦，但遇到危难

就该伸手相助，不管是不是自己的服务对象，哪怕路边碰到了都要搭把手。”

这场生死营救并非偶然。多年来，元华医养服务机构常态化开展照护与急救培训，从日常起居照料到突发情况处置，让每一位护理员都能做到“敢判断、敢施救、会操作”。尽管老人最终于次日不幸离世，但余清华在危急时刻挺身而出、拼尽全力的坚守，依然彰显了平凡护理岗位上的责任与温度。

8000毫升的坚守与4000毫升的告别

医务人员用数字诠释献血担当



李蕾参加献血。

本报讯（通讯员夏雨虹/文 梁美丽/图）近日，台州市中西医结合医院开展无偿献血活动，28名职工挽起衣袖，累计献血9200毫升，他们用滚烫热血为临床用血保障注入力量，完成了一场跨越年龄与岗位的生命接力。

活动现场，登记、体检、初筛等环节有序推进。献血队伍里，既有刚下手术台的临床医护，也有忙碌于行政后勤的工作人员，不同岗位、不同年纪的身影，因同一份信念汇聚在一起。

几位多次献血的“老将”在献血队伍中格外引人注目。该院脊柱外科护士季维琴和影像党支部书记吴发乔，今年已是他们连续献血的第24个年头。从初入职场到如今，两人的个人累计献血量均近8000毫

升，相当于两个成年人的全身血量。“只要身体允许、政策支持，我们就会一直献下去。”谈及坚持，他们语气平淡，却藏着沉甸甸的责任。

党员李蕾的献血生涯，以4000毫升画上圆满句号。在距离60岁生日仅剩半年左右，李蕾依然精神饱满地走上献血车，完成了人生最后一次献血。累计4000毫升的献血量，是她多年爱心长跑的见证。“这是我最后一次献血了，一定要站好最后一班岗。”她平静的话语里，透露了一名共产党员的担当。

9200毫升热血，承载着28份沉甸甸的爱心。他们献出的是血液，传递的是希望，这份跨越岁月的热血传承，让医者担当有了最生动的注脚，也让每一个平凡身影都闪耀着守护生命的光芒。

大咖来会诊



这些医学专家要来

想获得省城医生的治疗意见甚至亲自操刀手术，却无奈挂不上号，怎么办？别急，每月都会有一大拨医学“大咖”来温岭。有需要的市民，可提前一个星期预约。

●市一院

9月19日，浙一医院骨科副主任金永明主任医师，到特需门诊坐诊、查房、手术。

9月19日，复旦大学附属华山医院普外科王红鹰副主任医师，到特需门诊坐诊、查房、手术。

9月19日，复旦大学附属华山医院超声科富丽娜主治医师，来院做甲状腺及乳腺的超声诊断及治疗。

9月19日，上海交通大学医学院附属瑞金医院超声医学科陈芬主任医师，来院做肝胆胰甲乳超声影像会诊及超声介入。

9月20日，邵逸夫医院下沙院区院长助理、普外科副主任、日间手术中心主任梁霄主任医师，到特需门诊坐诊、查房、手术。

9月20日，邵逸夫医院心内科房颤中心秘书蒋汝红主任医师，来院手术、查房、讲座。

9月26日，浙江大学医学院附属妇产科医院妇科肿瘤二科（病区）主任许君芬主任医师，到妇科门诊坐诊、查房、手术。

9月26日，浙一医院消化内科副主任陈春晓主任医师，到特需门诊坐诊、查房、做胃肠镜操作。

9月27日，邵逸夫医院耳鼻咽喉头颈外科副主任肖芒主任医师，到耳鼻咽喉科门诊坐诊、查房、手术。

●浙江省肿瘤医院台州院区（台州市肿瘤医院）

浙江省肿瘤医院医疗团队长期在台州院区查房、手术，每月两次下派科级别主任来院坐诊与手术。

周一、周二、周三全天，席芸主治医师在病理科门诊坐诊。

周二上午，王宗平副主任医师在泌尿外科门诊坐诊。

周二上午，杨莉副主任医师在妇科外科门诊坐诊。

周三上午，徐裕金主任医师在胸部放疗科门诊坐诊。

周三上午，罗加林主任医师在腹部放疗科门诊坐诊。

周三上午，郝伟远副主任医师在放射介入科门诊坐诊。

周三上午，王华主任医师在泌尿外科门诊坐诊

周四、周五上午，陈勇副主任医师在超声科门诊及超声科介入门诊坐诊。

周五上午，陈达副主任医师在胸部外科门诊坐诊。

周五上午，洪卫主任医师在胸部肿瘤内科门诊坐诊。

9月17日，乳腺外科陈道宝主任医师来院坐诊、手术。

9月19日，胃肠外科陈冯海洋主任医师来院坐诊、手术。

●台州市中西医结合医院

9月19日、9月26日上午，浙江省中医院消化内科副主任黄宣主任医师来院坐诊、做胃肠镜。

9月24日下午，浙江省中医院中医肿瘤科阮善明主任中医师来院坐诊。

9月26日，邵逸夫医院普外科蒋智军主任医师来院坐诊及手术。

●市妇幼保健院

9月19日上午，浙大儿院小儿外科蔡多特副主任医师来院坐诊、手术。

9月20日下午，浙大儿院小儿骨科赵国强主任医师来院坐诊、手术。

9月20日上午，浙大儿院儿内呼吸科王颖硕主任医师来院坐诊、手术。

9月20日上午，浙大儿院儿童内分泌科陈雪峰副主任医师来院坐诊。

9月22日下午、9月23日上午，温州医学院附属二院生殖中心赵军招主任医师来院坐诊。

9月26日上午，杭州市妇保院甲乳外科瞿海江主任医师来院坐诊、手术。

9月27日下午，台州医院甲乳外科曹飞麟主任医师来院坐诊、手术。

●台州骨伤医院

9月26日、9月27日，上海交通大学医学院附属新华医院儿童骨科陈珽副主任医师来院会诊。

温馨提示：专家是否确定来院以医院实际坐诊排班为准。

记者 朱丹君 整理

全民健康文明生活方式宣传月 >>

践行“三好”生活，做自己健康的第一责任人

记者 朱丹君 通讯员 王嫖嫖

早晨一碗重油牛肉粉，中午一份高盐外卖，下午一杯甜奶茶，晚上再赴火锅烧烤局……这是许多人的日常写照。不知不觉间，盐、油、糖悄然超标，健康隐患也随之累积。

今年9月全民健康文明生活方式宣传月以“主动健康 自我管理”为主题，倡导公众从“饮食好、运动好、睡眠好”入手，将健康知识转化为行动，筑牢身心根基。

饮食好：均衡适度，要学会“吃对”

“饮食好”的核心是均衡、适度与安全。《中国居民膳食指南（2022）》建议，成年人每日摄入12种以上食物，每周达25种以上，覆盖谷薯、蔬果、畜禽鱼蛋奶及大豆坚果四大类。

许多现代人热量超标却微量营养素缺乏。对此，专家建议将

全谷物和杂豆占主食比例提升至1/3至1/2，深色蔬菜占蔬菜总量一半以上。每天保证300~500克蔬菜、200~350克水果，优先选择新鲜、当季、本地食材，减少超加工食品摄入。

控盐减油方面，成人每日摄入食盐不超过5克、烹调油25~30克，多用蒸、煮、炖、凉拌等低温少油方式，善用醋、柠檬汁替代部分盐和酱油，同时学会看食品标签，避开“低脂”“无糖”等营销陷阱。

此外，要规律进餐，定时定量、细嚼慢咽有助于维持血糖稳定与肠道健康。早餐不可省略，晚餐不宜过饱或过晚。饮水以白开水为首选，每日1500~1700毫升，远离含糖饮料。

运动好：科学坚持，融入日常生活

“运动好”的关键在于个性化、可持续与安全有效。健康的

成年人每周应进行至少150分钟中等强度有氧运动（如快走、骑行、游泳），或75分钟高强度有氧运动，外加2次以上力量训练。老年人、慢性病患者及孕产妇应在医生或专业教练指导下制订方案，避免盲目跟风高强度项目。

此外，要动静结合，避免“久坐伤身”。即使有规律锻炼，长时间静坐仍会增加代谢风险。建议每坐30~60分钟起身活动3~5分钟，可做拉伸、原地踏步或简单家务。将运动碎片化融入通勤、工作间隙，比集中突击更易坚持。

运动前充分热身，运动后及时拉伸放松。保证充足休息，避免带病、疲劳状态下强行锻炼。若出现持续疼痛、胸闷、头晕等异常信号，应立即停止并就医。

睡眠好：规律优质，修复而非浪费

睡眠是身体自我修复、记忆

整合与情绪调节的黄金时段。“睡眠好”不仅指时长达标，更强调质量与规律。成人推荐睡眠时长为7~8小时，但个体差异存在，应以醒后精神饱满、日间功能正常为标准。市民尽量固定上床与起床时间，包括周末，避免“社交时差”扰乱生物钟。

要营造黑暗、安静、凉爽（18~22℃）的睡眠环境，睡前1小时远离蓝光设备，避免剧烈运动、咖啡因及酒精，可通过冥想、轻音乐等放松仪式助眠。偶尔失眠属正常，但若每周超3次、持续1个月以上且影响日间功能，应及时到睡眠专科就诊，切勿自行长期服用安眠药，认知行为疗法等非药物干预已被证实安全有效。

健康不是被动等待的结果，而是主动管理的积累。这个9月，让我们从每一餐、每一步、每一晚睡眠做起，把“三好”融入日常，真正做自己健康的第一责任人。

非经期出血怎么办？

医生教你看懂女性健康“晴雨表”

本报（通讯员颜妙妙）“明明没到月经期，内裤上却出现了血迹。”“月经刚干净几天，又有褐色分泌物，到底要不要紧？”在妇科门诊中，非经期出血是困扰各年龄段女性的高频咨询问题。

面对突如其来的状况，许多人陷入两难：这是正常的生理波动，还是暗藏健康隐患？对此，市妇保院妇科主任潘小静指出，非经期出血可分为生理性现象与病理性信号两大类，关键在于精准识别，既不盲目恐慌，也不侥幸延误。

一类是生理性出血，这源于身体功能性波动，通常无需治疗。最常见的是排卵期出血，多固定在两次月经中间，因雌激素短暂下降致子宫内膜少量脱落，表现为点滴状或血丝状，颜色粉红或浅褐色，持续1~3天自行干净，偶伴轻微下腹隐痛。另外，月经前后少量褐色分泌物，为经血排出不畅、氧化所致，只要周期规律、量少时短，同样无需处理。

潘小静提醒，生理性出血有明确判断标准：偶发、量少、持续不超过3天、无腹痛乏力等伴随症状，可先观察，不必过度焦虑。

不过，医生特别提醒，若出现以下情况，往往高度提示妇科疾病或器质性病变，需尽快就诊：一是接触性出血，即同房后出血；二是绝经后出血，指停经满1年及以上再次出现阴道出血；三是非经期出血量接近或超过月经量，或淋漓不尽超过5天；四是反复出血并伴有持续性腹痛、腰酸、头晕乏力等不适；五是月经周期严重紊乱，毫无规律，间隔缩短至十几天或时长时短。

月经是女性健康的“晴雨表”。通常来说，月经要陪伴女性大约40年。女性月经状况在一定程度上是身体健康状况的缩影。医生建议，女性就医前要记录出血距上次月经的天数、持续时间、颜色、有无血块，以及近期有无同房、熬夜、体重骤变、服药等情况，有助于医生精准判断。