



诚邀九江街坊齐报料

作为本地最接地气的刊物,《儒林九江》除了为大家提供最新鲜资讯外,也期待更多的九江街坊加入我们,分享身边的人与事,晒一晒你们的见闻,传播九江正能量。《儒林九江》是沟通你我的桥梁,更是街坊身边最忠实的记录者,现邀街坊参与《儒林九江》的内容生产,让《儒林九江》成为你的好帮手好朋友!

报料方式:关注“九江公信”(微信号:nhjjsqb2013),随时将你要分享的内容以“报料+具体内容+联系方式”的形式发送到后台即可。

英明流管员救助小女孩

报料人:崔谷华

“快来人啊,请帮忙救救我女儿!”6月28日晚,一位新市民匆匆忙忙地抱着小孩来到英明流管站门口大叫起来。听到声音后,英明流管员崔谷华立即上前了解情况。当时,小女孩眼神呆滞,面无表情,鼻子还留着鼻

血。无论她妈妈怎么呼喊,小女孩也没有回应。

见此,崔谷华马上把小女孩抱到流管站的长凳上,用纸巾轻轻擦走她的鼻血。同时,轻声地安慰小女孩,让她不需要害怕。经简单处理后,崔谷华送小女孩到南畔卫生站进行进一步的治疗。



下北小候鸟开展志愿者培训

报料人:小杏

为了让志愿者有相互认识的平台,学习志愿服务的基本技巧,下北小候鸟驿站进行了“我们在一起”志愿者培训,吸引了近20名志愿者参与。

活动开始,志愿者进行认识的破冰游戏,不仅使志愿者彼此之间更加熟悉,还使现场氛围热闹起来。为了让志愿者们以自我探索的形式思考小候鸟驿站志愿者的服务重点,导师以“价值拍卖”的互动环节让志愿者们通过“拍卖”来思考个人志愿服务的方向。课堂内容利用党委政府的倡导工作结合小候鸟的现



状以及问题,引导了解驿站服务的侧重点和志愿者在志愿服务中如何发挥自己的优势参与到志愿服务中。志愿者们都积极参与到培

训活动的讨论以及互动中,培训活动能让志愿者有所成长,相信在一支强大的志愿者队伍支持下,驿站服务会做到更好。

烟南村举办长者生日会

报料人:美仪

为丰富广大60岁及以上的老年人的精神文化生活,营造尊老敬老的社会氛围,烟南村妇联联合烟南街坊会、烟南村义工联共同举办“七彩人生烟南与爱同行”烟南村第二届长者生日会活动。

活动当天,共有190名长者参与了活动。街坊会的小朋友献唱生日歌,大家一起切生日蛋糕、玩游戏、送礼品、大食会,长者们不亦乐乎。

巾帼义工队除了做义工,还出钱出力,利用空闲时间做出了一盘盘美味的糕点,让长者们大饱口福。桂婆婆大赞:“好久没



有吃过传统味道的萝卜糕了,真好吃,真感谢村妇联”。还有擅长粤曲的义工和长者互动,一起唱粤曲,现场气氛很活跃很热闹,乐也融融。活动结束,每一位参加活动的长者都能得到一封利是和一套寿公寿婆碗勺,祝福老人们健康长寿。

课间健身操缓解职工肩颈疲劳

报料人:晴天社工

6月23日下午,九江镇总工会主办的“好颈常在,幸福一生”课间健身操活动在龙声办公家具有限公司开展。职工们在瑜伽老师的带领下,学习舒缓肩颈疲劳的瑜伽动作。

活动当天,瑜伽老师带领着职工首先做热身操,由浅入深,教授舒缓肩颈疲劳的瑜伽动作。不少职工表示,做完瑜伽操后,肩颈位置得到明显的放松。

晴天社工介绍,随着生活水平的不断提高,工作压力越来越大,很多职工在工作当中都是埋头苦干,往往忽略自己健康作息时间,他们常常一坐或者一站就是好几个小时,从而导致一些颈椎病或者疾病的产生。为此,举办肩颈瑜伽活动不仅能够缓解肩颈部位的疲劳、僵硬的现象,还能够有效地缓解他们的工作压力,促进企业员工的心理健康。



糖尿病的健康教育处方



- 1. 饮食原则:控制每日摄入所有食物提供的总热量,以达到或维持理想体重为宜。
- 2. 运动原则:每日运动30分钟以上,不宜进行剧烈运动,以稍有疲乏感为最佳活动量;最好在餐后运动,忌空腹运动。
- 3. 用药的注意事项:遵医嘱用药,忌擅自增减药量或停药。
- 4. 低血糖反应的处理:有头晕、心慌、饥饿感和出冷汗等不适时请护士立即为您测血糖。发现血糖过低时,按医嘱进食高糖食物,半小时后再复测

血糖。

若在无法测血糖的情况下,先进食含糖饮料、糖块、饼干等高糖食物,以缓解低血糖症状。防止血糖进一步下降引起低血糖昏迷。

- 5. 预防糖尿病足:穿合适的鞋、袜;注意足部的清洁;养成每日对双足进行检查的习惯。