

“相伴同阅读 共抒家国情”桂城街道亲子共读倡导计划成果展举办

# 亲子齐阅读 家庭获命名

## 脊灰疫苗“2+2”免疫新策略本月实施

街坊注意了!脊灰疫苗“2+2”免疫新策略12月起实施,将为儿童提供更全面的保护,各位家长请及时带宝宝去接种疫苗。

脊髓灰质炎(简称“脊灰”)俗称小儿麻痹症,在脊灰疫苗问世之前,几乎所有儿童都会感染脊灰病毒。这种高传染性、高致残性的疾病目前没有特效的治疗方法,接种疫苗是唯一有效的预防手段。

目前国家免疫规划疫苗中脊灰疫苗的免疫程序是“1剂IPV+3剂bOPV”。近日,省卫生健康委员会官方网站公布了《广东省脊髓灰质炎疫苗“2+2”免疫程序接种方案》:广东省将实施新的脊灰疫苗免疫策略,采用“2剂三价脊灰灭活疫苗(IPV)+2剂二价口服脊灰减毒活疫苗(bOPV)”替代目前国家免疫规划疫苗中脊灰疫苗的免疫程序“1剂IPV+3剂bOPV”。

2019年9月1日及以后出生的儿童:按照脊灰疫苗“2+2”免疫程序接种4剂次,即2月龄、3月龄分别接种1剂IPV,4月龄、4周岁分别接种1剂bOPV。

2019年9月1日以前出生的儿童:既往无脊灰疫苗免疫史或只接种1剂脊灰疫苗的儿童,按照脊灰疫苗“2+2”免疫程序接种。而既往已有2剂及以上脊灰疫苗免疫史的儿童:(1)既往已有IPV或三价OPV(tOPV)免疫史的儿童,使用bOPV接种,暂不安排补种IPV。(2)既往仅有bOPV接种史的儿童尽快补种1剂IPV。

整理/黄佩雯 供稿 罗建贞

## 感冒会引起心肌炎 易导致心源性猝死

11月27日,某演员在录制某综艺节目的过程中突然倒地,医院最终宣布他心源性猝死。

心源性猝死是心脏性猝死的学名。这种疾病发病前往往会有征兆,比如:猝死发生前几个小时或两三天内发生不明原因的昏厥,卧床或睡眠时呼吸困难、烦躁不安,胸闷、胸痛、乏力、心慌等症状。

媒体报道,高以翔在此之前得了感冒,这是否与猝死有一定关系?对此,有关专家解释,患有感冒会引起心肌炎,在高度紧张、疲劳以及高强度运动的情况下,导致心源性猝死的可能性会增加。

得了心肌炎可以根治吗?若免疫力强,可以把病毒清除,心肌细胞还可以得到完全的修复。极少数人,因为自己的免疫状态较差,或在病毒性心肌炎的时候没有得到及时的休息,可能会留下各种各样的后遗症,如心律失常、心脏扩大、长期心功能不全等。而长期的扩大或心律失常,有可能有猝死的风险。

因此,医生建议,在感冒高发季,就要做足预防工作。如果患上感冒,患者要马上就医,感冒后应注意休息,切忌疲劳熬夜,进食富含维生素及蛋白质的食物。

撰文/黄佩雯 供稿 黎凤彩



“学习型家庭”获颁证书。

设定“45分钟晚读”制、全家人约定时间共同阅读、在家中精心布置阅读角……在桂城街道亲子共读倡导计划的影响下,越来越多桂城的家庭养成了亲子阅读习惯。11月30日,“相伴同阅读 共抒家国情”桂城街道亲子共读倡导计划成果展在灯湖小学举行,一批家庭被命名为“桂城街道书香家庭”及“桂城街道学习型家庭”。

### 演绎故事小品

### 展示亲子共读成果

在当日成果展现场,江南名居社区的悦读会团队带来小品《书香社区友故事》,通过家长和小朋友的表演,向观众们展示平日里社区开展的亲子阅读活动,以及孩子们在活动之中得到了怎样转变。孩子生动的表演,赢得全场观众的掌声。当日,还有桂江小学、尖东社区、灯湖三小、小候鸟驿站等都带来了亲子共读的成果展示。

据了解,今年6月起,桂城街道妇联响应区妇联的工作部署,联动教育局在全街道开展“相伴同悦读,共抒家国情”亲子共读倡导计划,鼓励家长每周至少陪伴孩子阅读1小时,在家庭营造良好的亲子共读氛围。街道妇联通过发掘和培育阅读妈妈,编制绘本课程目录,让亲子共读有章可循,构建家、校、社

区、社会“四位一体”网络,以阅读为纽带,传播科学家庭教育理念。

据统计,截至11月底,桂城妇联共培育53名阅读妈妈志愿者,开展6场讲师培训,46期亲子阅读沙龙,为近2000人次提供了服务。各社区妇联也以此为理念组织开展各类亲子共读实践活动,硕果累累。吴臻宜等一群关注家庭教育、热心公益的故事家长被聘为桂城街道“亲子共读种子讲师”。

### 设定“45分钟晚读”制 带动孩子阅读

在倡导计划的影响下,桂城涌现了一批书香家庭,他

们中有的家庭藏书3000多册,有的家庭设定“45分钟晚读”制,全家人约定时间共同阅读,有的在家中精心布置阅读角,逛图书馆成为每个周末的固定节目。活动当日,桂城街道妇联、教育局,为欧阳乐家庭及张涵睿家庭等一批家庭分别颁发了“桂城街道书香家庭”和“桂城街道学习型家庭命名证书”。

杜书文一家被命名为“书香家庭”,为了培养孩子阅读兴趣与习惯,杜书文夫妻俩以身作则,除了积极参与与自身工作相关的各类培训,还在家里客厅最向阳的地方开辟了一个学习角,制定家庭“45分钟晚读”制。每天晚上9:15-10:00为一家人固定

的阅读时间,雷打不动,闹钟一响,大家都会将手上的手机和工作都先放下,自觉到位,每人一本书进入阅读状态。在互相监督之下,一家人的阅读效率大大提高,并在亲子共读当中享受他们的亲子时光。

今年10月,桂城街道荣获“南海区学习型街道”称号。今年桂城街道组织开展“党的十九大精神”基层宣讲会865场,社会主义核心价值观讲堂80多节,卫生健康讲座150场,社区学院书香讲座60多场,建成53间自助图书馆,开设“免费周六少年宫”,设置108个项目,惠及22000名学生。

撰文/黄佩雯 供稿 萧桂嫦

# 举办成人推拿培训 助推妇女创业就业

“大家看着,我们可以通过这几个穴位的推拿,预防感冒和肠胃不适……”近日,桂城街道妇联与东方育英职业学校联合开展为期四天的“巾帼创就业·我们在行动”成人推拿培训班,吸引了26名妇女参加。

据桂城街道妇联工作人员介绍,本次培训主要面向社区失业下岗妇女和全职妈妈群体进行培训,旨在结合女性兴趣和特质,发挥女性特长,提升妇女群众的创业就业本领。为此,课程在设计上,更注重学员实操技能与素质培养。课程上,老师结合成人保健的临床经验,从中医基础理论、成人推拿的特点和手法技术、推拿的适应症与禁忌症等方面进行了详细介绍,深入浅出地教学。



老师示范推拿手法。

“中医养生讲求阴阳学说,基于经络穴位的推拿技法与四季养生配合可达事半功倍的功效。”老师根据学员的学习基础,在实操练习中

手把手教导背部穴位推拿技法和刮痧疗法。老师一边操作,一边向学员详细讲解风池、太阳、大椎、风门等穴位,结合感冒、肠胃不适等常见

疾病食疗方法进行系统教学。理论与实操相结合的课堂模式,激发学员的积极性和兴趣,教学内容贴近日常生活,为日后学员的创业与家庭保健奠定基础。

经过上午的理论课程以及下午实操练习,学员充分地消化学习内容,将成人推拿技法悟透学深。不少学员都大赞:“培训好实用,掌握了这么技术,以后不光可以帮家人推拿,还可以考虑出去创业。”

桂城街道妇联工作人员表示,接下来,街道妇联将进一步围绕就业发展趋势,立足妇女需求,举办各类型的创业就业培训,搭建妇女自我增值平台,鼓励和引导广大妇女积极投身双创实践。

撰文/黄佩雯 供稿 萧桂嫦