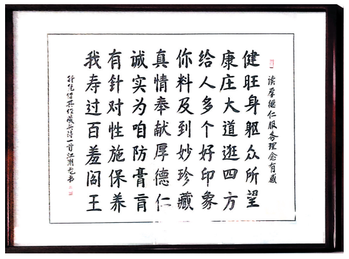
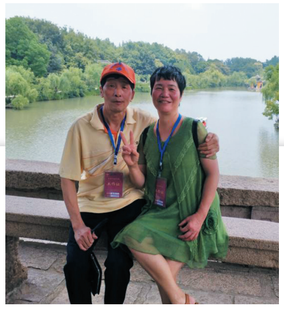
厚德仁健康 风采展示

近年,“健康中国”战略的提出,说明健康已经被提升到了国家战略的层面,今年七月,国家层面成立健康中国行动推进委员会并印发了《健康中国行动(2019~2030)》,从干预影响健康因素、维护全生命周期健康和防空重大疾病等三方面提出实施15项行动。健康中国行动坚持“普及知识、提升素养、自主自律、健康生活、早期干预、完善服务、全民参与、共建共享”的基本原则,注重从源头预防和控制疾病。健康的第一责任人在于个人,需要我们“提升素养、自主自律、健康生活”。

人们常把健康比作1,事业、家庭、名誉、财富等就是1后面的0,人生圆满全系于1的稳固。株洲厚德仁健康管理中心自2011年进入株洲以来,一直致力于糖尿病、高血压、心脑血管等慢病的健康管理,以善良、仁爱、专注、进取的企业理念,为慢病人群提供健康知识科普、针对性运动方式指导、个性化饮食方案制定、情绪疏导等精准、专业、有效的慢病管理服务,提升慢病群体乃至整个老人群体的健康意识和健康素养,让很多身患慢病的老人重新展现健康风采。

陪伴是最长情的告白。杨永忠、廖松青是一对模范夫妻。廖阿姨是十多年的糖尿病患者,在杨叔的细心呵护、陪伴照顾下,在厚德仁健康专员的指导下,廖阿姨采取正确的脱糖饮食、适度运动的健康方案,多年来,血糖水平很平稳,糖尿病并发症也得到了很好的控制。高品质的晚年生活不仅仅需要健康的身体,还离不开愉悦的心情。现在廖阿姨每周还按时参加歌唱团的集体活动,晚年生活丰富多彩。





彭国兴叔叔五十四岁时检查出糖尿病,由于对糖尿病没有科学认知和管控手段,前面几年血糖控制得很不理想,到五十六岁已中风三次,曾病休卧床一年多,严重时大小便失禁,生活完全无法自理,吃喝拉撒全靠爱人魏平秀阿姨照顾。2015年,彭国兴叔叔开始接受正规的慢病管理,通过系统调整个性化的饮食、运动方案后,彭国兴叔叔17年重返工作岗位,直至18年退休。现在,退休后的彭叔还经常骑着摩托车带着老婆大街小巷的转悠,两人还一起去了南京瘦西湖旅游,拍下了这张洋溢着幸福的照片。

我们这些老年人很多都是从建国初期开始工作的,现在都已白发苍苍,可美好生活刚刚开始,我们需要健康,需要快乐。

株洲厚德仁是健康中国科普行-1363慢性病院外管理系统的专业执行机构。为我们提供了内容丰富的专业科普讲座,让我们有机会与北京、上海的知名专家面对面交流,非常难得。在这里,我们学到了很多科学有用的健康知识,让我们保养身体不再盲目!

医病先医心,情绪的调节对于慢病患者非常重要。我们在厚德仁开展了丰富多彩的文体活动:学习慢病健康操、同走健康万步行、成立舞蹈队、唱歌班,自教,自演,还多次外出参观旅游……

厚德仁的管理和服务人员和蔼可亲,有大爱,有亲情。慢性病的治疗是一个长期的过程,但厚德仁使这个过程充满了理解和关爱,让人感到满满的正能量,带领我们走上了快乐的健康之路。

厚德仁健康风采展暨“我的健康我做主”征文活动

为了提升大家的健康责任意识、坚定糖友也能拥有高质量生活的信念,株洲厚德仁健康管理中心特联合株洲晚报共同举办厚德仁健康风采展暨“我的健康我做主”征文活动。

一、征文的内容

(1)在抗糖路上的经历和故事

(2)在养生、保健、健身、运动等方面的经验、心得、体会

(3)与株洲厚德仁健康管理中心的缘分和故事

(4)对“我的健康我做主”的理解、感悟

征文体裁:散文、记叙文、论述文、诗歌均可,体裁不限,字数不限。

要求:真情实感、正能量、不传播不健康、不文明、不科学的内容。

二、征文活动的奖励

《株洲晚报》将每周刊登征文,并展示其健康风采,参与者还将获得2020年度株洲厚德仁健康管理中心提供的一年免费健康管理服务以及礼品一份。

报名热线:28813109 28623109

不断学习健康知识、提升自己的健康素养,养成良好的生活习惯是贺美娇叔叔的健康秘诀。贺叔叔患糖尿病已经19年了,自2013年与厚德仁结缘以来,就积极参与每一次公益巡讲活动,如糖尿病专家向红丁教授的“五架马车”防糖、刘玄重教授的如何防控心脑血管疾病和运动专家赵之心老师的运动健身控糖等,还学习了如何做脱糖米、面、饭以及运动健身操。健康的生活方式让贺叔的体重从180斤降到150斤,血糖也控制到了正常水平。

己亥年十一月廿五
2019/12/20
星期五
今日16版

株洲日报社主管、主办
国内统一刊号 CN43-0061

株洲晚报

微信公众号 智慧株洲App
新闻热线 28829110
广告热线 28835396
总第6608期

冬日暖心事

2岁幼童高烧抽搐被堵路上 交警一路鸣笛及时送医 A08

冷雨中,她骑车倒地扶不起车 热心路人伸援手 A08

寒夜,她的挎包落在公交车上 司机逐台车搜寻帮忙找回 A10

蚕梅小学79名孩子 收到了爱心校服和助学款 A10

58年前的老同学,你们还好吗?

株洲四中初八班的贺同学想通过本报邀集同窗相聚

▲1961年,株洲四中初八班的女同学合影 贺先生供图

A10

生育保险和职工医保合并后送“福利”

享受生育保险待遇的等待时间缩短为1个月

A02

一边扎堆开张,一边频频“跑路” 株洲健身行业怎么啦

A06

送爱心年货,14年不缺席 时光钟表行今年再捐1万元 A07

有人开面包车绑架小孩?乌龙! 14岁男生晚归怕挨骂编故事骗家长 A08

天天有雨,天天湿冷 本周日迎“冬至”节气 A15

株洲日报社出版 社长:赵先辉 总编辑:颜青春 执行总编:谭秋茂 社址:株洲市天元区新闻路18号 订报热线:28823900 责任编辑/蒋胜金 美术编辑/胡兴鑫 校对/曹韵红