

解读女性抗衰之道 助力绽放青春光彩

城市晚报“50+少年”栏目抗衰讲座成功举行



讲座现场 城市晚报全媒体记者 杜兆云 摄

“身体也像银行一样,平时要储存健康”“40+、50+女性每天喝一碗豆浆,可以在一定程度上改善更年期、月经、皮肤状况”“紫外线是我们衰老的罪魁祸首”“不要盲目减肥,而是要有目的、有目标、有判断性地去减肥”……6月20日,一场别开生面的抗衰讲座吸引了众多40岁以上的女性朋友的目光。本次讲座由城市晚报“50+少年”栏目倾力打造,特别邀请了长春中医药大学附属医院皮肤科主任孙颖教授和妇一科主任王艳萍教授,她们用生动的语言和丰富的实例,与40岁以上的女性朋友们共同探讨女性抗衰的奥秘,分享科学、实用的抗衰知识和方法。

活动伊始,孙颖教授走上台前,用她温柔而坚定的声音开始了“聊聊皮肤年轻化的事儿”的讲座。她详细剖析了皮肤衰老的多种原因,如紫外线伤害、环境污染、生活习惯等,并用幽默的语言将这些“衰老元凶”一一揭露。

在讲授抗衰要点时,孙颖教授更是拿出了看家本领。她不仅分享了有抗衰功效的面部穴位按摩及抗

衰食物等日常护肤方法,还介绍了轻医美在抗衰中的选择和应用,让女性朋友们在追求美丽的道路上更加安全、有效。

“大家认为人的衰老都与什么有关?”“心情”“运动”“睡眠”……

随后,王艳萍教授接过话筒,以衰老发问,开启了“保护卵巢,防止衰老”讲座。她以卵巢与衰老的关系作为开场,深入浅出地讲解了卵巢的生理功能和重要性。在王艳萍教授看来,女性衰老是一个自然的、缓慢的过程,卵巢作为女性最重要的生殖与内分泌器官,其衰老必然会引起各个系统之间平衡失调。“在30岁以后,女性就应该以积极的态度及时、主动地采取干预措施,使体内雌激素水平达到理想的平衡状态,让自己在拥有成熟风韵的同时,依然青春靓丽,光彩照人。”

在讲座过程中,两位专家还与现场听众进行了互动交流,解答了大家关于抗衰的疑问和困惑。同时,她们还为到场的听众提供了一对一咨询服务,根据每个人的具体情况提出了个性化的抗衰建议。她们用生动的

语言和丰富的实例,让抗衰知识变得更加易懂、易记、易用。现场的听众们不仅听得津津有味,更时不时拿出手机记录下精彩部分,纷纷表示要将这些抗衰秘籍收入囊中,将这些宝贵的经验应用到日常生活中去,让自己的青春之花更加绚烂夺目!

此次“女性如何‘抗’衰老”城市晚报“50+少年”栏目系列活动得到了广大女性朋友的热烈响应和积极参与。大家纷纷表示,通过聆听专家的讲解和亲身体验义诊服务,不仅收获了抗衰的知识和方法,更收获了对衰老的勇气和信心。在未来的日子里,她们将以更加积极的心态和科学的方法去应对衰老这一自然现象,让自己的青春之花更加绚烂夺目!

城市晚报全媒体记者 朴松莲



关注城市晚报“50+少年”更多活动,请扫码添加微信,及时获得信息,为生活增添更多色彩和温度。

爱的暖流 永不止息

6月24日,吉林省第174例(全国第17835例)造血干细胞捐献者赵天慈、吉林省第175例(全国第17904例)造血干细胞捐献者冯昆鹏在吉林大学第一医院分别成功实施了造血干细胞捐献和淋巴细胞捐献。正值盛夏,两位的爱心善举为患者撑起了生命的绿荫。

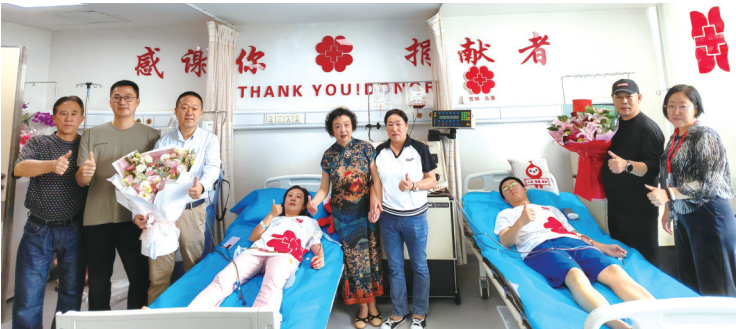
“我一直在等待这一天”——赵天慈

赵天慈是吉林大学莱姆顿学院学生工作部主任,今年38岁。

在2021年的一次无偿献血中,赵天慈留下了血样,加入了中华骨髓库。自那以后,她一直保持着健身的习惯,时刻使自己身体保持最佳状态,体重维持在50公斤以内,为那份冥冥中的“髓缘”做好准备。

今年3月,赵天慈接到了中华骨髓库吉林分库的通知,得知与一位白血病患者配型成功。她没有丝毫犹豫,毅然同意了捐献。在她的全力配合下,高分辨和体检阶段都得以顺利完成。

作为两个孩子的母亲,当她得知配型成功的是一名儿童患者时,她心疼地说道:“这么小的孩子,刚刚9岁,就生病5年了。我一定要帮助他,让他健康地活下去,去感受这个世界的美好。我一直在等待这一天,现在我终于能为那些深受病痛



两名爱心捐献者和工作人员合影 城市晚报全媒体记者 毕继红 摄

折磨的患者尽自己的一份力!”她眼眶湿润,泪水也忍不住流了下来。她还折了千纸鹤,写了祝福语,委托工作人员送到获捐儿童手上。

“只要能救人,我将全力以赴”——冯昆鹏

“00后”的冯昆鹏是吉林分库的老朋友了。他2023年毕业于北华大学,在校期间就是学校青年志愿者协会的骨干成员和项目负责人,积极活跃在各项公益活动中。2023年5月8日,临毕业前,冯昆鹏已在长春完成了造血干细胞首次捐献,成为吉林省第150例造血干细胞捐献者。

也许是命运的捉弄,接受移植的患者今年病情复发。当这一消息传来,冯昆鹏没有半分犹豫,再次站了出来,准备进行淋巴细胞捐献。

毕业后他在河南创业,自己坐火车回到长春,进行了第二次捐献。

“既然选择捐献救人,我就要帮人帮到底。只要能救人,我一定会全力以赴!”昆鹏说,他一直不知道自己捐献的患者是一个什么样的人,多大年纪、是男是女,但是不妨碍的是,只要对方有需要,只要他的身体还能承受,他一定会毫不犹豫地站出来。

病魔无情,人间有爱。赵天慈和冯昆鹏两位爱心人士用实际行动向我们诠释了爱是战胜一切艰难险阻的力量,希望他们的故事能够激励更多的人加入到捐献造血干细胞的行动中来,让爱的接力不断传递下去,让更多的生命重新绽放。爱的暖流,永不止息!

城市晚报全媒体记者 毕继红

民警巡逻捡钱包 及时归还获赞誉

自“两个融合”工作开展以来,长春市公安局绿园分局西新派出所牢固树立“人民公安为人民”的服务理念,积极解决群众“急难愁盼”问题,用实际行动积极为民排忧解难。近日,西新派出所积极寻找失主并归还遗失钱包,获得群众赞誉。

西新派出所民警孙隆、齐坚在进行日常巡逻工作时,在某路口捡拾到一个钱包,经查看,钱包内有失主的身份证、银行卡等各类重要证件。考虑到失主的焦急情绪,民警立即将失主身份证信息回传所内,值班民

警通过信息研判与失主取得了联系。失主表示,因遗失钱包内有多个重要证件,自己正在焦急寻找,如今得知包被民警找到,终于放下心来。当日失主迅速赶到西新派出所,取回自己丢失的钱包及其内部重要证件。临别之际,失主对民警主动为民的服务精神表示称赞和感谢。

从身边小事做起,于平常之处用心。民警用为民守护的暖心态度,通过做实一件小事,温暖一片民心,平凡中彰显不平凡的初心。

城市晚报全媒体记者 吕闯

反诈宣传进社区 共同织密防护网

为进一步扩大反诈宣传覆盖面,提高广大群众防骗意识,预防和减少电信诈骗案件的发生,近日,长春市公安局新区分局兴华派出所民警刘柏岐走进社区召开反诈宣讲活动,将常见的电信网络诈骗类型,与揭露诈骗犯罪手法等向社区网格员进行详细讲解。

“网络诈骗是指以非法占有为目的,利用互联网采用虚构事实或者隐瞒真相的方法,骗取数额较大的公私财物的行为。一般常见的手段有……”活动现场,刘柏岐向各网格员发放了反诈宣传单页,并以实际案例为切入点,用通俗易懂的语言讲解近期诈骗案件类型、发案特点,揭露网络电信诈骗犯罪分子惯用的作案手法、圈套陷阱等。特别强调了近年来以“保健品诈骗”为代表的多种经营新型网络诈骗手段,这些诈骗分子往往利用老年人关注健康的心理,通过各种手段进行诱骗。并提醒群众在日

常生活中不要轻易透露个人身份信息、银行卡账号及密码等重要内容,不要轻信陌生人的电话和短信,不要随意点击手机收到的陌生链接,不向陌生人汇款、转账等,叮嘱群众不要贪图小利,如遇到可疑情况立即报警。

刘柏岐鼓励大家争当反诈宣传员,呼吁大家向家人及身边的朋友宣传反诈常识,实现“宣传一个、影响一家、带动一片”的良好效果。现场网格员纷纷表示:“听了刘警官的讲解,才清楚认识到了诈骗的套路,之前总认为骗不到自己身上,看来还是要加强防范意识。”

下一步,兴华派出所将持续发挥“警格+网格”作用,落实阵地联防,通过社区警务区、网格员、群治群防等力量深入开展各类反诈骗宣传活动,加大反诈宣传力度,切实提高宣传覆盖率、饱和度,努力营造和谐平安的辖区环境。

城市晚报全媒体记者 吕闯

松江河森林公安分局联合多方 开展保护候鸟专项行动

随着长白山地区生态环境的不断改善,国家一级保护动物中华秋沙鸭的种群数量不断增多,为做好中华秋沙鸭等候鸟的繁衍保护工作,省公安厅森林公安局松江河森林公安分局超前谋划,多措并举,增强科技防控力量,强化联防联控、群防群治举措,坚持严惩高压态势,深入宣传发动引导,为中华秋沙鸭等候鸟的繁衍生息筑牢坚实屏障。

近日,漫江派出所联合池南边境管理大队、松江河林业局动保科及爱鸟志愿者,共同深入中华秋沙鸭重要繁衍栖息地——头道松花江上游自然保护区,开展安全巡逻和隐患排查工作。民警通过徒步巡逻、视频巡查、无人机巡检等全方位立体化的巡逻方式加强保护区及周边综合管控,对河道里的地笼等非法捕捞网具开展地毯式清理,基本杜绝了保护区内非法捕鱼的现象,保障了中华秋沙鸭

的充足食物来源,对发现破坏中华秋沙鸭栖息环境的行为第一时间进行制止。并通过入户发放宣传资料,以案说法警示广大群众,使周边群众保护鸟类及野生动物的意识不断增强。同时为帮助中华秋沙鸭种群复苏,年初以来漫江派出所联合松江河林业局动保部门增建了27个仿生人工鸟巢。据监测,今年新增仿生人工鸟巢入住率达到70%,目前保护区内中华秋沙鸭数量稳定在100只左右,相比2021年种群数量增长了近一倍。

下一步,分局将持续依托“警地融合”和“警民融合”工作,多措并举持续与周边兄弟单位、林业局动保部门以及爱鸟志愿者建立长效沟通协作机制,齐抓共管,形成合力,扎实筑牢保护野生鸟类安全屏障,共同守护好美丽的生态家园。

张楠 胡阳 城市晚报全媒体记者 吕闯