

青岛市卫生健康委员会、青岛早报联合办
巩固国家卫生城市成果,建设幸福宜居美丽青岛

孩子问“我从哪里来”时,怎么回答?

市北区洛阳路街道计生协多维发力 织密青少年健康成长“防护网”

婚育文化

青岛市卫生健康委员会
青岛早报 联合主办



为广泛开展新型婚育文化宣传教育,推动生育意愿提升、人口结构优化、人口素质提高,青岛市卫生健康委员会联合青岛早报推出“婚育文化”专栏,展现我市推广文明、健康、理性的新型婚育观,努力降低生育、养育、教育成本,让市民享受稳稳的幸福。青春期,是人生旅程中一段充满活力与希望的“花季”,也是一个伴随迷茫与困惑的关键十字路口。如何引导青少年坦然迎接身心的蜕变,如何赋能家长成为孩子成长路上合格的引路人,是家庭、学校乃至全社会共同面临的课题。近日,青岛市市北区洛阳路街道计划生育协会开展了一场以“青春有约 健康同行”为主题的系列青春健康教育宣传活动,通过精准对接青少年及其家长的核心需求,构建起一个覆盖社区、链接家校、多维立体的健康教育体系,为青少年的健康成长保驾护航。

直面花季困惑 赋能家庭教育

在海琴社区的活动室里,一场名为“拥抱青春 笑迎花季”的青少年健康教育宣传活动,吸引了青岛三十九中市北分校的同学们积极参与。没有照本宣科的枯燥理论,没有讳莫如深的尴尬氛围,取而代之的是坦诚的交流和科学的引导。社区特邀的海琴社区卫生服务中心医生,用生动形象、通俗易懂的语言,为同学们揭开了青春期生理发育的



“拥抱青春 笑迎花季”青少年健康教育宣传活动现场。街道供图

神秘面纱。医生从身体的变化讲起,深入浅出地解释了第二性征的出现、生长发育的规律,并将这些生理知识与心理健康的调适紧密结合起来。

认识到家庭教育在青春健康教育中不可替代的作用,洛阳路街道计生协将视角延伸至青少年家长群体。在郑州路社区,一场专门为家长定制的课堂如期举行。活动特邀雨林树心理负责人、资深心理咨询师代桂云老师担纲主讲。

代老师的课程围绕“提升家长教育认识与能力”和“青少年健康知识”两大核心展开。她没有进行空洞的说教,而是通过一个个真实、鲜活的案例,将家长们带入具体的情境。“当孩子问‘我从哪里来’,您是如何回答的?”一个问题引发了在座家长的深思。代老师指出,家庭性与生殖健康教育绝非简单的知识传授,它是“生命教育”的重要组成部分,关乎孩子对自我认知、尊重生命和

建立亲密关系的理解。

针对不同年龄段孩子的心理特点,代老师详细介绍了“分龄教育法”,指导家长如何在孩子成长的各个阶段,用合适的方式传递恰当的知识。她还重点剖析了青少年常见的认知误区,如对身体意象的焦虑、对网络信息的盲目信任等,并提供了实用的沟通策略和应对技巧。“代老师的课太‘解渴’了!以前总觉得和孩子谈这些很难开口,现在明白了,关键在于建立信任的沟通渠道,用科学的态度面对,而不是回避。”一位参加活动的家长感慨道。这场讲座为家长们带来了满满的“干货”,有效缓解了他们的焦虑,提升了进行家庭健康教育的信心与能力。

夯实知识根基 搭建科学学习平台

青春期教育,科学准确的知识是

基石。在商城路社区,一场聚焦“性与健康知识”的讲座,为社区青少年们提供了一个系统学习科学知识的宝贵平台。

讲座紧密结合青春性发育的特点,从生物学角度出发,为青少年们详细阐释了性生理的基础知识。讲师用严谨而不失温和的语言,引导孩子们正确认识自身身体正在发生的变化,理解这些变化是成长的自然与美好之处,从而消解不必要的羞耻与恐惧。

青春健康教育的对象不仅限于中学生,即将或已经步入社会的大学生同样需要引导。周口路社区计生协敏锐地捕捉到这一需求,为青岛科技大学的学生们带来了一场关于恋爱与成长的深度讲座。

结合当代大学生思想活跃、情感丰富但有时也容易冲动、陷入困惑的特点,讲座着重引导他们树立积极、理性的恋爱观。讲师通过探讨爱情的本质、健康亲密关系的特征以及恋爱中可能遇到的挑战,帮助大学生们梳理情感脉络。

市北区洛阳路街道计生协此次“青春有约 健康同行”系列活动的成功开展,是一次基层健康服务创新的生动实践。它打破了传统健康教育单打独斗的模式,通过分类施策、精准滴灌,实现了对青少年群体及其支持系统的全覆盖。从为青少年解惑的“花季课堂”,到为家长赋能的“家长学堂”;从夯实基础知识的社区讲座,到引领深度情感的大学生论坛,这一系列举措共同织就了一张紧密的青春健康“防护网”。它体现了政府部门和基层社会组织从管理到服务的职能转变,从被动应对到主动关怀的理念升级。

青岛早报/观海
新闻记者 徐小钦

崇尚健康
远离疾病

中西合璧 守护生命最后的“光”

青岛市海慈医院肿瘤三科中西医结合治疗晚期肿瘤患者

在对抗肿瘤的漫长征途中,有一群医者,他们的战场聚焦于那些病情更为沉重、情况更为复杂的晚期患者。他们面对的,不仅是肆虐的癌魔,还有治疗带来的重重难关。在这里,青岛市海慈医院肿瘤三科,以中西医结合为旗帜,以个体化精准治疗为利刃,为无数陷入困境的患者与家庭,劈开了一道希望之光。

直面挑战 守护晚期肿瘤患者“生命质量”

“我们收治的病人主要以中晚期的患者为主,相比来说,我们的患者分期更晚,症状更重。”肿瘤三科主任曹玉凤开门见山地指出了科室患者群体的特殊性。这里的战场,是肿瘤治疗中最具挑战性的领域之一。

患者们不仅承受着肿瘤本身带来的剧痛、胸腔积液、腹腔积液(胸腹水)、消瘦、乏力等折磨,还不得不面对化疗、靶向治疗等现代医学手段所带来的“副作用风暴”——严重的手足综合征、双手双脚的麻木、四肢水肿、顽固性皮疹以及食欲不振等。这些不良反应

如同一道道枷锁,严重消耗着患者的体力与意志,甚至迫使许多患者中断本应继续的有效治疗,坠入“无药可用、无计可施”的绝望深渊。

正是在这样的背景下,肿瘤三科确立了自己独特的使命:不仅要尽力控制肿瘤,更要倾尽全力守护患者的“生命质量”,让他们在生命的后期,能够有尊严、少痛苦地生活。

双剑合璧 中西医结合精准治疗

面对如此复杂的局面,单靠任何一种医学体系都显得力不从心。肿瘤三科给出的答案是:深度融合,中西医并重,打出漂亮的“组合拳”。曹玉凤介绍道:“我们会根据病人的实际情况,采取一个个体化精准治疗的方案。这里头包括了中医的治疗和西医的治疗。”

在西医方面,科室紧跟国际前沿,绝不偏废。化疗、放疗、免疫治疗、靶向治疗以及其他新药物的应用,都严格遵循肿瘤治疗规范,为患者提供最先进、最有力的“武器”直接攻击肿瘤。而中

医药的全面介入,则是这套战法中的“神来之笔”。它并非简单的辅助或补充,而是贯穿于治疗始终的核心力量。中药口服调理全身气血阴阳;中药外用直达病所;更有针灸、艾灸、拔罐、烤电等丰富多彩的中医适宜技术,针对不同症状,多靶点起效。

“在肿瘤病人的症状改善上,中医适宜技术会发挥非常好的疗效。”曹玉凤说。这种“1+1>2”的疗法,形成了强大的协同效应,为晚期患者构建起一道坚固的“症状控制”防线。

攻坚克难 三大特色技术破解肿瘤难题

在与晚期肿瘤的博弈中,肿瘤三科在共性中寻找个性,逐渐磨砺出几把能够斩破坚冰的“特色利刃”。第一把利刃:射频止痛,为癌痛患者按下“静音键”。科室大胆创新,将原本常用于腰椎间盘突出、三叉神经痛等良性病的“射频止痛”技术,经过改良后,审慎地应用于癌性疼痛,尤其是神经性疼痛的患者。“通过射频技术去阻断神经性的

疼痛,可以作为一种非常有效的辅助治疗手段。”这一技术的应用,为那些被剧痛折磨得奄奄一息的患者,按下了人生的“静音键”,带来了久违的安宁。第二把利刃:内外兼修,修复“麻木的双手双脚”。化疗等药物引起的外周神经毒性,导致患者手脚麻木、感觉迟钝,如同终日戴着厚重的手套、穿着湿透的袜子,生活质量急剧下降。肿瘤三科将这类患者作为一个重要的亚专业群体进行管理。第三把利刃:速控皮疹,为靶向治疗“保驾护航”。靶向药物带来了希望,也带来了如影随形的皮肤毒性。头面部、躯干、四肢出现严重的痤疮样皮疹,甚至渗液、结痂、奇痒无比。面对这一世界性难题,肿瘤三科的中西医结合疗法展现了令人惊叹的速效与优势。

在肿瘤三科,我们看到的不仅是高明的医术,更有动人的医患之情。许多患者因为亲身体会到了症状的快速缓解,重新燃起了战胜疾病的勇气和信心。他们用西医的“矛”精准攻击癌细胞,用中医的“盾”坚固守护患者元气。他们不仅治疗“人的病”,更关怀“病的人”。

青岛早报/观海新闻记者 徐小钦