



# 上海市长宁区劳动和社会保障协会



AAAAA

## 关爱女性健康·守护美丽人生 | 这场妇女节活动，暖在细微处

春意渐浓，芳华正好。在第116个“三八”国际劳动妇女节来临之际，一份关乎健康的“暖心礼”悄然送达。2026年3月6日下午，由上海市长宁区劳动和社会保障协会精心策划的“关爱女性健康·守护美丽人生”主题讲座与体验活动，在新泾镇社区事务受理服务中心温情启幕，为协会各会员单位的职场女性，送上了一份科学、实用又充满温度的节日问候。

### 精神传承：一场直抵人心的“开场彩蛋”

活动以一个精心设计的“彩蛋”拉开序幕，协会常务副秘书长陈洁为大家带来了一段关于妇女节百年源流的分享。从1911年首次庆祝国际妇女节，到克拉拉·蔡特金的倡议，再到1924年何香凝主持中国首次纪念大会，一幅女性先驱争取平等与尊严的历史画卷徐徐展开。当2026年联合国年度主题“权利、公正、行动：为所有妇女和女童”在大屏幕上亮起时，现场气氛变得庄重而温暖。这段简短却有力的分享，点明了本次活动的深层立意：健康，正是妇女享有平等权利的根基，唯有身心被关爱的女性，才能真正参与社会发展、推动时代进步。这个“开场彩蛋”，不仅回望了历史，更赋予了接下来关于“女性健康”探讨的一份沉甸甸的初心与使命。

### 名家开讲：解码乳腺健康“密钥”

接着活动特邀上海悦和堂中医门诊部上海市基层名老中医、长宁区名中医唐新副主任，聚焦困扰现代女性的高发健康问题，以“乳腺保健”为核心，开启了一场深入浅出的知识盛宴。唐医生巧妙地将中西医智慧融合，从“内分泌紊乱”的现代医学解读，到“肝气郁结、冲任失调”的中医辨证，抽丝剥茧般揭示了乳腺增生的内在机理。现场听众求知氛围浓厚，时而在笔记本上快速记录，时而举起手机拍下关键幻灯片。

针对职场女性快节奏的生活特点，唐医生精心提炼出“乳腺健康七大守则”——从规律作息到调畅情志，每一条都直指日常，简单易行。最受欢迎的当属“手把手教学”环节，大家同步学习乳房自我检查的“黄金手法”与“最佳时机”，将专业的健康监测技能化为己用。针对少女、孕期、更年期等不同生命阶段的专属保健技巧，更是让在场女性感叹：“这是一份可以陪伴一生的健康指南。”

### 指尖解压：感受中医理疗“暖意”

讲座的余温未散，一场别开生面的“推拿体验课”随即开启。专业技师精准捕捉职场女性的“痛点”——肩颈劳损与气血不畅，现场示范并一对一指导舒缓推拿手法。在轻柔而有力的按压间，平日里紧绷的肌肉逐渐松弛，紧锁的眉头也舒展开来，现场体验者络绎不绝，互相交流着刚刚学到的“小妙招”，也贡献了无数可爱的表情包，酸爽的体验感溢出了屏幕，欢声笑语中，身体的疲惫与压力悄然释放，也为这个下午增添了一份触手可及的暖意。

### **以爱之名：守护每一份“女性力量”**

整场活动，不仅是一次健康知识的普及，更是一场关于“自我关爱”的温柔唤醒。参与者纷纷表示，这份节日礼物“走心”又“实用”，既收获了系统专业的健康知识，更在忙碌的工作间隙，感受到了一份来自“娘家人”的细腻关怀。

守护女性健康，就是守护万千家庭的幸福底色。上海市长宁区劳动和社会保障协会以此此次活动为契机，不仅践行了服务会员的初心，更传递出对新时代女性身心健康的深切关注。未来，协会将持续聚焦职场人群的实际需求，策划更多有温度、有深度、有广度的特色活动，将健康的理念与温暖的服务，送到每一位奋斗者的身边，助力她们在人生的广阔舞台上，自信、从容、健康地绽放。