

社会责任 | 东海基金举办“东海·她力量” 女性赋能公益沙龙(第三期)

在当今社会，女性健康问题备受关注。为了关注 and 解决女性健康话题，东海基金举办了一期以女性健康为主题的“东海·她力量”女性赋能公益沙龙。这期活动的意义不仅在于提高女性对健康的认知和重视，更在于为女性提供健康管理的指导和支持，让女性拥有阳光健康的生活。



本次讲座邀请到资深医师杨长虹女士，杨医生进行了主题为《职场女性如何关注自身健康》的分享，为职场女性们提供一系列宝贵的指导和建议。杨医生拥有多年的临床工作经验，曾在上海国际医学交流中心、上海第二医科大学附属

仁济医院体检部等单位工作，在公众健康管理、健康体检、亚健康成因及预防等领域有着丰富的经验，撰写了多篇论文，并在业内获得了广泛的赞誉。



杨医生面向员工介绍了女性不同时期生理特点，帮助大家更加了解自身的身体变化，并对于女性“二癌”的早筛及预防做了介绍，解析乳腺癌、宫颈癌及 HPV 疫苗相关知识，为大家提供科学而实用的预防措施。在讲座中杨医生还深入解读甲状腺结节的相关知识，并分享一些预防的小贴士，探讨如何应对体检中可能出现的女性健康问题，并为大家提供专业的建议与指导，提醒职场女性在忙碌的职场生活中更好地关注自己的身心健康。



活动现场，公司为参加活动的女员工提供了煮好的三豆饮，同时准备了黑豆、绿豆、赤小豆、乌梅、白糖等食材，通过介绍三豆饮的营养价值和功效，鼓励大家自己动手制作不同风味的三豆饮。活动现场大家积极参与，根据自己的口味和需求选择不同的食材和比例。



黑豆，因为黑豆富含蛋白质和纤维，有助于改善肠道健康；乌梅，因为乌梅具有滋补肝肾、润肺止咳的功效；绿豆和赤小豆，富含维生素和矿物质，有助于美容养颜。参与活动的女员工纷纷表示，通过参与制作过程，增加了对健康食材的了解，也培养了自己的烹饪兴趣，将在日常生活中更加注重健康饮食的选择。



此次女性健康讲座作为“东海·她力量”女性赋能公益沙龙的系列活动之一具有重要意义。东海基金将持续秉承对女性在职场发展的关怀，激励并提示女员工关注自身健康，从而在职场中焕发出更大的魅力和能量。