增进全民健康 共筑幸福之城

“健康中国 我们行动”全民健康素养 提升计划盐城站暨“健康科普社区行”启动

□记者 姜琰 陶秋凤

传播医学知识,赋能健康盐城。6月29日下午,2024年“健康中国 我们行动”全民健康素养提升计划盐城站暨“健康科普社区行”启动仪式在新都街道南港社区举行。活动旨在倡导健康生活方式,提升公众健康素养,实现从“知健康”到“行健康”的跨越;以“三减三健”为主题,响应国家“健康中国”行动,让居民成为自身健康第一责任人。

本次活动由盐阜大众报报业集团、市科协、市卫生健康促进中心主办,盐阜大众报文化传媒公司、市食品医药卫生学会、市医学会、市营养学会承办,中国健康教育中心、中国人口与发展研究中心、全民健康生活方式行动国家行动办公室、健康中国研究中心、中国疾控中心营养与健康所和中国营养学会提供专业指导和学术支持,另有9万多人次通过盐阜大众报网络直播平台在线观看。

扫一扫 看视频

视频制作 陈 晗

图片摄影 黄一琪

凝心聚力 播撒健康种子

仲夏之约,共话健康。在热烈的掌声中,市科协副主席高福华、市卫健委副主任张鹏、盐阜大众报报业集团副总编陈辉等嘉宾共同启动了2024年“健康中国 我们行动”全民健康素养提升计划盐城站暨“健康科普社区行”活动,此举标志着我市在提升社区居民健康素养的道路上迈出了坚实的一步。

“市医学会、市食品医药卫生学会和市营养学会是我市健康科学技术事业的重要社会力量,也是联系我市健康科技工作者的桥梁和纽带。”高福华在致辞中表示,近年来,3家学会充分发挥在人才和智力宝库等方面的优势,广泛开展健康科普宣传教育,积极推动学术交流,加强学术建设,主动参与社会治理和服务,为推动我市健康科普事业发展作出了积极贡献,取得了亮眼业绩,位列市级学会第一方阵,连续多年被市科协评为“综合示范学会”,充分展现了学会的出色实绩和蓬勃活力。亮丽成绩单的背后,凝聚了健康科普工作者的辛勤汗水和聪明才智,更诠释了广大健康科技工作者的使命担当。“健康中国 我们行动”凝聚多方力量,已在我市落地开花。他坚信:“通过多方同心协力、不懈努力,盐城定能够找到更好的解决方案,成为健康城市建设的高地,迎来高质量发展的春天。”

健康是最大的民生,连着千家万户的幸福。为贯彻落实《“健康中国2030”规划纲要》和《健康中国行动(2019-2030)》文件要求,推动健康教育进社区、进家庭、进学校、进企业、进机关,进一步提升全市健康素养水平,促进健康生活方式的养成,2024年6月成为我国首个全民健康素养宣传月,主题是“提素养促健康”。国家卫健委、国家中医药局、国家疾控局决定从今年6月起开展“全民健康素养提升三年行动”。

活动中,张鹏为“健康中国 我们行动”志愿服务队授旗,标志着志愿服务队的正式成立,志愿者将深入社区,积极开展健康科普宣传和服务工作。一直以来,我市各级医疗机构都致力于通过进校园、进社区、进企业,开展多种形式的活动,让老百姓掌握更多的健康知识,树立健康的生活方式。如今包括大健康企业也成立了健康科普志愿服务队,壮大社会力量,让更多的人播撒健康种子,让更多的群众受益。

保障人民生命健康,提高公民健康素养,已成为各级党委和政府的优先发展战略。近年来,盐阜大众报报业集团联合市卫健委、市科协,先后成功举办了盐城健康科普秀年度总决赛,以及“健康中国行·健康巡讲一带一路盐城行”“健康促进一带一路盐城行”“健康巡讲革命老区盐城行”“金孔雀杯健康传播文艺作品征集推介”“‘战疫情’健康传播文艺作品总展演”“健康知识普及行动·健康巡讲社区行”盐城站、“健康中国 我们行动”全民健康素养提升计划盐城站等大型公益宣传活动。

盐阜大众报报业集团坚持正确的舆论导向,以人民为中心,自觉扛起主流媒体的社会责任,为推进健康中国建设添砖加瓦、凝聚人心、贡献党媒力量,通过报、网、微、端、号全媒体宣传推广,为健康盐城营造浓郁的舆论氛围。

授旗仪式

活动现场

启动仪式

颁发聘书

勇担使命 争做科普先锋

在“健康科普志愿者”聘书颁发仪式上,市卫生健康促进中心主任、市医学会秘书长杨益国,市食品医药卫生学会会长严东明,市营养学会理事长戈建虎共同为医务工作者、社区工作者、党媒记者、大学生代表、大健康企业以及大健康从业者代表颁发了聘书。

“这些志愿者将成为健康科普工作的新生力量,为提升市民健康素养作出贡献。”杨益国说,近年来,我市充分发挥医学会的平台作用,发展起一支日益庞大的健康志愿者队伍,在宣传普及健康知识方面起到了积极作用。“此外,我们携手盐阜大众报连续6年举办盐城健康科普秀大赛,共计60多万人线上线下观看这一比赛,成为深受群众喜爱的健康科普品牌,形成了浓厚的健康科普氛围,该活动还分别被国家和省科协表彰为优秀科普项目,今年我们还将联合举办第七届盐城健康科普秀大赛,并将于本月中旬举办初赛。”

每个人都是自己的健康第一责任人。严东明希望所有人要多掌握健康知识,改变不健康的生活方式,不断提高健康素养和健康水平。“学会持续推动食品医药卫生行业高质量发展,服务健康盐城建设,在增进百姓健康福祉的同时,激发大健康产业发展的新动能,为人民群众的健康美好生活添砖加瓦。”

“只有坚持普及营养健康知识,优化营养健康服务,改善营养健康制度,建设营养健康环境,发展营养健康产业,才能实现‘以人民健康为中心’的目标。”戈建虎鼓励大健康行业从业者,共同响应“健康中国我们行动”、努力提升社区居民健康素养。

作为健康科普志愿者代表,宋毅真分享了她的心声:“作为一名志愿者,我希望能尽自己所能,运用自己的专业知识去帮助更多的人。健康是每个人的宝贵财富,我们希望通过这样的活动,帮助社区居民建立更健康的生活方式,让大家都能享受到健康带来的美好。”

走进社区 普及营养知识

“什么是健康?高脂血症人群如何运动?”活动现场,市医学会临床营养分会和市食品医药卫生学会特殊食品与健康专委会主任委员、市营养学会副理事长、市第一人民医院营养科主任高红兰主任医师带来了《科学食养 降脂保安康》的营养指导讲座,她深入浅出地讲解了科学饮食对于降脂保健的重要性,并给出了实用的建议,与实际生活紧密结合,令人受益匪浅。讲座内容丰富、语言生动形象,赢得了社区居民的阵阵掌声。从“居民健康素养66条”到“8张动图揭秘血管堵塞的全过程”,每一个话题都紧扣群众关心的健康问题。

“每个人都应该学习居民健康素养66条,践行文明健康生活方式,做自己健康的第一责任人。”高红兰建议,尤其是高血脂人群应选择食物多样的平衡膳食模式,摄入充足的蛋白质和膳食纤维,坚持低脂低盐控糖,戒烟限酒,适量运动,保持健康体重,同时要遵循“三因制宜”原则,辩证施膳,会看慧选,科学食养,更好地重视健康、维护健康、享受健康。

随后,国家健康管理师何仁优与现场观众进行了“健康知识”线下互动问答环节,让社区居民“零距离”接触健康知识。“什么类型的人容易招蚊子?”“吃饭顺序和健康有关系吗?”“睡眠时间不足会导致体重增加还是减少?”……每个问题都引发了大家的积极思考和热烈讨论。这种寓“健康素养宣教”于乐的方式大受欢迎,社区居民们积极举手,挑战自己的健康知识。

专家授课

主持本次活动的新都街道南港社区党委副书记王寅感慨地说:“希望‘健康科普社区行’活动,能够把预防疾病、健康养生的‘金钥匙’交给社区群众,让大家掌握更多的健康营养知识,提高自我保健能力。同时,我们也希望借此机会为赋能健康盐城贡献社区力量,进而推动全社会形成关注健康、追求健康的良好氛围。”

为响应“健康中国战略”,助力“健康中国行动”实施,持续推动营养健康教育和健康生活方式理念,由环球时报、生命时报主办,携手多家权威机构共同发起的安利纽崔莱“营养中国行”全面升级为“健康中国 我们行动”全民健康素养提升计划。该项目落地盐城,旨在从聚焦营养到关注健康生活方式,从营养知识的普及到健康素养的全面提升,从“知健康”到“行健康”,全面贯彻落实国家健康中国行动中“坚持预防为主”的方针,倡导“人人行动”。

近年来,“健康中国 我们行动”通过积极配合和联合各地卫健委、科协等相关政府部门、机构、媒体、基层等社会各界力量,举办各式各样的健康促进科普活动,推广健康生活方式,助力健康家庭、健康社区、健康城市建设,成为推动健康中国建设的重要力量。本次活动协办单位负责人、安利南通城市群高级经理钱乐表示,“展望未来,‘健康中国 我们行动’志愿服务队和‘健康科普志愿者’将深入各县(市)、区,走进社区、走进家庭,开展形式多样的健康科普活动,让健康知识深入人心,让健康理念蔚然成风。让我们行动起来,共建共享健康中国,共创美好未来。”