

撒播健康种子 共绘健康蓝图

2024年全民健康素养提升计划盐城站暨健康科普大丰行活动举办

□记者 姜琰 陶秋凤

健康盐城，科普先行。近日，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大丰行活动在大丰区健东社区党群服务中心举行。此次活动吸引了众多社区居民的热情参与，旨在普及健康知识，提升市民健康素养，共建共享健康盐城。

健康是最大的民生，连着千家万户的幸福。今年6月，国家发布《全民健康素养提升三年行动方案》，再次强调从“以治病为中心”转向“以健康为中心”，提出为公众提供优质的健康科普内容、拓宽全民参与健康活动的平台，让每一个人都能成为健康生活的践行者。

“健康是幸福生活最重要的指标，健康是1，其他是后面的0，没有1，再多的0也没有意义。我们希望通过举办‘健康中国 我们行动’全民健康素养提升计划盐城站公益活动暨‘健康科普大丰行’活动，把预防疾病、健康养生的金钥匙交给社区群众，让我们行动起来，共建共享健康盐城。”大丰区卫健委副主任吴永健主持活动。

在热烈的掌声中，市卫生健康促进中心主任、市医学会秘书长杨益国为大丰区疾病预防控制中心副主任王银存颁发盐阜大众报“众说健康”科普宣传特聘专家聘书。

“越来越多的志愿者加入到科普宣传队伍中来。”杨益国表示，每个人都是自己的健康第一责任人。只有多掌握健康知识，改变不健康的生活方式，才能不断提高健康素养和健康水平。“而这支日益庞大的健康志愿者队伍，将成为健康科普工作的重要力量，为提升市民健康素养贡献力量。”

每年9月是全民健康生活方式宣传月，今年的主题是“食要三减，减掉不良生活方式；体要三健，健出美好生活向往”。在活动现场，王银存给居民带来了《全民健康生活方式行动“三减”“三健”》的健康科普讲座。“食要三减，即减盐、减油、减糖。体要三健，即健康口腔、健康体重、健康骨骼。”他通过深入浅出地讲解，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，赢得了现场居民的阵阵掌声。“运动不仅能增加骨密度、防止骨质流失，还能增强肌肉力量和关节的反应能力，对骨骼健康有显著的积极影响。”王银存强调，生命在于适度运动，选择合适的运动项目很重要。他还指出，“在饮食中，水往往容易被忽视。事实上，水不仅是生命必需的物质，也是营养输送、促进食物消化吸收代谢的重要载体。多饮水能促进体内代谢废物和有害物质的排泄，减少这些物质在体内停留的时间，建议每天饮水不少于1500毫升。”

“味道淡一点，寿命长一点。今天专家讲解的健康知识都是我们平时没有注意到的，真的是太好了。”在讲座结束后，健东社区居民77岁的程全凤欣喜地告诉记者。参加活动的居民纷纷表示，通过这次活动，自己对健康养生有了更深的认识，也学到了很多实用的健康知识，希望这样的活动能够经常举办。

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，由环球时报主办，携手多家权威机构



活动现场 龚骏 摄

共同发起的“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、科协等相关部门、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，协办单位安利盐城分公司健康志愿者、市食品医药卫生学会特殊食品专业委员会常务委员张宸恺介绍说：“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。”

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、市医学会、市食品医药卫生学会联办，大丰区卫健委和大丰区疾控中心承办，得到了中国健康教育中心、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、中国疾病预防控制中心营养与健康所和中国营养学会等的专业指导和支持。



扫一扫 看视频
视频制作:陈晗

医卫新闻

亭湖区疾控中心

科普作品获省级奖项

近日，从第十届江苏省科普公益作品大赛传来好消息，由盐城市疾控中心和亭湖区疾控中心联合创制的科普视频《刘小禅上学记》获得大赛成人组三等奖。

此次获奖，不仅是对亭湖区疾控中心健康科普工作的认可，更是一种激励和鞭策。下一步，相信会有更多优秀的科普作品涌现出来，为提升大众的健康素养，营造热爱科学、崇尚科学的氛围贡献力量。

季丽丽

盐都区妇幼保健所

举办卫生保健业务培训

近日，盐都区妇幼保健所举办了全区托幼(育)机构卫生保健业务培训班，全区共81位保健老师及儿保医生参加了此次培训。

培训由盐都区妇保所儿童保健部主任董成承主持，简要分析目前全省托幼(育)机构卫生保健工作现状、学龄前儿童健康状况、卫生保健面临问题及应对之策等，并对《江苏省托幼机构卫生保健评估细则》做了详细解读。儿童保健部李茂芳医师和刘文星医师分别就托幼(育)机构意外伤害防范与处理、托幼(育)机构患病儿童管理、2024年视力筛查系统操作进行了讲解和实操。

刘文星

阜宁县阜城卫生院

关爱老年人健康

为全面掌握辖区内老年人健康状况，降低慢性疾病的发病率，阜城卫生院开展了辖区65岁及以上老年人免费健康体检工作，第一轮从3月至7月，第二轮直接下村到辖区各卫生室开展体检，从9月19日开始，预计在11月20日左右结束。

今年体检内容包括血常规、尿常规、血糖、血脂、肝肾功能、心电图、B超、身高体重、血压等一系列项目。每位患者体检完后，阜城卫生院的工作人员会及时将体检结果进行反馈，并根据体检结果对患者进行健康干预和指导。

徐向辉 陈斯亮



近日，毓龙街道社区卫生服务中心工作人员在市区文泽府邸广场开展以“破除狂犬病防控的界限”为主题的宣传活动。活动现场社区居民积极参与，气氛热烈。

殷杰 摄