

# 播种健康理念 助力全民健康

## ——市“健康爱心课堂”暨亭湖区“暖冬行动”圆梦微心愿公益活动侧记

□记者 姜琰 陶秋凤

汇聚爱心力量,托起健康未来。12月21日下午,盐城市“健康爱心课堂”暨亭湖区“暖冬行动”圆梦微心愿活动,在亭湖区南洋镇洋湾村党群服务中心温情启动。作为“健康中国 我们行动”2024全民健康素养提升计划盐城站“健康科普亭湖行”的收官之举,此次活动旨在关爱困难家庭儿童,提升全民健康素养,聚力基层卫生服务,助力健康盐城建设。

当天适逢冬至,活动在一片温馨的氛围中拉开序幕。保暖羽绒服、羽毛球拍等运动用品、儿童文学课外阅读书籍……在首先进行的“暖冬行动”圆梦微心愿物资发放仪式上,10名来自暂处困境家庭的儿童代表,开心地领取了由协办单位党支部捐赠的爱心物资和学习礼包。这些礼包虽小,却满载着对孩子们成长的殷切期望和深情关怀。每一份精心挑选和量身定制的礼物,都在为孩子们的成长之路增添一抹亮色。孩子们脸上绽放出的灿烂笑容,如同冬日里的一缕阳光,温暖了在场的每一个人。

本次活动由共青团盐城市委员会指导,盐城市卫生健康促进中心、盐城市个私党委主办,盐城市医学会、亭湖区卫健委、共青团盐城市亭湖区委员会联办,盐阜大众报文化传媒公司等承办,共青团盐城市亭湖区南洋镇委员会、安利(中国)日用品有限公司盐城分公司协办。在盐阜大众报“众说健康”科普宣传特聘专家的聘任仪式上,市卫生健康促进中心主任、市医学会秘书长杨益国郑重地将聘书颁发给了市预防医学会儿童青少年健康促进专委会委员、市预防医学会健康教育专委会委员徐小丽。

“健康教育和科普宣传专家是健康科普事业的中坚力量,他们以实际行动为提升市民健康素养作出贡献。”杨益国介绍说,近年来,我市健康教育和科普宣传专家队伍不断壮大,成为普及健康知识、传播健康理念的重要力量。作为亭湖区健康教育知名专家,亭湖区疾病预防控制中心健康教育科科长、亭湖区健康教育协会常务理事徐小丽表示,“我们将和社会各界携手并进,让健康知识成为连接你我他的桥梁,让健康理念成为引领社会风尚的旗帜,共同绘就健康盐城的美好蓝图。”

“每周吃几种食物才是合理的?”“每天吃一道‘彩虹’。”“无脂食品含脂肪吗?”……随后,徐小丽以《合理膳食与健康》为题,为在场的居民和儿童带来了一场生动有趣的健康讲座。她用通俗易懂的语言,深入浅出地讲解了合理膳食的重要性及其实践方法,引导大家树立科学的饮食观念,提高自我保健意识。讲座既专业又贴近实际,居民们受益匪浅。

健康是最大的民生,连着千家万户的幸福。党的二十大报告指出:“把保障人民健康放在优先发展的战略位置,完善人民健康促进政策。”党的二十届三中全会《决定》提出,“实施健康优先发展战略”。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,我市将健康教育融入社区、家庭、学校、企业和机关,努力构建全方位、多层次的健康教育体系。

今年6月,我国首个全民健康素



活动现场

养宣传月的设立,更是将“提素养促健康”的理念深入人心。在此背景下,“健康中国 我们行动”全民健康素养提升计划盐城站应运而生,旨在通过系列接地气的活动,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”。

健康盐城,科普先行。在人民群众日益重视自身健康的当下,推进健康盐城建设尤其需要健康教育和科普宣传专家指导。6月29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“健康科普社区行”在盐南高新区新都街道南港社区正式启动。8月23日,盐阜大众报“众说健康”科普宣传特聘专家颁证仪式在盐城市新闻发布厅举行,同场还举行了科普宣传志愿服务团队授旗仪式,来自市直三甲医院临床重点专科等12位负责人被聘为首批健康传播科普专家。

盐阜大众报“众说健康”科普宣传志愿服务团队成立后,充分发挥医学专家和党媒记者的作用,走进社区开展丰富多彩的健康科普活动。志愿服务团队充分利用专业优势,推动健康科普知识的广泛传播,为公众带来更多、更实用的健康科普知识。9月30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社区行活动在大丰区健东社区党群服务中心举行。健康科普专家和志愿服务团队深入基层、贴近群众,让健康知识触手可及,让健康理念深入人心。

未来,盐阜大众报“众说健康”科普宣传志愿服务队和“健康中国 我们行动”的健康科普志愿者将持续深入全市各县(市)、区,开展更加丰富多彩的健康科普进基层活动。

联办:盐城市卫生健康委员会  
盐阜大众报业集团  
健康教育 协办:盐城市疾病预防控制中心

## 天冷穿袜子睡觉到底好不好?

从本质上讲,穿袜子睡觉是为了在冬季给脚部保暖进而提升睡眠质量。那么“穿袜子睡觉到底好不好”这个问题的答案也就因人而异了,每个人都可以根据自己的身体状况和个人偏好来决定是否穿袜子睡觉。

如果你平时就容易手脚发冷,到了冬天更是经常感觉双脚冰凉且很长时间暖和不过来,那不妨尝试穿上一双宽松、透气的棉袜,帮助脚部保暖,从而更快入睡。还有研究表示,穿袜子睡觉在一定程度上可以缓解夜间脚抽筋。

如果你的双脚容易出汗,或者有脚气,那就不适合穿袜睡觉了。夜间双脚不透气,会增多出汗,不仅容易增加真菌感染风险也会影响睡眠质量。还有下肢易水肿的朋友,袜子的压力可能进一步阻碍血液循环,加重水肿,也不建议穿着袜子睡觉。

此外,如果你入睡时穿上袜子却总感觉双脚很别扭、有异物感,长时间睡不着,那么也不建议穿袜子睡觉。可以选择在睡前温水泡脚或在被子底部放置一个温暖的热水袋等多种方式,在保暖和舒适之间找到最佳的平衡点,让我们在冬天也能享受一个温暖而宁静的夜晚。

## 盐城健康

[微信公众平台]

注意!这些坏习惯,太伤胃



请扫码阅读

扫一扫 看视频  
视频制作:金建华  
图片摄影:龚骏