



秋日的泰宁花园广场,阳光把健康科普展板上的“慢性病防治要点”照得格外清晰,“健康万里行·健康我在行”的红色横幅在微风里轻轻晃动,早到的居民已围着义诊台踮脚张望。有的老人攥着病历本,有的家长牵着孩子驻足看“合理膳食”图解,这里正是城东区健康教育所联合城东区多家医疗机构开展的2025年“健康中国行”暨“健康教育万里行”主题活动的现场。以“精准服务+多元科普”的模式,将健康知识与服务送到群众“家门口”,切实筑牢城区健康防线,让健康成为民生福祉最鲜明的底色。

健康素养提升是一项长期且艰巨的系统工程。一直以来,城东区健康教育所始终以群众健康需求为导向,紧扣健康中国战略部署,持续创新健康教育的形式与内容,结合新媒体平台拓展线上科普渠道、针对不同人群设计定制化健康课程等,不断提升全民健康素养水平,为推动健康城东区建设迈上新台阶注入了持久动力。

健康惠民添新措 素养提升暖民心

城东区开展2025年“健康中国行”暨“健康教育万里行”主题活动

◆ 本报记者 悠然

义诊服务

家门口的健康守护,专业又贴心

“大夫,我这血压最近总忽高忽低,是不是跟我爱吃咸菜有关啊?”在活动义诊区,家住附近的张阿姨刚测完血压,就着急向医护人员咨询。现场气氛热烈却秩序井然,来自城东区多家医疗机构的医护团队携带血压仪、血糖仪等专业设备,为居民提供“一站式”健康服务,测血压时,医护人员不仅精准记录数值,还会细细询问居民的年龄、饮食习惯与作息,“您今年65岁,平时要少吃咸菜、腌肉,每天都要散步,情绪别太激动。”血糖检测后,针对数值异常的居民,当场解读结果并标注复查时间。而在中医问诊台前,医师通过“望、闻、问、切”为群众辨识体质,对被失眠、脾胃不适困扰的居民,手写个性化调理建议,“您是脾虚湿热体质,平时可以用茯苓、山药煮水喝,晚上10点前睡觉。”“以前去医院看病要排队挂号,现在在家门口就能享受到免费的专业服务,连饮食注意事项都讲得明明白白,太贴心了!”居民们的称赞,成了义诊服务最实在的“口碑”。



健康科普

接地气 解读知识,让预防观念入人心

“大家知道高血压患者每天吃多少盐合适吗?”在健康科普区,城东区健康教育所的工作人员正用通俗的语言,把专业健康知识转化为“生活指南”。考虑到辖区老年人多,工作人员重点普及高血压、糖尿病等慢性病的日常管理方法,从“三餐怎么搭配控血糖”“降压药不能随便停”,到“冬天保暖别忘护脖子(预防血压波动)”,每一个知识点都结合生活场景;针对地方病防控需求,还详细讲解相关疾病的传播途径与预防要点。现场健康知识展板沿广场铺开,“合理膳食”“规律作息”“适度运动”“心态调节”四大主题图文并茂,各展台上的宣传手册被陆续领走。工作人员还通过“你问我答”的互动方式,纠正群众“重治疗、轻预防”的观念:“很多人觉得‘没有不舒服就不用体检’,其实高血压、糖尿病早期没有明显症状,定期检查才能早发现、早干预。”

接地气的科普,让“预防比治疗更重要”的理念慢慢走进居民心里。



急救演练

从知晓到会用,实战教学筑牢安全线

“大家要记住,在进行急救胸外按压时要‘快而有力、垂直按压!’”急救演练区,医护人员站在人体模型旁,一边讲解心肺复苏理论,一边现场演示操作步骤。“急救演练强技能”环节聚焦实战,旨在让群众从“知道”急救知识到

“会用”急救技能。医护人员先以理论讲解心肺复苏结合模拟演示的方式,通过人体模型演示胸外按压的位置、深度、频率,以及人工呼吸的配合时机,强调“黄金4分钟”的重要性。讲解结束后,现场居民踊跃参与实操练习,医护

人员一对一指导,纠正错误的按压姿势、调整呼吸节奏,确保参与者掌握规范动作。一位参与实操的居民感叹:“以前只在电视上看过心肺复苏,今天亲手操作才发现这么多细节,以后再遇到紧急情况心里有底了。”

知识问答

以赛促学破误区,健康意识深扎根

“正常血压的标准范围是多少?请举手回答!”知识问答环节一开始,现场就热闹起来。工作人员围绕《青海省居民健康素养80条》核心内容,从“基本知识和理念”“健康生活方式与行为”“基本技能”三大维度设计题目,涵盖“健康体检怎么算”“小伤口怎么处理”“老年人怎么预防跌倒”等高频话题。采用“举手抢答+即时讲解”的模式,回答正确的居民能领到一份小礼品,回

答不准确的,工作人员会结合生活案例现场澄清。比如有人认为“血压偶尔偏高不用吃药”,工作人员立刻解释需结合连续监测结果、是否有并发症等综合判断,不可自行停药或服药。“以前总觉得‘健康知识太专业,听不懂’,今天通过答题才发现,很多知识跟生活息息相关!”参与问答的居民李大姐说,这种“边玩边学”的方式,不仅记住了知识点,还破除了不少健康误区。



银龄服务

提升健康素养 乐享银龄生活

一直以来,城东区健康教育所以扎实推进健康东区建设为核心,聚焦老年群体健康需求,通过常态化开办“老年人健康保健”专题知识讲座、联动开展控烟宣传活动、精准组织合理用药知识讲座等多种形式,持续普及卫生防病知识、强化老年群众健康文明生活意识。每场活动均特邀西宁市健康教育讲师团专家现场授课,确保健康知识传递的专业性与实用性。讲

座中,专家紧扣老年人身心特点,系统讲解健康保健基础知识、科学养生核心原则及日常保健常见误区,通过真实典型案例,深入浅出剖析“盲目依赖保健品”“慢病患者不敢运动”等错误观念与行为的潜在危害,又针对老年人及照护者关心的饮食搭配、适度运动、慢病管理、心理调适等高频问题耐心解答,引导大家树立科学健康管理理念。现场互动频繁,氛围热烈,工作

人员还同步配套发放健康宣传资料,将知识传递与贴心服务精准对接。因内容贴近老年生活、实操性强,活动赢得居民一致好评,不少老年人表示:“以前好多健康误区搞不清,现在不仅澄清了,还学会了实用保健方法!”这种“学懂会用”的成效,让老年群体的自我保健与科学防病能力显著提升,切实为他们的幸福晚年筑牢了健康根基。