

双轨举措激活基层健康服务

金乡县卫生健康局以创新实践守护社区民生

郭纪轩 通讯员 孟丽
济宁报道

为深化“健康进万家”行动，破解基层健康服务“最后一公里”难题，金乡县卫生健康局创新推出“一月健康义诊进社区+社区健康星向导大赛”同步启动模式，东城社区医院以建院12周年为契机，率先推进通过“服务下沉送健康、达人传播扩影响”双轨举措，既为居民提供便捷医疗，又借网络力量扩大健康宣传，打造基层健康服务与品牌建设协同推进的创新样板。

打破传统 让健康服务“常在线”

以往社区义诊多为“单次突

击式”，存在周期短、覆盖有限、无后续跟踪等问题。金乡县卫生健康局指导东城社区医院创新“一月长效义诊”模式，将健康服务从“短期便民”升级为“持续守护”。

聚焦需求、精准惠民。按“每天1个小区”节奏，覆盖到30个小区，组织内科、外科、妇科、中医科、疼痛科、中医特色门诊18个科室，30余位业务骨干，携带血压仪、血糖仪等，深入小区为居民提供免费体检、疾病诊断、用药指导、慢性病管理服务等21项服务；中医相关科室现场免费提供针灸、推拿、拔罐、耳穴压豆、刮痧、鳖甲灸等12项中医适宜技术体验；内外医护团队为居民免费教学心肺复苏、海姆立克急救技能，现场教学，现场指导居民演练急救技能。截至8月25日，义

诊服务接受诊疗人次2100余人，接受咨询人次4600余人，惠及群众1万余人。“长效化、精准化”模式打破传统义诊“热闹一阵”局限，让健康服务扎根社区，增强居民健康防护意识。

激活本土资源 让健康声音“传得远”

本次大赛打破常规健康科普的边界，将目光投向社区内的网络达人，为避免义诊宣传“官方化、单一化”，金乡县卫生健康局创新同步启动社区健康星向导大赛，借社区网络达人本土影响力，让健康宣传更鲜活接地气。

大赛以短视频、图文等形式，围绕义诊现场记录、健康知识科普、居民参与体验创作，确保健康

传播的专业性与针对性，又鼓励参赛者结合自身生活经验与创作风格，用居民听得懂、愿意看的方式传递健康理念，让健康宣传既“接政策天线”，又“接居民地气”。这一举措迅速激活社区本土创作力量：社区短视频爱好者用镜头记录义诊中“医护人员为居民耐心讲解”“居民排队咨询健康问题”等暖心瞬间；不少居民因看到达人作品，主动前往义诊现场咨询，实现“以传播带动参与”的良好效果。截至目前，大赛吸引参赛选手60余位，发布作品30余个，点赞量超600余次，播放量3万余次。

金乡县创新推出“一月长效义诊+社区健康星向导大赛”健康服务新模式，同步启动东城社区医院建院12周年系列活动。一方面，通过为期一个月的持续性义

诊，彻底解决传统义诊服务碎片化、不连贯的痛点，为慢性病管理、健康知识普及搭建长效服务平台；另一方面，创新开展社区健康星向导大赛，借助网络达人、健康志愿者的传播优势，打破传统健康宣传单向灌输模式，以群众喜闻乐见的新媒体形式，让健康理念真正入脑入心。

此次创新举措不仅为居民送上实实在在的健康福利，更积极探索基层健康服务新路径。未来，金乡县卫生健康局将持续深化健康宣传模式创新，推动基层健康服务从“阶段性行动”向“常态化机制”转变，让健康理念深度融入社区生活，切实将群众对健康的关注转化为守护美好生活的实际行动，为建设健康金乡、幸福金乡奠定坚实基础。

对标先进找差距 用心转化促提升

日前，任城区妇幼保健院特邀全国县区级妇幼保健机构的标杆——桓台县妇幼保健院院长周克水前来授课，分享高质量发展先进经验。

周克水是山东省妇幼健康领域的知名专家，在微创技术推广、医院精益管理和区域妇幼健康服务体系方面成效显著，带领桓台县妇幼保健院跻身全国县区级妇幼保健机构前列。

此次培训以“新形势下智慧区域全生命周期健康管理赋能基层妇幼保健机构高质量发展”为题，系统介绍了桓台妇幼从起步、快速成长到高质量发展的三大阶段，尤其重点分享了该院如何以微创技术为突破口，实现学科跨越和服务升级，又如何依托公共卫生项目，构建起覆盖全县的智慧妇幼健康管理网络，实现从“以治病为中心”向“以健康为中心”的战略转型。

接下来，任城区妇幼保健院将分批组织骨干前往桓台县妇幼保健院进行实地参观和对接交流，真正把“他山之石”转化为提升服务、优化管理、推动发展的内生动力，努力为建设群众满意、职工自豪、政府放心的区域妇幼健康服务中心而不懈奋斗。

(通讯员 何双胜)

拥抱健康，用体重管理重塑生命质量

每年9月份是全民健康生活方式宣传月，近期各地掀起以体重管理为突破口的全民健康生活方式行动热潮，传播健康理念，普及科学知识。

体重管理的重要性：超越外观的健康诉求

世界卫生组织指出，肥胖已成为全球性健康问题，与多种慢性疾病密切相关。超重和肥胖会显著增加患上2型糖尿病、高血压、冠心病、脑卒中，甚至某些癌症的风险。同时，过度肥胖还会导致睡眠呼吸暂停、骨关节病等健康问题，严重影响日常生活质量。另一方面，体重不足同样不可忽视。体重过轻可能意味着营养不良，会导致免疫力下降、骨质疏松、贫血等问题，尤其对女性而言，还可能影响生育能力。

因此，保持健康体重不仅是外在美的追求，更是内在健康的需要。适宜的体重能够降低患病风险，提高身体机能，增强自信，改善心理状态，从而全面提升生活品质。

体重管理的政策性：超越个人层面的系统性工程

体重管理本质上是指它不

再仅仅是个人健康的私事，而是上升到国家公共政策层面，成为政府主导、多部门协作、全社会参与的系统性工程。这背后是应对公共健康挑战、提升国民健康素养、减轻医疗体系负担的战略考量。2024年6月6日，国家卫生健康委等16个部门联合印发《“体重管理年”活动实施方案》，主要目标是，自2024年起，力争通过三年左右时间，实现体重管理支持性环境广泛建立，全民体重管理意识和技能显著提升，健康生活方式更加普及，全民参与、人人受益的体重管理良好局面逐渐形成，部分人群体重异常状况得以改善。

了解自己的健康体重范围。

科学管理体重的第一步是了解什么是适合自己的健康体重。通常采用身体质量指数(BMI)作为初步评估标准： $BMI = \text{体重(kg)} / \text{身高(m)}^2$ 。中国成人健康的BMI范围是18.5-23.9。18-64岁BMI的正常范围是18.5-23.9；65岁以上理想体重指数为20-26.9；80岁以上理想体重指数为22-26.9。需要注意的是，BMI只是一个粗略指标，还需结合腰围、体脂率等指标综合评估。

如何有效地进行体重管理？

正如人们常说的“日行一万步，吃动两平衡”，体重管理的核心离不开“平衡”二字——既要科学运动，也需合理膳食。

饮食是体重管理的基础，饮食控制不是简单节食，而是科学调整饮食结构，要根据自身基础代谢和活动量合理设定每日热量摄入，建议多吃蔬菜、水果、全谷物和优质蛋白质，减少高糖、高脂肪和高盐食物的摄入。每餐尽量做到营养均衡，避免暴饮暴食。这个可以参考《中国居民膳食指南(2022)》。

运动是消耗能量的重要方式，是体重管理不可或缺的部分，关键是要持之以恒。运动要循序渐进，从低强度开始，逐渐增加运动量和强度。每周至少进行150分钟的中等强度有氧运动，比如快走、游泳、骑自行车等。增加日常活动，多步行、爬楼梯等，增加日常能量消耗。此外，力量训练也很重要，可以帮助增加肌肉量，提高基础代

谢率。

充足的睡眠和减少压力对体重管理也非常 important。睡眠不足会影响激素分泌，增加食欲，而长期的压力也可能导致情绪性进食。

建议每周固定时间测量体重，了解自己的体重变化趋势，及时调整饮食和运动计划。

另外，环境支持也非常重要，特别是家庭环境对体重管理有着深远影响，创建支持性的家庭环境至关重要。家庭成员可以共同采购健康食材，一起准备健康餐食，建立定期共餐传统，创建积极活动的家庭文化，减少静坐时间，设定屏幕时间限制，鼓励户外活动，家长要发挥榜样作用。社区要积极创造条件，提供健康饮食标识、运动设施，政策限制高糖高脂食品营销。对于特殊人群，如预防儿童肥胖需家校联动，慢性病患者需医生指导减重。同时注意避免进入误区，即不采用单一食物减肥法，不依赖减肥产品，不能忽视睡眠和压力管理等。

(邹城市疾病预防控制中心 王振前)