

# 何以“圈粉”?聊城开出科学体重管理良方

“以前总觉得减肥就是少吃多动,听了专家讲解才知道,原来体重管理需要结合体质、情绪甚至睡眠。”近日,在聊城市古楼社区的健康科普巡讲现场,市民王女士拿着记满笔记的本子感慨道。她身旁,不少居民正在体验体测评估,并根据报告交流着改善计划。

这是聊城推动健康体重管理理念融入群众生活的一个缩影。去年以来,聊城以全人群健康需求为导向,以普惠化服务为抓手,通过创新服务供给模式、延伸服务覆盖网络、培育主动健康文化,探索出一条“精准滴灌”式健康干预路径,让科学管理理念真正“飞入寻常百姓家”。

□ 金增秀

## 你点我供

### 按需匹配的“菜单式”服务

“家里老人基础病多,怎么控制体重更安全?”“孩子挑食还爱零食,营养怎么跟得上?”……活动筹备阶段,市卫生健康委收到了来自社区、校园、企事业单位的多样化健康诉求。

针对需求差异,聊城改变过去“我讲

什么你听什么”的灌输模式,创新推出“点单式”健康服务。市卫健委整合市内医疗资源,组建起涵盖营养、运动、心理、中医等多学科的专家库,并设计体重管理、慢病调理、科学运动等若干主题模块,形成健康服务菜单。各单位、社区可根据自身人群结构和健康痛点,自主选择服务内容,“下单”后由专家团队上门提供定制化科普与指导。

这种按需匹配的模式,让健康知识供给更精准。例如,针对部分单位职工体检中脂肪肝检出率较高、青年人存在熬夜后补偿性进食等问题,专家团队专门定制了“碎片化运动方案”“健康夜宵选择”等实用课程,并结合现场演示,让群众一听就懂,一学就会。截至目前,全市已累计完成专场巡讲14场,覆盖群众2300余人,响应各类点单需求76项。

## 有始有终

### 贯穿全程的“闭环式”管理

健康促进,贵在坚持。聊城在提供科普服务的同时,着力构建前期评估、中期干预、后期追踪的全流程健康管理闭环。

各医疗卫生机构的健康联络员定期对参与活动的群众进行电话或上门回访,细致了解其体重变化、饮食运动调整等情况,并记录形成动态健康档案。这些翔实的数据,不仅让个人改变“看得见”,也成为优化后续服务方案的重要依据。

在一次社区联合试点中,专家团队通过回访发现,不少中老年居民和上班族反映运动后膝关节不适。团队随即协

调运动康复专家,在后续活动中增加了关节保护技巧、低冲击居家锻炼等内容,有效提升了运动的科学性和安全性。三个月后的评估显示,试点社区群众的规律运动参与率提升了60%,体重超标比例呈现下降趋势。

目前,全市已在30余个社区、服务站建立了常态化健康追踪机制。通过“联络员日常随访+专家定期指导”的双线模式,确保健康服务不“断档”,改变不“回潮”,帮助群众将科学的健康管理方法转化为稳定的生活习惯。

## 线上线下一

### 融入场景的“浸润式”传播

让健康知识随处可见、随手可学,是聊城推动理念深入人心的另一着力点。

线上,搭建聊城市健康科普资源库等数字平台,定期推送短视频、直播课、图解指南,打破学习时间、空间限制。线下,将健康宣教嵌入日常生活场景,在社区广场、公交站台设置“健康知识角”,在商超试点设立“三减”健康食品专区,在校园开展食育课程……科学理念以润物无声的方式,渗透到市民的购物、出行、教育等环节。

如今,“今天走了多少步”“这份食谱是否均衡”成为不少聊城市民茶余饭后的新话题。从被动接受信息到主动寻求知识,从个体努力到家庭参与、邻里带动,一种关注健康、乐享生活的社会氛围正在聊城悄然形成,日益转化为群众的健康获得感和幸福感。

## 距离开通再进一步 雄商高铁启动 全线静态验收

2月1日,备受瞩目的雄商高铁迎来关键建设节点——全线静态验收工作正式启动。这标志着该项目主体工程建设已基本完成,开始进入竣工验收阶段,为后续联调联试和最终开通运营奠定了坚实基础。

静态验收是对铁路工程建设质量、设备安装调试情况进行全面“体检”的关键环节。自2月1日起至3月下旬,验收工作组将对全线552公里正线的轨道、桥梁、路基、通信、信号、牵引供电、站房等所有设备设施进行精细检查与专业评估,严格把关工程质量,筑牢高铁安全运营的根基。

雄商高铁北起雄安新区雄安站,南至河南商丘站,设计时速350公里,全线设16座车站。它是国家“八纵八横”高速铁路网京港(台)通道的重要组成部分。项目建成后,将形成一条纵贯华北、华中和华东的高铁大动脉,不仅将显著缩短沿线城市间的时空距离,更将有力推动区域协同发展。尤其是山东聊城,将借此成为高铁“十字”枢纽,进一步融入京津冀和长三角经济圈,交通区位优势与城市发展能级将得到显著提升。

(谢晓丽 通讯员 王之荣 聊城报道)