

健康文化根植龙江大地

我省健康龙江行动蓬勃开展纪实

□见习记者 朱云峰 本报记者 朱彤

健康的一天应该如何过?做菜要少放油、少放盐,社区给发放了控油壶、控盐勺;刷牙时,家中上幼儿园的孩子来纠正你的刷牙方式;白天去了社区医院的健康小屋,每周都有大医院的医生下社区出诊,免去了排队挂号的麻烦,还有各种免费检查及健康讲座;晚上,妈妈跟爷爷、奶奶带着孩子去广场跳新学的广场舞,而父亲则可能去社区健身中心免费锻炼身体……这些以往只有在一些健康宣传片中才能看到的场景目前在我省许多百姓家中也能实现,并且已逐渐形成生活常态。“我参与、我健康、我快乐”的理念已经成为人们的美好追求。

据了解,“健康龙江行动”始于2014年,四年以来,这个被称作“龙江第一民生工程”的行动,在各级政府、部门的强力推动下,为龙江百姓提供了巨大的“健康供给”,而全社会的参与也呈现了空前的热

度,从而实现了有史以来民生领域规模宏大的政府、百姓间的“健康互动”。四年时间,人们看到并感受到了发生在每个人身边的实实在在的变化。龙江百姓的生活环境得到巨大改善,农村地区已经告别“脏乱差”变成了美丽乡村;龙江人的饮食习惯也悄然改变,正逐步告别“大油、大盐”而遵循科学膳食;人们对积极、健康活动的参与度大幅提升,“饭后一包烟、麻将桌上泡半天”的陋习正逐步被各种户外健身活动取代;遍布全省城乡触角覆盖社区、村屯的防病、治病体系,也为龙江百姓编制了一个立体、全方位的健康保障网。

可以说,“健康龙江行动”是一项政府精心为百姓准备的“民生大餐”,也是一场改变多年生活习惯的“健康革命”,从推广、接受再到形成习惯,进而逐步演绎成造福龙江的健康文化,并且这个龙江健康文化的根脉已经深扎龙江大地。

“健康播种”文化让百姓心中植入健康“基因”

健康学习是一种风气、一种文化现象,“健康播种”文化是一场兴云化雨的健康知识播种过程。无论受众的年龄、身份有何差异,健康教育的启智可以消涤此方面差距。

“一双手只能治疗几个人,而预防工作可以受益一群人。”佳木斯市口腔病防治院孙娴静院长说,“让孩子们主动接触牙齿防护及治疗是一种健康理念的播种,可以消除儿童及家长对牙病的恐惧心理,让其主动接受,正确认识牙病治疗。儿童健康理念植入,直接影响家庭成员的牙健康意识。养成正确的健康刷牙习惯,不仅预防牙病,也是一种健康文化的深耕。

亡羊补牢犹未晚矣,鹤岗市人民医院宋志兵说,生理的病好治,心病难医。而

许多病人缺少对自身疾病正确认识及相关知识,往往会陷入对疾病的恐惧及不科学的胡乱施治当中,对自身健康、家人生活都会产生不利影响。医院开展内部科室大讲堂活动,对各科室病人及家属进行专科医疗知识讲座,覆盖所有病人,目的是用三甲医院医生的专业性、权威性,消除患者及家属对疾病恐慌心理,这些病人康复后,带走的是健康和知识,并会以“久病成医”的耐心,向其他受众传播相关医疗防病知识,这是一种健康文化的播种。

健康文化的播种需要资金投入保障,我省已为13.9万名儿童免费口腔检查、5.5万名儿童免费窝沟封闭、3.1万人局部用氟。

“健康慧食”文化引导百姓从“吃得香”转向“吃得好”

我国有不同地域的食文化,我省有着长期“高盐、高油”饮食习惯而且根深蒂固。怎样吃出味道,还要吃出健康,一种新的饮食文化的传播,需要的是健康知识的普及,当然也需要智慧。几年来,由于健康龙江行动的深入推广,怎样让群众吃得安心、吃得健康,通过广大健康龙江行动的践行者们有关健康饮食方面的知识传播和行为促进,一种能让人吃得好、吃得健康的“健康慧食”文化,正逐步走进每个家庭的厨房中。对龙江百姓而言,这不仅是一次饮食观念的改变,也是一次自我医治的“食疗”。

鹤岗市双鹤社区77岁的姜凤义老人,正在听健康讲座,他对“三减三健”有自己的简单理解,“过去,谁家缺盐、少酱会被嘲笑不是正经过日子人家,大家普遍

没有控盐意识。现在,吃盐用控盐勺,吃油用测量壶,都是社区发放的,我家要把盐罐子都扔掉了。”

为保障群众健康饮食,我省各级疾控、医疗等部门除了大力宣传“三减三健”知识,发放健康饮食用外,还特别关注对企业饮食安全的教育,饮食安全保障从源头管控。为此,我省食药监系统选取重点食品生产企业开展食品安全标准知识宣传活动,重点餐具、饮具集中消毒服务单位开展专项治理工作。通过进企业对生产进行食品安全标准讲解宣传,现场为企业答疑解惑。政府相关部门为百姓安全饮食提供外在保护,而群众通过自我节制及健康知识了解,逐渐做到了“慧食”。由健康龙江行动催生的全新的龙江饮食文化,也逐步让龙江人的饮食更具有科学性。

缜密保障体系催生龙江“健康护佑”文化

强大的保障体系,是赢得胜利的关键。健康维护除了养成良好习惯外,还需要缜密的医疗卫生体系护佑百姓,做大有效的全民医疗维护。龙江“健康护佑”文化核心就是使群众得到最便利、最高质量的健康服务。

大到三甲医院,小到社区医疗中心,缜密的医疗体系正扩散式的自上而下“下沉基层”。桦南县奋斗社区服务中心医生周文玉不仅是医疗中心负责人,也是社区健康运动参与者,参加健身广场舞、太极拳、自行车运动等活动,在社区群众中具有很好的人缘,不仅乐在体育锻炼中,也积极宣传健康医疗知识及介绍医院的诊疗实力,改变了居民对社区医院水平较差的偏见,提高群众对社区医院认可度,大家都信任他们的“熟

人”“玩伴”老周。

社区联合开办健康小屋,并开展三甲名医进社区进家门活动,每周不同科室专家免费进社区义诊。佳木斯中心医院体检中心将疾病诊治与健康科普相结合,投入大量资金开展农村义诊活动,将三甲医院转移到乡村,利用高科技的应急检查车辆对村民进行健康诊治,并宣教医疗知识。还针对不同受众进行不同的健康筛查,力图发现微疾,铲除大病。

我省健康防控保障体系建设成效显著。传染病报告县区报告率达到100%,医疗机构报告及时率达到100%;高血压患者规范管理率达到77.02%;Ⅱ型糖尿病规范管理率达到77.53%。全省筛查癌症高危人群和早期患者11.2万人,脑卒中等心血管疾病高危人群筛查3.5万人……



2018年龙江居民平衡膳食科普知识宣传活动周启动仪式现场。

本报记者 朱彤摄

“健行修身”文化让百姓提升精气神

健康是维护出来的,也是锻炼出来的。健康的运动不仅能锻炼身体,也能愉悦心灵。“健行修身”文化是一种大众健康文化,无论健康理念及群众参与辐射度,都高于传统小众锻炼,甚至成为一种风靡潮流。

广场舞运动颇具代表性。活力歌舞,无拘无碍。舞在市内、舞在林中、舞在江边。傍晚的佳木斯西林公园里,舞阵中心是统一服饰的广场舞协会会员队伍,外围两侧是广场舞初学者。65岁的赵玉萍运动得满头是汗,据她介绍她练习广场舞有8年时间了,起初只是观摩,觉得跳广场舞很好,统一的服装,简洁的舞步,看着非常有气势,不知不觉参与进来,一跳就放不下了,还带动妹妹参与。59岁的火车司机白宝泉由于工作原因体弱多病,参加广场舞之后身体素质大大增强,家中妻子虽没参与广场舞,但受他带动,每天陪他

出门在公园锻炼遛弯儿。33岁的马娜练习广场舞3年,起初因为生育后体质虚弱、体型变胖开始练习广场舞,逐渐爱上此项运动,专业教练指导让她的舞技提升较快,且协会提供许多表演机会。家中除了婆婆看护幼儿外,全部参加广场舞活动。

2017年,佳木斯成立快乐舞步健身操协会,会员发展近7万人,拥有65个健身站。政府为广场舞爱好者提供了合适的场地,有市内公园广场、森林公园、江边广场等场地,免费为各场地配备音箱,提供免费电力。社会企业及单位为广场舞协会免费提供统一服装,而爱好者们则在舞场散去后自发打扫场地卫生。真正做到了政府支持、社会协力、万众参与,据不完全统计,佳木斯参加广场舞运动的人数高达10万人,占市区人口近八分之一。



铁力市中医院推出了百姓通过互联网定制家庭医生新举措。该院20多位临床医生与周边独居老年人实行签约医疗服务,实现了随时在线咨询。

本报记者 邱成福



平衡膳食健康生活科普知识展览在活动现场展出,吸引了现场群众的目光。

本报记者 朱彤摄



“健康龙江行动”佳木斯中心医院名医送健康校园宣讲活动,为学生讲解防病知识。

佳木斯市卫计委提供

“绿色空间”文化让百姓家园更美丽更温馨

清新的空气没有颜色、洁净的饮用水没有颜色,被清理走的垃圾五颜六色,良好的生活空间在群众心里就是一片绿色。“绿色空间”文化就是生态宜居、文明有序。

我省冬季取暖季空气质量较差,严重危害群众身体健康。针对以上情况,省环保部门开展了一系列空气健康整治活动,仅2017年,全年淘汰4721台锅炉、87917辆黄标车。环保部门还组织开展了全省异味整治专项行动,共排查产生异味企业1593家,核查信访举报案件104件,查处问题企业64家,实施行政处罚8件。我省空气质量得到有效提升。

因为条件所限,过去某些农村地区生活环境很差。不仅生活品质不高,而且不良生活环境还影响人的健康。虽然某些农村地区早已脱贫,很多村民已经达到富裕的水平,但是生活环境的某些痼疾却很难根除。

“健康龙江行动”开展以来,我省开展综合整治4393个村庄,农村卫生厕所普及80.15%,农村集中式供水人口比例93.05%,基本实现具备条件的县道实现“田路分家”、“路宅分家”。田地秸秆处理也成规模化,科学加工处理。龙江9114个行政村中,55.62%有垃圾收集点,76.8%有保洁队伍,农村生活垃圾收运试点体系建设也正有序开展。

“健康播种”文化、“健行修身”文化、“健康慧食”文化、“健康护佑”文化、“绿色空间”文化,构筑起了龙江健康文化的基本雏形。“健康播种”文化不仅是一种健康知识的普及,也是国民基本健康素质的内涵提升,每个受众都会变成健康知识的记忆者、传播者,最终受益的是全社会。“健行修身”文化,以健行为前提,修身为结果。通过万众参与的活动,强体魄、愉悦身心,参与了、健康了、快乐了、和谐了。

“健康慧食”文化,让每个人都具备吃的智慧,做到慧食会食,得益的是身体,受益的家庭,传承的是健康饮食文化。“健康护佑”文化是一场春风化雨的滋润,每个人都有接受基本医疗庇护的权利,政府及医疗卫生单位尽最大权利保障医疗均等化。“绿色空间”文化让生态宜居成为现实。

“龙江健康行动”具有广泛的群众认可度、参与度,具有地域特色,政府、社会、群众都是参与主体。随着健康龙江行动在我省的深入、扎实开展,“人口健康红利”也成了助力龙江经济、社会发展的新动力,对于健康的每一份投资都会获得高于投入的收益。气候无法改变、土壤无法改变,能够改变的是习惯、心态,而这些改变后,能够形成习惯的生活状态,就成为一种文化,“健康龙江文化”将更深入地根植龙江大地。



佳木斯市桦南县老年协会拥有3万多名会员,图为老年协会会员参加秧歌展演比赛。

桦南县卫计委提供