

打造温馨健康家园 助力龙江高质量发展

黑龙江日报全媒体记者 李美时



健康文化理念被更多人认可

近两年,新冠肺炎疫情依然严峻,这也引自身健康问题备受关注。

2021年,省卫生健康委按照“健康龙江行动”相关要求,在全省开展“温馨健康家园”系列主题活动,旨在打造更加温馨的生活环境,为龙江高质量发展奠定坚实基础。

疫情防控、科普宣传、健康教育、无烟场所、创建“无烟学校”……活动开展以来,我省各地市在做好疫情防控工作的同时,积极开展各类活动,引导和促进百姓健康生活。

温馨健康家园建设,首先需要保持健康的生活状态,健康的饮食习惯、乐观积极的生活态度、养成科学的运动习惯……“健康龙江行动”“温馨健康家园”系列主题活动在我省开展以来,“我参与、我健康、我快乐”的理念,已经成为我省群众对健康生活的美好追求和目标。

被称为“龙江第一民生工程”的“健康龙江行动”,也在各级政府、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”。

活动开展以来,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。农村地区告别“脏乱差”变成了美丽乡村,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运动取代。

由此可见,“健康龙江行动”既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,进而逐步演变成造福龙江的健康文化,并且这个健康文化的根脉已经深深扎根龙江大地。



健康饮食习惯逐渐养成

民以食为天,健康的饮食习惯对人的身体健康与否有着至关重要的影响,我省有着长期“高盐、高油”饮食习惯。怎样吃出健康,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”的践行者们进行有关健康饮食方面的知识传播和行为促进。

鹤岗市双鹤社区83岁的魏国力老人,正在听健康讲座,他对“三减三健”有自己的简单理解,“过去,谁家盐盆、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,吃盐用控油勺,吃油用测盐壶,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,发放健康饮食用具外,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。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科学性。

建设“内外兼修”健康美好家园

近年来,我省强力推动老旧小区改造及相关工作,一座座老旧小区旧貌换新颜,与此同时,各级相关部门也注重推动老旧小区庭院、社区、休闲场所及配套设施的改造升级工作,为群众建设“内外兼修”的温馨健康美好家园。

在城镇社区,居民活动广场被翻新一新,多功能社区渐成规模。农村地区生活环境也发生了翻天覆地的变化,“健康龙江行动”开展以来,农村卫生厕所普及飞跃式提高,农村集中式供水人口比例显著增加,农村生活垃圾收运体系建设科学有序开展,农村地区生活环境显著改善。

“龙江健康行动”“温馨健康家园”相关工作,在我省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”也必将成为助力龙江经济、社会发展的新动力。



集体活动强身健体心情愉悦

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,更能愉悦心灵。65岁的赵玉萍运动得满头是汗,汗她介绍,她跳广场舞有8年多了,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,参加乒乓球锻炼之后身体素质大大增强,家中妻子虽没打球,但受他带动,每天陪他出门在公园锻炼身体。13岁的丁文娜练习拉丁舞3年,跳舞后,从小胖子变成了窈窕淑女,专业教练指导让她的舞技飞速提升,她也从参加的拉丁舞比赛中收获了越来越多的自信。

开展“健康龙江行动”以来,佳木斯市为打造温馨健康家园,以社区为单位,精心推进“健康龙江行动”“温馨健康家园”等相关工作,充分利用社区附近公园广场、森林公园、江边广场等场地,支持广大市民集体休闲健身活动,并为其提供免费电力,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、社会协办、万众参与。



大庆市第三届重阳书画展



①伊春市双峰山乡中小学“冰雪运动进校园”活动。
②佳木斯市中小学冬季运动会活动现场。
③开展2021年伊春市全民健身标准达标赛。
④哈尔滨市香坊区健康知识进家庭活动。
⑤双鸭山市社区全民健身活动。
⑥绥化市“飞马”群众健身日活动。
⑦鹤岗市开展“文明家庭”评选活动。
⑧佳木斯市“心向党 强体魄”全民健身系列活动。
⑨哈尔滨市“心向党 强体魄”全民健身系列活动。
⑩佳木斯市全民健身中心开展太极拳活动。
⑪鹤岗市的民间传统体育。
⑫佳木斯市全民健身日活动。
⑬佳木斯市全民健身日活动。
⑭佳木斯市全民健身日活动。
⑮佳木斯市全民健身日活动。