

8月5日,“健康中原疾控行”活动在郑州启动。此次活动也是“健康中国行·河南在行动”三大主题活动之一。

“我们举办‘健康中原疾控行’活动,是希望通过开展健康讲座、健步走等系列活动,动员广大群众积极参与,提高群众的健康素养水平。”河南省卫生计生委疾控处处长张伟平道出了组织这场活动的初衷。

据了解,“健康中原疾控行”活动是以接力的方式进行的。从5月20日至12月22日,“健康中原疾控行”活动会在全省18个省辖市和10个省直管县(市)接力实施。



8月5日,“健康中原疾控行”活动正式启动。

开展健康知识讲座 举办荧光夜行健步走

“健康中原疾控行”活动精彩纷呈

本报记者 文晓欢 史尧



8月5日,“健康中原疾控行”活动授旗的瞬间。



①



②



③

图①②③为8月5日晚上,参加荧光夜行健步走活动的群众你争我赶。

本版图片均由史尧拍摄



8月5日下午,河南省疾控中心健康教育与慢性病防治研究所所长周刚在健康知识讲座上授课。



8月5日下午,河南中医学院第一附属医院治未病健康管理中心主任李力在健康知识讲座上为听众授课。



8月5日下午,听众在健康知识讲座上认真听讲。

健康知识,讲座传播,座无虚席!

8月5日下午在郑州举办的健康知识讲座,是“健康中原疾控行”活动的预热。当天,窗外大雨倾盆,讲座现场却座无虚席,300多名来自社会各界的群众聚精会神地听专家的讲课,并不时低头记录。

此次健康知识讲座的“上座率”如此之高,是因为授课专家称得上是大腕儿。这两位授课专家,一位是河南省疾病预防控制中心健康教育与慢性病防治研究所所长周刚,另一位是河南中医学院第一附属医院治未病健康管

理中心主任、河南省健康管理学会副理事长兼秘书长李力。二是专家讲的内容“接地气儿”——“科学就医,合理用药”“如何自我健康管理”,授课内容与群众的日常生活息息相关。

“输液一定比吃药效果好吗?贵的药一定比便宜的药效果好吗?抗菌药物等同于消炎药吗……”讲座一开始,周刚抛出的这一系列问题,就深深吸引了台下听众的注意力。

周刚将合理用药健康教育核心信息归纳为10条,并把健康生

活方式总结为合理膳食、戒烟限酒、适量运动、心理平衡,用通俗易懂的语言向群众讲述科学合理使用药物的方法。

“很多患者认为抗菌药物能包治百病。有些人出现一些普通的炎症,比如因过敏引起的接触性皮炎、药物性皮炎,因病毒引起的炎症,局部软组织出现红肿、疼痛等,就要求医生开抗菌药物或口服抗菌药物,这都是错误的。”周刚一边说一边打开课件,为在场的听众详细讲解人们对抗菌药物的认知误区。

“我以前喜欢买贵的药,觉得贵的药比便宜的药效果好,今天听专家一讲,发现之前很多钱都白花了。”“那可不能,以前我也是一生病就吃消炎药,觉得病好得快,现在才知道消炎药的副作用这么大,以后可不能乱吃药了。”听到这里,台下的听众不禁议论起来。

90分钟后,周刚的讲课结束了,听众掌声相送。接着李力登台,听众再次掌声相迎。

李力从治未病与健康管理、治未病与健康管理的手段、如何

进行自我健康管理等方面详细阐述了治未病与人体健康的关系。“运动是良医,想要拥有健康,就一起来做运动吧!”一小时后,随着李力的总结,会场再次响起热烈的掌声。

“该运动了,我的体重现在越来越重,体力真不如年轻时了。”“早给你说让你没事儿打打球,你就是不去,你看你现在的血压也高、血糖也高。听说晚上在绿城广场有健步走活动,我们去看看。”两位听完讲座的中年人一边走出会场一边说。

荧光夏夜,健康接力,健步走起!

8月5日19时30分,虽然天色已晚,可远远望去,郑州绿城广场上却有一大片或红或绿的“荧光棒海洋”。有好奇的郑州市民走近一看,近千人身穿印有“健康郑州”字样的白色文化衫,挥舞着或红或绿的荧光棒整装待发。一字排开的队伍前方,“郑州市一院”“郑州市二院”“郑州市三院”“郑州市疾病预防控制中心”等15家医疗卫生

机构和5个市民代表队的牌子分外醒目。天都黑了,举办义诊活动不大可能,这么多人齐聚绿城广场要干啥?

“我宣布,健步走活动正式启动!”随着郑州市卫生计生委主任付桂荣一声令下,此次由郑州市卫生计生委主办、郑州市疾病预防控制中心承办的荧光夜行健步走活

动正式开始。

看了这阵仗,这氛围,不少围观的群众立刻加入健步走活动中。在“健康中原疾控行”大旗的引领下,伴随着“我运动,我健康,我快乐”的口号,大家精神饱满地沿着绿城广场周边道路前行,组成一道靓丽的风景线。

据了解,随着经济社会的快速发展,影响人类健康的疾病种类已

经由过去的急性、慢性传染病变成因不良生活习惯引起的慢性病。从我省有关统计数据看,全省15~74岁居民高血压标化患病率高达26.63%,高血压病患者近1900万人;全省糖尿病标化患病率高达9.96%,糖尿病患者近670万人。与持续升高的慢性病发病率不相适应的是,我省居民健康素养水平低于国家平均水平约20%。因此,提

高广大群众的健康意识和自我保健能力,引导社会各界积极参与健康教育和宣传,是疾控部门目前应该持续加强的工作。

对此,张伟平对郑州市疾病预防控制中心工作能够始终坚持“预防为主、防治结合”的方针,不断加大疾病预防控制工作力度进行了肯定。他说,希望郑州市继续努力,为全省创造更多、更好的经验。



8月5日晚上,参加荧光夜行健步走活动的群众整装待发。



8月5日晚上,参加荧光夜行健步走活动的群众合影留念。