



# “打卡”赢好礼 健康生活方式获鼓励

10月8日,由成都市成华区卫生健康局、成华区府青路街道办事处、成华区疾控中心、成华区府青路社区卫生服务中心联合举办的2024年全民健康生活方式宣传月活动圆满落幕。本次活动通过“晒健康生活 赢惊喜大奖”线上“打卡”的方式,引导居民践行健康生活方式,降低与生活方式相关的疾病发病率。

## 线上“打卡” 倡导健康生活方式

挑战打卡一个月健康生活,你敢来吗?9月1日,成华区2024年全民健康生活方式宣传月大型主题宣传活动正式启动,并以“晒健康生活 赢惊喜大奖”为主题,通过邀请成华区府青路街道常住居民线上打卡晒出合理膳食、适量运动、愉悦心情、响应号召等四类健康生活方式的照片,帮助居民养成健康生活习惯。

“我每天傍晚都会慢跑,就把自己每天跑步的照片‘晒’了出来。”连续参加了30天打卡的府青路街道居民王女士



为积极参加活动的居民颁奖。

介绍,通过参与活动,了解到除运动之外的健康生活方式,并逐渐养成“减盐、减油、减糖”的饮食习惯和关注“健康口腔、健康体重、健康骨骼”的生活方式。

## 线下“获奖” 全民共享品质生活

一次运动、一顿健康餐、一幅书画作品……活动期间,形式丰富的健康

生活方式被上传到后台。经过一个月的健康打卡,10月8日下午,健康生活方式宣传月颁奖活动在府青路社区卫生服务中心举行,辖区居民齐聚一堂,共同见证这场特殊的“健康典礼”。

在颁奖环节中,一、二、三等奖得主依次上台领奖,他们的努力和健康生活方式获得了在场所有人的肯定。活动中,主办方相关负责人强调了健康生活方式的重要性,并鼓励辖区居民持续将健康理念传播到社区的每一个角落。

健康的生活方式,是通过合理的饮食、运动、休息等方式来保持身体健康和心理平衡。“我们希望通过这种号召居民坚持打卡的活动,帮助大家不知不觉中养成一个科学运动、合理饮食的生活习惯,让健康常伴百姓身边。”府青路社区卫生服务中心主任高畅表示,此次活动结合新媒体平台互动的方式,向居民普及了“三减三健”健康知识,积极营造“全民健康,人人参与”的良好社会氛围,为推动全民健康事业发展提供助力,中心也将持续加大宣传力度,创新活动形式,持之以恒为人民群众提供高质量的健康服务。

华西社区报记者 彭戎 中心供图

# 助力解决老年人就医难题 专业陪诊服务温暖亮相华阳安公社区

近日,在安公慈善艺术周活动中,一款全新的专业陪诊服务——“医陪通”正式在四川天府新区华阳街道安公社区亮相。此次活动不仅为社区居民带来了一场艺术与慈善的盛宴,更通过引入医陪通专业陪诊服务,为社区内的老年群体提供了实实在在的关怀与帮助。

随着社会的老龄化趋势日益显著,老年人的健康问题已成为社会关注的焦点。在就医过程中,老年人往往面临着信息获取困难、行动不便、心



与社区共建共享。

理孤独等多重难题。为解决这些问题,医陪通公司应运而生,致力于通过

专业的陪诊服务,为老年人提供全面的关怀与协助。

活动现场,医陪通的代表们向社区居民详细介绍了陪诊服务的内容、意义和优势。他们指出,医陪通陪诊服务涵盖从协助取号取药、就医引导到情绪安抚等各个环节,旨在为老年人提供全方位的支持和陪伴。通过具体的案例和贴心的服务介绍,居民们对医陪通陪诊服务有了更深入的了解,并纷纷表示对这一服务的期待和认可。

为了让更多的社区居民受益于陪

诊服务,医陪通公司还向安公社区捐赠了一批陪诊服务卡。这些服务卡将免费发放给社区内的老年群体,让他们在遇到就医难题时能够得到及时、专业的帮助。这一举措不仅体现了医陪通公司对社会责任的担当,更彰显其关爱社会、回馈社会的企业精神。

未来,医陪通将继续秉承“关爱老人、服务至上”的理念,不断优化和完善陪诊服务内容,为更多的老年人提供便捷、高效、温馨的就医体验。

(杨明)

# 携手共筑居民健康防线 呼吸健康公益行走进成都高新区大源社区

9月27日,由以岭药业、正和祥健康联合举办的“健康呼吸 畅享生活——2024连花呼吸健康公益行活动”在成都高新区大源社区的以岭药业健康药房举行。本次活动通过丰富多样、形式新颖的科普活动以及健康知识互动问答,为市民呈上一场干货满满的呼吸道健康知识盛宴。

“我们应履行的社会责任不仅限于生产和提供安全有效的药品,还包括积极举办社会公益活动、创新研发等方面,为保障人民健康,促进社会和谐发展作出贡献。”活动伊始,以岭药业四川区域经理刘燕在致辞中说道:“此次‘连花呼吸健康公益行’活动,将增强广大居民对感冒、流感、咳嗽等呼



健康讲师普及健康知识。

吸道疾病的防范意识,提高疾控预防知识水平,减少这类疾病给大众健康带来的危害,让更多居民获益于健康科普。”

作为居民的健康顾问和好邻居,正和祥健康区域经理李粉粉表示,“此次活动,我们通过健康知识科普讲座、

呼吸健康问答、游戏互动、颈动脉斑块筛查等活动,传播呼吸道疾病知识,助力提升广大群众的健康意识。”

活动采用线上线下相结合的创新方式,多维度、全角度地普及有关感冒、流感、咳嗽等呼吸道疾病的健康知识。

“我们通常说的感冒是指普通的感冒,流感则是指流行性感冒,这两种都是病毒性感冒。”资深健康讲师李春来在现场深入浅出地讲解呼吸道疾病的成因、症状以及预防措施等关键知识。在预防和治疗呼吸道疾病方面,居民朋友们家中可以常备感冒药、止咳药以及连花清瘟等中成药。

“除了冬春季,夏季也会有流感吗?只有流感会传染,普通感冒不会

感染对吗?”在健康互动环节,居民们不仅能够了解专业且实用的健康知识,还能参与互动答题,每一位答对问题的居民都获得精心准备的健康好礼。居民胡大爷在现场分享道:“我们老年人预防流感、感冒要加强锻炼、早睡早起、吃健康的食物,去人员密集或医疗场所最好把口罩戴上。”

除此之外,活动现场专门设立公益健康检测区域,为中老年朋友提供免费血压检测、血糖检测等贴心服务。

活动还特别为亲子家庭准备了一系列充满童趣的游戏,如DIY沙画、海洋球、投壶等,让孩子们在欢乐的游戏氛围中,轻松地学习健康知识。

(黎落)