



社区开展健康嘉年华 “三减三健”绘就全民健康新图景

□ 华西社区报记者 彭戎 中心供图

9月9日,成都市成华区丛树社区广场乐声飞扬、笑语盈盈。由成华区龙潭社区卫生服务中心主办的全民健康生活方式宣传月活动启幕。活动以“科普+文艺+互动”为脉络,搭建健康体验平台,300余名社区居民在沉浸式参与中解锁健康生活密码。

知识与趣味碰撞

健康理念入人心

活动伊始,龙潭社区卫生服务中心医务人员以“生活场景化”科普破题。“每日食盐摄入量不超5克,约抵一个啤酒瓶盖的量;烹调用油控制在25克内,方能有效降低慢性病风险……”通俗易懂的表述将“三减三健”核心知识转化为可触可感的生活指南。相较于医院诊疗的严肃场景,这种“零距离”科普更能浸润生活肌理,让专业健康知识走进百姓餐桌、融入日常起居。随后的有奖问答环节通过25道涵盖饮食、运动、疾

病预防的题目,构建起“听-记-答-用”的知识闭环,定制盐勺、控油壶等实用奖品既是对参与的嘉奖,更是将健康准则具象化的载体,让科学养生真正“飞入寻常百姓家”。

为了让健康知识更易入脑入心,活动创新采用“文艺+健康”的融合传播模式,舞蹈、川剧变脸吐火、走秀、柔力球等精彩节目依次上演。这种打破传统科普壁垒的生动实践,让健康宣传蜕变为一场有温度、有美感、有共鸣的文化体验,在潜移默化中拉近与居民的距离。

体验互动双线并行

健康实践落地生根

相较于文艺展演的氛围营造,互动游戏区更侧重让居民在实践中感知健康。“减盐蹲,减盐蹲,减盐蹲完减糖蹲!”《蹲蹲乐》游戏中,居民手持“三减”手举牌互动,肢体记忆让健康理念入脑入心;“全民健身挑战赛”里,跳绳、健步走

等项目吸引各年龄段参与,专业教练针对不同人群给出运动指导,破解居民健身困惑。

趣味互动外,精准化健康服务更彰显基层医疗机构的专业担当。中心将8电极专业体测仪器“搬”至广场,通过测量身高、体重计算体质指数(BMI),搭配腰围测量,为居民开展基础却关键的健康评估。医护人员拿着检测数据耐心讲解,同时给出针对性建议,“平时可以每天快走40分钟,晚餐减少主食量,多吃蔬菜,尽量别吃夜宵。”贴合生活的指导,让居民清晰知晓自身健康状况,也明确了改善方向。

“我们正从治病救人的传统角色,向健康引领的主动服务者转型。”中心相关负责人表示,未来中心将持续深化慢性病管理、家庭医生签约、健康档案动态维护等服务,推动“一次性活动”升级为“全周期守护”,通过持续探索健康服务新形式、拓展健康科普新维度,以基层医疗的“微力量”汇聚成健康成华建设的“大能量”。

中国平安 PING AN

专业 · 价值

专业 让生活更简单

买保险 就是买平安

平安 e 生 保

医有方
E无界

重要提示:

- 1 平安e生保(尊享版)医疗保险,简称e生保尊享;平安e生保(尊享版)医疗保险,简称e生保尊享;平安e生保(加享版)医疗保险,简称e生保加享;平安e生保(惠享版)长期医疗保险(费率可调),简称e生保惠享。
- 2 e生保惠享保险期间为1年。每20年为一个保证续保期间。保证续保期间内,保险费率有可能调整,发生理赔、停售不影响该产品续保。保证续保期间届满时,投保需重新申请。
- 3 e生保尊享、e生保加享、e生保尊享保险期间为1年,不保证续保。保险期间届满,您需要重新向我们申请投保本产品,并经我们同意,交纳保险费,获得新的保险合同。若保险期间届满时,本产品已停止销售,我们不再接受投保申请,但会向您提供投保其他保险产品的合理建议。
- 4 本资料所载内容仅供您理解保险条款所用,在某些情况下,我们不承担给付保险金的责任,具体保险责任、责任免除、合同解除及其他内容详见保险条款。

中国平安人寿保险股份有限公司四川分公司

地址:成都市锦江区东大街下东大街段199号睿东中心

中国平安人寿保险