



新春将至，年味愈浓。在成都，健康正成为这个新春最温暖的“年货”。从彭州街头“万名医护走基层”的惠民义诊，到温江“全国全民健身大拜年”的运动热潮；从社区院落里中医望闻问切的节气守护，到精神科医生开出的“心理处方”，一场场以健康为主题的暖心活动，将优质医疗、科学健身、传统养生打包送进百姓生活，让身心同养的健康祝福化作最踏实的年味。

# 身心同养 健康过年 成都多维度铺就新春“幸福底色”

□ 华西社区报记者 张丽 李思佳 刘俊 李玥林 杨铠 受访者供图

## 健康大集 赶出“年味+医味”

2月10日上午，年味渐浓的彭州市百里一·龙兴集上，一场以“万名医护走基层·新春健康送下乡”为主题的新春惠民义诊热闹开场。来自成都市第三人民医院、彭州市人民医院等多家医疗机构的20余位专家“组团”入驻集市，把脉问诊、分析病历、解答疑惑，将实实在在的健康服务打包送进老百姓的“年货清单”。

四川省名中医张弛、成都市第三人民医院乳甲科副主任医师张艳等专家的诊台前被群众层层“包围”。不少市民带着既往检查资料前来咨询。“平时一号难求的专家，今天直接到了集市上，非常方便、暖心。”带着父亲前来问诊的市民王先生说道。

与以往传统义诊不同，本次活动突出“场景化”与“体验感”。“生命



## 中医智慧 护佑“节气安康”



2月10日，“春风送暖，中医为您守护健康”主题健康咨询活动在成都市温江区夜市广场举行。此次活动由温江区柳城街道社区卫生服务中心、柳城街道北街社区、温江区中医院联合举办，将节气养生与便民服务送到居民家门口。

活动现场，温江区中医院针灸科医生与柳城街道社区卫生服务中心家庭医生团队共同坐诊。医护人员通过望闻问切，开展中医体质辨识、健康咨询、用药指导，量身定制茶饮药膳及个性化养生方案。针对慢病调理、颈肩腰腿痛、日常保健等群众关心的问题，专家们耐心解答、精准施治，现场提供针灸、推拿等理疗服务，并手

把手教授简易穴位按摩与居家养生技巧。

“睡眠不好多年，在家门口就能得到专业调理，还学到了实用保养方法，太贴心了！”市民张大爷体验后连连称赞。现场居民咨询踊跃、认真学习，纷纷用手机记录养生要点。志愿者同步发放健康手册，普及节气养生知识，推广中医药“治未病”理念，让群众近距离感受传统医学的独特优势。

据活动主办方介绍，此次活动吸引数百名居民参与，通过医社互动，将贴心的健康服务与医学科普融入群众生活，有效提升了居民健康素养和自我保健能力，让传统中医智慧在春节前夕化作触手可及的温暖守护。

## 运动模式 点燃“新春第一动”

2月7日，以“骐骥奔跑·运动迎新”为主题的2026年全国全民健身大拜年主会场活动在成都市温江区正式启动。作为全国首批、全省唯一的全民运动健身模范区，温江成为全国两个主会场之一，全面展现四川在全民健身公共服务体系建设中的阶段性成果。

启动仪式上，川籍奥运冠军冯喆、全国群众体育先进个人谭杰等8位代表共同发出“科学健身、志愿服务”倡议，以榜样力量引领全民健身热潮。AI虚拟运动大使“运动”同步亮相，发布“云健身·大拜年”线上挑战活动，市民可通过“线上云接力”小程序在全省绿道、公园、商圈等实景场景中打卡运动，实现线上线下一体联动。

活动期间，攀枝花、内江、达州、雅安宝兴县、阿坝汶川县5个省级分会场同步响应，丹巴基卡依村、天全喇叭河景区等全省十余个



文旅景区发来运动迎春视频祝福，共同绘制出一幅“体育+文旅”融合的迎春画卷。主会场现场千余名群众齐做第九套广播体操，展现出昂扬向上的精神风貌。

围绕“体育+”打造的丰富场景同样引人注目：科学健身指导、体医融合服务站、国民体质监测为市民提供专业服务；新兴体育项目体验区、非遗体育游戏区吸引全家老少共同参与；集体育装备、地方特产、非遗文创于一体的迎春市集，有力推动“运动流量”转化为“经济增量”。

四川省体育局相关负责人表示：“全民健身大拜年不仅是一场活动，更是一种健康生活方式的倡导与引领。未来，四川将以此次活动为契机，打造‘运动为切入、健康为目标、数据为纽带、服务为核心’的四川模式，为全国提供从‘动起来’到‘健康起来’的系统性解决方案。”

## 心理处方 解锁“平和心境”

春节的脚步渐近，一场牵动数亿人的心理周期正同步开启。成都市新津区第二人民医院副主任医师林福荣从精神科视角解析这一独特时段：“春节像一次集中的‘心理压力测试’，高度浓缩了情感联结、家庭动力与社会期待。关键在于我们如何觉察与应对。”

节前的隐隐焦虑，在精神科门诊中有其特定名称。“许多人体验到的是‘预期性焦虑’或‘延迟性压力反应’，”林福荣介绍，“它不仅源于事务性压力，更深层的是对角色转换、家庭关系动态以及可能被询问个人生活的担忧。”他建议，主动进行“心理预演”，提前与家人沟通彼此的期待与界限，能有效缓冲压力。

当团聚真正来临，温馨与压力往往交织。“在诊室里，我们常谈到‘情感表达的代沟’，”林福荣说，“老一辈的关切常以询问或物质形式表达，年轻一代则可能将其感知为侵入或评判。这不是爱的缺失，而是表达与接收系统的错位。”他提示，可以尝试一种“观

察者心态”：不过度卷入情绪反应，而是好奇地去了解话语背后的关切。

节日中持续的情绪耗竭或易怒，可能是需要暂停的信号。“社交如同注意力电池，需要充电，”林福荣强调，“当出现睡眠紊乱、持续烦躁或兴趣减退时，应允许自己创造独处空间。这不是疏远，而是必要的自我照顾。”对于节后的身心调适，他建议采用“梯度恢复”策略：返工首日不安排高强度任务，逐步增加负荷；同时保留一项节日延续的仪式，帮助心理平稳过渡。

林福荣特别提示，春节后的门诊常出现一个小高峰，如果低落、焦虑情绪持续两周未缓解，或严重影响社会功能，应主动寻求专业评估。而春节这一文化仪式的深层心理价值，在于强制我们暂停日常轨道，回到最基本的情感联结中。主动管理这一周期，我们不仅能度过一个更平和的春节，更能从中获得切实的心理成长——学习如何在亲密与自主之间，找到属于自己的平衡点。

