

成都温江“健康夜校”开课 专解慢病居民“白天没空问”的烦恼

□ 华西社区报记者 刘俊 中心供图

“医生,我血压血糖稳定了能不能自行停药?日常饮食该怎么忌口?”不少慢病居民常年存在养生误区、用药困惑,却苦于日间工作忙碌,无暇咨询问诊。近日,成都市温江区柳城街道社区卫生服务中心依托大学城社区家庭健康服务驿站,常态化开展“健康夜校”活动,旨在精准回应辖区慢病群众的高频疑问,破解日间健康服务时间受限、慢病科普不足等痛点。

据悉,柳城街道社区卫生服务中心每周2次派出副主任以上职称专家或邀请上级医院专家,将优质健康科普、一对一健康咨询服务延时下沉,精准对接居民夜间闲暇时段健康需求,让贴心惠民的基层健康服务直达群众家门口。

7月22日晚,“健康夜校”特邀中心副主任医师周医生,针对中老年高发慢性病防控需求进行专项科普。课程紧扣高血压、糖尿病两大重点慢病,结合多年丰富临床经验,通俗讲解疾病发病特点、高危诱因、监测要点及常见认知误区,打破传统医疗宣

教时空局限。同时,周医生立足中医治未病理念,从食疗调理、穴位保健、作息养护、情志调节等实用维度,细致讲解慢病预防与常态化管控方法,摒弃晦涩专业术语,传授居家可实操的养生技巧,让科普知识真正易懂、易学、易用。

此次科普授课采取“理论科普+一对一答疑”的模式,针对居民关心的慢病管控、规范用药、身体调理、

饮食禁忌等问题逐一细致解答,结合个人体质、生活习惯定制个性化健康养护方案,精准解居民日常养生困惑。

据柳城街道社区卫生服务中心相关负责人介绍,中心将持续优化“健康夜校”服务模式,丰富中医药科普、慢病防控等精品课程内容,持续做优夜间延时便民健康服务,做实精细化、普惠化基层健康服务。



“健康夜校”让科普知识真正易懂、易学、易用。



06>
华西社区报

健
康
成
都

2026年
7月31日
星期五
责编 王晓春
版式 张进



减肥夏令营来了 成都这家医院30天“中西合璧”帮娃甩肉

近日,成都市中西医结合医院“儿童青少年体重管理夏令营”正式开营。该夏令营为期30天,依托医院中西医协同优势,面向超重肥胖儿童青少年提供“评估—干预—管理”全链条体重管理服务。

当前,肥胖已成为威胁我国青少年健康的重大公共卫生问题。据统计,我国6岁至17岁儿童青少年肥胖率已接近20%。儿童期超重肥胖不仅直接影响生长发育和学习生活,还会损害心血管、内分泌、呼吸、肌肉骨骼系统及心理健康,更显著增加成年后心脑血管疾病、糖尿病等慢性病过早发生的风险。目前,肥胖问题已被纳入国家重点干预的儿童青少年五大健康问题之一。

据了解,中西医协同是此次夏令营的核心特色。服务模式充分体现深度融合:西医通过人体成分分析等检测手段,



孩子们练习传统功法。

精准评估营养代谢状况,为个性化干预方案提供数据支撑;中医立足体质辨识,运用耳穴压豆、药膳食疗、小儿推拿等中医药适宜技术,针对性调理痰湿、气虚等体质问题,实现“既治标又固本”的综合调理目标。

在服务架构上,医院组建了由临床营养科、儿科、治未病中心、运动康复等学科构成的多学科保障团队,形成“评估

—干预—管理”全链条服务体系。开营当日,医院为全体营员进行了身高体重监测及人体成分分析,并同步开展耳穴压豆、中药香囊制作、传统功法训练等中医药特色体验活动。营养科普讲座、运动训练课程、音乐疗愈环节穿插其间,让参与家庭沉浸式体验中医文化魅力,提升健康管理主动意识。

医院相关负责人表示,儿童青少年肥胖防控是一项系统工程,需要坚持防治结合、中西医并重。作为国家儿童青少年肥胖中医药干预试点工作牵头单位,成都市中西医结合医院将以本次夏令营为契机,系统总结中西医协同在体重管理方面的实践经验,并以此为基础搭建中医药“防—治—康—管”全链条服务体系,为全国儿童青少年肥胖防控工作提供有益借鉴。

华西社区报记者 杨锐 医院供图