

今年9月是全国第9个全民健康生活方式宣传月,主题是“主动健康 自我管理”。9月1日,“四川省2026年全民健康生活方式宣传月”启动仪式,在温江光华公园广场举行。

此次活动由四川省卫健委、省疾病预防控制中心,成都市卫健委、温江区人民政府联合主办。活动以“三减三健”为核心,聚焦科学体重管理,面向全省普及科学健康生活知识,提升群众健康素养。 □ 华西社区报记者 刘俊 供图



04>
华西社区报

特别报道

2026年
9月4日
星期五
编辑 董峰
版式 张进



三减三健 践行文明健康生活方式

四川省2026年全民健康生活方式宣传月启动仪式在温江举行

四大主题打卡点寓教于乐

在启动仪式上,主办方先后发布《健康体重管理倡议书》《全民健康生活方式行动倡议书》,传递“三减三健”健康理念,号召全社会共同践行文明健康生活方式。随后,通过“五禽微运动”、《健康赢未来》等互动节目,帮助群众掌握日常科学锻炼技能,营造全民参与、共享健康的浓厚氛围。

现场还同步开展健康积分打卡挑战活动,设置“三减实操坊”“健康体检站”“强骨健齿站”“膳食智慧墙”4大主题打卡点、10个打卡项目。市民通过趣味打卡体验,直观学习控盐控糖、体质监测、骨骼口腔养护、科学膳食搭配等健康生活方式相关知识,在寓教于乐中强化健康意识。

“以前觉得健康是老年人的事,今天测了体脂才发现自己内脏脂肪超标。”35岁的市民李先生坦言,自己因工作长期久坐、外卖不断,健康管理几乎空白。他认真记下营养师的建议:“以后每天至少走8000步,晚餐减半,戒掉含糖饮料,还要拉着家人一起打卡。”像李先生这样在现场

受到触动的年轻人不在少数,许多家庭全家出动,在趣味闯关中收获了科学减重、口腔养护、骨骼强健的“干货”。

义诊咨询区是当天最火爆的区域之一。来自四川省八一康复中心、四川省精神医学中心、四川大学华西医院温江院区、成都中医药大学第二附属医院、成都市第五人民医院等多家医疗机构的数十位专家组成“超强阵容”,涵盖内分泌科、骨科、口腔科、中医科、临床营养科、心理卫生科等,为市民提供免费问诊、健康评估和用药指导。不少市民带着体检报告专程赶来,专家们耐心解疑,给出从饮食、运动到心理调适的全链条建议。

在适宜技术体验区,中医药特色服务成为亮点——杵针疏通经络、拔罐祛湿排毒、耳穴压豆调节代谢、穴位贴敷温阳健脾,吸引了众多中青年体验者。“没想到中医减重这么舒服,肩颈也松快了。”一位体验者感叹。现场还提供血糖快速检测、体脂深度分析等服务,真正实现“体检+养生+诊疗”一站式覆盖,让群众在家门口就能享受到高质量健康服务。

健康生活方式的“温江样板”

作为本次活动承办地,温江区近年来持续深耕健康城市建设,全区已全域构建“15分钟健康生活圈”和“便民健身圈”,绿道串起公园、社区、商圈,健身设施举步可达;常态化开展“健康坝坝讲”“健康夜校”等接地气的宣教品牌,将健康课堂搬到林盘、广场和院落;打造健康社区、健康学校、健康单位等示范场景,形成“全民参与、全域覆盖、全程守护”的公共健康服务新格局。

温江区卫健局相关负责人表示,接下来将以宣传月为契机,广泛普及健康科普知识,引导群众养成健康生活习惯;持续完善城市健康支持环境,用好公园绿道、社区阵地,打造“家门口”健身养生场景;深化健康细胞建设,夯实基层健康服务,努力为全省提供可复制、可推广的健康生活方式“温江样板”。

记者获悉,宣传月期间,全省各地将同步开展健康巡讲、义诊咨询、体重管理指导、减盐科普、体卫融合体验等一系列接地气的群众性活动,线上线下协同发力,力求让健康知识听得懂、学得会、用得上。