



## 健康之声不绝于耳

突如其来的新冠肺炎疫情，既是一场公共卫生领域的人民战争，也是一场群众健康素养的大考。

疫情期间，有关病毒传播、预防、诊疗等方面的谣言屡见不鲜。在疫情防控中，长沙市迅速建立疫情信息发布与舆论引导机制，成立疫情防控宣传舆论组，开通新型冠状病毒疫情防控专栏和健康科普专栏，大力开展疫情防控科学知识普及，对防控工作起到重要作用。

当下，我国多个省份发生疫情。此轮疫情发生以来，长沙市卫建系统不断科普新冠肺炎有关知识，并通过各大媒体广泛传播，被市民们广为转发和留言，不少健康科普文章点击量达到“10万+”“100万+”。

红码黄码别着急，最新解密秘籍来了；何谓核酸检测“单基因阳性”……连日来，长沙市疾控中心通过图文、视频、海报等多种形式，科普新冠病毒和防疫相关知识，第一时间回应群众关心关注的问题。

勤洗手常通风、合理膳食加强锻炼、不吃野味绿色生活……长沙市第三医院不断指导市民对照科学指导改善卫生习惯和健康理念，深入健康素养教育，制作的相关内容“短平快”，趣味性强。阻断病源传播，提高免疫力，这样的理念早已被广大市民深刻认同，并广泛贯彻到生活中。

长沙市中心医院不仅采用专家、抗疫人员科普，还采用视频漫画等多形式深入校园，社区进行正确戴口罩、六步洗手法等方面科普宣传，还结合疫情期间男子宅家锻炼不当引发肩袖损伤、女子网购紫外线消毒灯在家消毒引发皮炎等案例撰写科普稿件，不断提升市民在疫情期间健康素养。

从“以治病为中心”转向“以人民健康为中心”，宣传教育必不可少。近年来，长沙市组织丰富多彩的宣传教育活动，引导公众学习健康知识，自觉养成健康习惯，不断提高健康素养促进行动的质量和覆盖面。

专业科普影响力不断壮大。近年来，长沙市组建了100多人的“健康科普讲师团”进社区、进学校、进企业、进农村、进家庭，成为“特殊翻译官”、化身“科普轻骑兵”，以群众最关心的健康知识为切口，开展对象化、分众化、互动化、网络化微宣讲，用老百姓听得懂的语言把健康科普讲清楚、健康知识讲具体、健康理论讲到位。

长沙市中医院（长沙市第八医院）针灸康复科主任、主任医师高智颖就是其中一员。近3年，她的足迹遍布长沙市大街小巷，开展了百余场科普讲座。还在抖音、快手、微信视频号等平台开辟了宣讲阵地，目前，各平台拥有粉丝近300万人、累计获赞1000多万次。

从2018年开始，长沙市连续4年举办“健康科普大赛”活动。赛场上，选手们以演讲、小品、情景再现等方式，用通俗易懂的语言，对与老百姓生活息息相关的医学知识、疾病预防进行了深入浅出的讲解，实现了科普技能提升、形象意识提升、参与意识提升、科普队伍扩大四大目标。

专业科普氛围不断强化，不少医疗机构还自行组织了宣讲团。去年以来，长沙疾控无“疾”先锋宣讲团陆续走进全市50所高校进行系列巡讲。长沙市口腔医院充分发挥专科医院特色创新活动形式、丰富活动内容，策划了口腔健康“六重礼”系列活动，还通过口腔健康筛

查及义诊、寻访8020“口腔健康达人”、为“光荣在党50年”老党员免费送口腔健康服务、线上有奖科普答题等方式唤起大众对口腔健康的保护意识，普及受众达600余万人。长沙血液中心成立了一支充满活力和凝聚力的宣讲员团队，成立以来，21位宣讲员走进机关、企业、社区、学校、医院开展无偿献血知识讲座共计126场次，覆盖人数达25万余人次，进一步提升了社会对无偿献血知识的知晓度。长沙市120急救中心则培养了50名急救志愿者培训导师，5000名急救志愿者，开展“百场急救知识送公安基层”“开学第一课”等，做到了城区公安交警培训全覆盖，每年轮训学生近万名、群众1万余名。浏阳市向全社会推出“你点我讲”——“菜单式”健康科普讲座，选派专业健康科普讲师上门开讲……

完善健康科普知识发布和传播机制，长沙不断充实相关专家库、资源库，将媒体、医疗机构、公共卫生人员、科研院所等拧成一股绳，让健康科普发挥“散射式”作用。

居民健康素养各个环节不断补强。聚焦重点人群、重大疾病及主要影响因素，长沙组织实施15项专项行动；着眼影响居民健康的不良生活习惯以及社会环境因素，实施健康知识普及、合理膳食、全民健身、控烟、心理健康促进、健康环境促进6项行动；关注妇女、婴幼儿、中小學生、劳动者以及老年人等重点人群，实施妇幼保健促进、中小学生健康促进、职业健康保护、老年健康促进4项行动；围绕慢性非传染性疾病、传染病、地方病等重大疾病，实施心脑血管疾病防治、癌症防治、慢性呼吸系统疾病防治、糖尿病防治、传染病及地方病防控5项行动，努力让群众不生病、少生病，延长健康寿命、提高生活质量。

长沙一直重视妇女健康，2018年开始，长沙积极主动服务群众，将适龄妇女“两癌”免费检查项目纳入长沙市健康民生项目，率先全省将“两癌”检查人群由35至64岁农村妇女扩展到所有35至64岁适龄妇女，经费由140元增至200元；率先全省开启以HPV初筛的“两癌”检查模式，采用一管法采样，减少了HPV阳性病例随访，提高项目质量标准；建立健全市县乡3级妇幼保健机构、综合医院、专科医院、基层医疗卫生机构等在内的服务网络。近4年，长沙共为近70万名妇女进行了“两癌”筛查，查出宫颈癌前病变3623例，宫颈癌260例，乳腺癌511例。

随着人均期望寿命不断提高，长沙市老年人口呈现增速快、高龄化、空巢化等问题。近年来，长沙深入贯彻落实国家建立完善老年健康服务体系指导意见精神，发挥政府主导作用，推进构建覆盖城乡的老年健康服务体系，初步形成了高中低端多样化老年健康服务格局。

走进长沙市各社区，随处可见健康宣传标语、健康小贴士、倡议书。公交、地铁、电视、广播、手机端……教科书式的健康教育内容，应有尽有。各媒体、微信公众号及时推送健康知识，宣传健康促进典型事迹。

长沙还广泛开展“健康大讲堂”“健康巡讲”“世界无烟日”“世界艾滋病日”等宣传活动。依托爱国卫生运动等清除滋生环境，降低病媒生物密度，减少媒介传染病发生。

立体化、广范围、多角度的教育引导，让健康之声不绝于耳，健康理念深入人心。



近年来，长沙健康科普不断走进社区、进学校、进企业、进农村、进家庭，以群众最关心的健康知识为切入点，用老百姓听得懂的语言把健康科普讲清楚、健康知识讲具体、健康理论讲到位。图为长沙市120急救中心进社区，为居民讲解防溺水安全知识、溺水自救措施及游泳需注意事项等。（长沙县卫健委供图）



在长沙，从湘江畔到城市腹地，健康促进场所已是遍地开花。图为星沙生态公园。（长沙县卫健局供图）

## 内涵外延不断扩大

党委领导、政府推进、部门协同、社会支持、群众参与，当下的长沙，正逐步形成“大卫生、大健康”发展格局。

近年来，长沙市不断推动全国健康促进县（市、区）建设，目前，芙蓉区、天心区、岳麓区、雨花区、长沙县、宁乡市已通过全国或湖南省健康促进县（市、区）技术评估，这个比例在全省遥遥领先。

其中，长沙县在多部门协作、资源统筹、社会动员、健康管理、健康产业方面开展创建省级基层中医药先进单位、国家慢性病综合防控示范区建设、“万步有约”健走激励大赛、卫生信息化建设、健康知识巡回讲座、结核病综合防治服务模式试点工作、高血压医防融合工作、全方位健康支持性环境建设、机关运动会、全民运动会、国民体质监测等创新，获多项国家、省、市级荣誉，并多次在国家、省、市做典型经验介绍。

通过全国健康促进县（市、区）建设，近年来，长沙市促进健康素养的好经验、好做法层出不穷，内涵外延不断深入和扩展。

从我国健康素养供给的现状来看，供需两端仍有不少短板。譬如，人们普遍缺乏心理健康、慢病预防等方面的知识储备。

去年底，芙蓉区政府与中南大学湘雅二医院签订了“共建健康芙蓉—身心健康

党的十八届五中全会提出，要推进健康中国建设，“健康中国”自此上升为国家战略。近年来，长沙市牢固树立“大卫生、大健康”理念，全力将健康融入所有政策。其中，《长沙市推进健康长沙行动实施方案》（以下简称《方案》）明确了健康知识普及、合理膳食等15大专项行动，每项专项行动有目标、有指标、有路径，为实现从“以治病为中心”转向“以人民健康为中心”

## 提高健康素养水平 共建共享“健康长沙”

### ——长沙市健康促进与教育工作纪实

提供了有效抓手。

“上工治未病”，不断提升市民的健康素养是“健康长沙”建设的重要内容。根据《方案》，到2022年和2030年，长沙居民健康素养水平将分别不低于22%和30%。目前，长沙市居民健康素养水平达24.58%，高于全国居民健康素养水平。

长沙积极开展健康教育工作，不断实施健康促进与健康科普行动，健康

场所、健康活动、健康文化、健康产业等逐渐完善，人民健康意识不断增强，健康知识全面普及，满意度不断提升。

近年来，健康长沙建设取得良好进展，健康促进政策体系基本建立，居民健康素养水平进一步提升，重大慢性病发病率上升趋势得到遏制，重点传染病、地方病、职业病、严重精神障碍得到有效防控，重点人群健康状况显著改善。

## 健康场所遍地开花

健康支持性环境建设，是提高居民健康素养的有力抓手。

近年来，为给市民打造设置科学、内容丰富、群众乐见的健康支持性环境，长沙市加大了健康促进场所建设力度。健康促进医院、健康促进社区、健康促进学校、健康促进企业、健康促进机关等建设马不停蹄。

长沙市第一医院别出心裁，建设了“长青护·贝拉暖心小屋”。小屋里，医护人员通过张贴育儿科普漫画、挂气球、放置毛绒玩具等，布置了孩子们喜欢的就医环境，全力减轻病患儿童对疾病治疗的恐惧和压力。平时，该院儿科医学中心还通过网络、报刊、电台、广播等进行科普讲座，发表科普文章，普及儿童健康知识。“带孩子看病，就跟‘玩’一样，医院里还有不少育儿知识，非常有意！”市民张女士说。

长沙市妇幼保健院开办的“孕妇学校”远近闻名，不仅将出生缺陷预防、孕期营养与体重管理、自然分娩、母乳喂养、妊娠风险预警等纳入孕妇学校必修课程，还加强妇幼健康民生实事项目、妇幼惠民政策、高危孕产妇及高危儿识别与监护等知识宣传。这些年，医院还开辟了网上阵地，全速建设网络孕妇学校，目前关注度已达40多万。并组建多个孕妇群、专家粉丝群，组织专家进行直播并答疑解惑，深受市民好评。

走进长沙市第四医院，醒目的禁烟标识几乎无处不在。平日里，医院利用电子屏、展板等，宣传相关要点知识；在每年世界无烟日，医院走进中小学、社区小区等，广泛开展控烟活动。医院还创设了戒烟门诊，配备手持式吸烟监测计及多种戒烟药物，提供戒烟进展分析，同时采用心理、行为干预等综合治疗方式，帮助不少吸烟者成功戒烟。

当前，长沙市各个社区卫生服务中心、乡镇卫生院还建立了家庭医生服务团队，主要由基层医生、护士和公卫人员组成，为签约的家庭提供基本医疗、公共卫生和个性化的健康管理服务。服务方式多种多样，包括预约服务、随访服务、在线咨询、双向转诊等。部分基层医疗机构还结合居民实际需要，提供个性化签约服务包，如慢病管理服务包、产后康复服务包、中医康复服务包等，居民满意度和获

## 获得感不断提升

目前，长沙共建成健康促进医院115家、健康促进社区260家、健康促进单位（机关）314家、健康促进学校349所、健康小屋94所、健康食堂64家、健康餐厅55家、健康主题公园25个、健康步道50条、健康一条街8条、健康促进企业119家……

从湘江畔到城市腹地，健康促进场所建设已是遍地开花。

在长沙，社区的健康主题公园、小区的健身设施、景区的健康步道等不断加强建设。1年多前，岳麓区金茂社区中海梅溪湖壹号小区21栋架空层，还是停靠摩托、堆放杂物的专属空间。如今，这里成了小区“智慧健身房”，居民刷脸进门就能锻炼，不仅室内灯光、新风系统和窗户可以智能控制，不少健身器材还能实时显示健身者消耗的“卡路里”。

行走岳麓山、橘子洲、烈士公园、石燕湖等地，健康步道镶嵌在景区里，山间、湖畔、森林里，不少市民正呼吸着新鲜空气健身锻炼。在社区公园、小区健身场所，跳广场舞的居民越来越多。

在机关、无烟、卫生、健康环境亮丽纷呈，工间操、健康活动、健康体检广泛推行。“一套简单的工间操认真做下来，浑身发热。”机关里，“工间操”健身、“工间操”比赛如火如荼。大家在做操过程中，伸伸胳膊、抬抬腿、弯弯腰，活动全身肌肉。通过短暂的锻炼，大家提振了精神、放松了身心，增强了身体素质，以更佳的状态投入到工作中去。

在大小企业，职工餐饮精心搭配更加合理，健康工作环境得以改善，健康文化更富内涵，职业健康保护不断加强。

“虽是室内养生，但如沐森林清新。”一位书法家参观颐而康后感慨，并挥笔写下了10个大字——“君临颐而康，如在长寿乡”。营造绿色健康的理念，颐而康在考察巴马景区等地的空气质量后投资2亿元，试图将“森林”搬进企业，在几乎每个门店大厅，绿植、瀑布、中医药材“恣意生长”；各个门店还安装新风系统，房间内还装上了空气指数检测系统，能实时检测房间内空气。

在各个学校，通过校园运动会、体操比赛、举办健康科普讲座等形式，深入推进素质教育，促进学生德智体美全面发展。

“健康课堂”系列活动，逐步形成了“政府引导、社会参与、家校融合”模式，有效整合各方资源，为辖区少年儿童健康成长保驾护航。该区不断对学校健康教育积极探索，“三进三课”健康课堂（“三项普及”进校园，打好基础课；“家校联动”进社区，深化互动课；“公益志愿”进基层，拓展爱心课）取得了较好的创新实践。

天心区将健康融入场所所创建，在融入生态保护中花了大力气。“十三五”期间，该区全面完成361家绿心地区工业企业退出，全力守护好株潭“绿心”。建成了先锋公园、红旗绿化广场、滨江公园三期等公园游园32个，新增绿地72.2公顷。坚决打赢“蓝天保卫战”，全力打好碧水、净土、静音保卫战，完成水、气、声、噪污染防治项目136个，全区空气质量优良天数比例持续增加。

该区还不断深入“河长制”工作，黑臭水体基本消除，重点流域水质持续稳定达标，饮用水水源保护区水质100%达标。推进清洁能源改造，全区实现散煤“清零”，餐饮单位油烟净化设备安装率达100%。

宁乡市也开展“美丽宁乡”行动，近年来，建成了一大批乡镇综合文化站、文化健身广场、固定电影放映点、农家书屋，全

面提质农村敬老院。创建了一批国家级生态乡镇、国家级生态村、美丽村庄、美丽庭院。全民植树、全民护水、全民清整三个“美丽宁乡”行动计划已圆满完成。

没有全民健康，就没有全面小康。在健康促进与教育工作中，各部门也积极参与进来。道路冲洗、路牌擦净、公厕除臭……在长沙，环卫工人路遍主次干道、背街小巷、公园社区，对全区范围进行全时段清扫、高频次清洗、公共设施和绿化带深度化清洁，推动实现全覆盖、全过程、全天候精细化城市清洁，为市民创造良好的人居环境。高标准、全方位，以目之所及无垃圾为目标，长沙市环境正呈现“显性变化”。

“健康长沙”建设是个系统工程，据悉，长沙将不断完善“把健康融入所有政策”策略，加大健康教育力度，积极推动全市健康促进与健康科普行动，依靠各级重视，各部门投入，多环节联动，并吸引市民的积极参与，不断提升市民健康素养水平，让老百姓共享共建“健康长沙”成果。

大道至简，实干为要，及早行动，长期坚持，就能为美好生活铺就更坚固的健康基石。