



健康支持性环境建设是提高居民健康素养的有力抓手。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，长沙市不断加大健康促进场所建设力度。图为梅溪湖中冶长天步道。（高新区融媒体中心供图）

上班族工作繁忙，常常没办法抽出大量时间锻炼。长沙大力推行工间操等全民健身活动，在短时间内让人达到锻炼全身的目的，既能缓解身体疲劳，又可提高工作效率。图为长沙县开展的工间操比赛。（长沙县卫健局供图）

邢晓 尹新发 周红艳

盲目减肥饿出病，饮酒之后吃饱，不信医师信“大师”……若缺乏健康素养，本想得到健康，反而会失去健康。世界卫生组织指出，提高公众健康素养是“公共卫生健康领域的当务之急”。人们需要具备获取、理解基本健康信息和服务并做出正确判断，以促进自身健康的能力。

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。

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

健康之音不绝于耳

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，长沙市卫健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，最新解码秘籍来了；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。

当下，我国多个省份发生疫情。此轮疫情发生以来，长沙市卫健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，最新解码秘籍来了；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。

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、中小学生、劳动者以及老年人等重点人群，实施妇幼健康促进、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。

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”筛查模式，采用一管法采样，减少了HPV阳性病例失访，提高项目质量标准；建立健全市县乡3级妇幼健康机构、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3632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口，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。（长沙市卫健局供图）



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）

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”。小屋内，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，该医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墙，非常有意义！”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，目前关注量已达40多万人。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。

目前，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，能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

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，不少健身器械还能实时显示健身者消耗的“卡路里”。

行走在岳麓山、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。”一位书法爱好者观后感慨，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，顾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质量检测系统，能实时检测房间内空气质量。

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。

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市（区）技术评估，这个比例在全国遥遥领先。

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工作，通过多级抽样，确定了朝阳、东岸和马王堆3个街道为居民健康素养监测点，居民健康素养水平不断得到提升。

岳麓区高校云集，科教资源、人才资源丰富。该区结合实际，整合驻区高校资源，放大校共建优势，积极开展高校与社区、社区卫生服务中心、卫生室结对共建工程，创建健康志愿服务模式。

如由湖南师范大学退休教师刘南音发起，街道、社区共同推动成立的南音心房社工服务中心，汇集了高校志愿者、自助理愿者400多人，创新建立“1234”服务模式，为计生特扶家庭、老年家庭提供经济援助和心理慰藉，为他们的身心健康保驾护航。

雨花区健康促进工作亮点频出。其

中，该区围绕“进学校·促成长”目标，打造

“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家绿色社区工业企业退出，全力守护长株潭“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、美丽乡村、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，环卫工人踏遍主城区干道、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保洁，实现全覆盖、全过程、全天候精细化城市管理，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，长沙市容环境正呈现“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。