

湘西州“六大行动”赋能健康体重管理

本报记者 张丽 实习记者 邓丽楠 通讯员 陈琼 龙前锦 胡刚

“家庭签约医生给咱们带来这么多实实在在的服务，真是我们老百姓的福音啊！”近日，在吉首市矮寨镇坪朗村，湘西土家族苗族自治州（以下简称湘西州）举办了以“签约有感，健康可及”为主题的家庭医生签约服务提升行动暨健康大管家启动仪式。据统计，此次活动共发放宣传资料3000余份，现场咨询服务230余人次，义诊义治78人次，免费发放健康大礼包110余份，取得了良好的社会效果。

近年来，湘西州卫健部门积极响应国家“体重管理年”号召，聚力推动“三减三健”创新探索全民健康“六大行动”，即开展健康大学习、推进健康大宣传、举办健康大竞赛、开展健康大义诊、赠送健康大礼包、派驻健康大管家等六方面，构建起全方位、多层次的工作体系，推动居民健康素养水平稳步提升。居民健康素养水平较上年度增长2.69个百分点。

示范引领，建设营养健康机关食堂。湘西州率先启动“减盐减油”营养健康食堂建设，开展机关食堂健康大学习活动，普及高盐高油饮食与慢性病的危害关系，积极倡导“每日盐不过5克、油不超30克”的健康标准。鼓励机关食堂大胆创新、探索实践，通过基线评估、量化管理、动态调整菜系等措施，减少菜品用盐用油量。截至2025年4月，全州建设营养健康食堂9个，



推出“减盐减油”菜品23道。

多维宣传，助力健康知识入脑入心。充分利用爱国卫生月、世界卫生日、全国肿瘤防治宣传周等主题日，开展系列主题宣传活动。利用“健康微湘西”微信公众号等新媒体，打造宣传矩阵，发布“减盐减油”倡议书，制作“减盐减油”科普短视频。组织健康科普专家和志愿者开展“减盐减油”知识进乡村、进社区、进机关、进企业、进学校“五进”系列活动，提高公众对“减盐减油”的知晓率和参与度。今年全州累计开展宣传活动132场次，覆盖人群50余万人次。

以赛为媒，激发健康管理参与热情。通过组织开展“万步有约”健走激励大赛、趣味运动会等活动，激发群众参与热情。全州共有1212家单位、1971支队伍、23574人次参赛参加“万步有约”健走激励大赛，其中吉首市、泸溪县、凤凰县、保靖县、龙山县5县市先后9次3688人次参加国家精英赛，在全州营造了全民健走、全民健身的积极氛围。积极筹备“减盐减油·健康生活”主题活动暨健康科普大赛，提高群众对健康生活方式的重视程度和践行能力。

广范义诊，促进慢病隐疾早诊

早治。结合世界睡眠日、全国肿瘤防治宣传周、全国爱眼日等主题，组织医疗机构、广大党员干部和医护人员深入社区、乡村，开展免费体检、疾病项目筛查、中医健康义诊活动，针对老年人、儿童青少年、孕妇等不同人群提供个性化的建议与专业健康咨询指导等服务，累计举办州、县、村义诊共计1500余场，每年惠及群众60万人次。

以“礼”相赠，打造健康饮食养成计划。赠送健康礼包，引导健康生活。组织党员干部为居民、学生等免费发放定量控油瓶、限盐罐、控盐勺及健康文明知识手册等健康大礼包，引导群众养成健康的饮食生活习惯。累计发放健康大礼包3万余份。

定制服务，家庭医生精准健康管理。将家庭医生签约服务与“减盐减油”“体重管理”工作紧密结合，充分发挥家庭医生的专业优势，针对居民个体情况，为居民制定个性化的健康饮食建议，并通过定期随访调整健康管理方案，实现对居民健康的精准管理。按照“1名乡镇卫生院/社区卫生服务中心医师+1名公卫（或护理、药学、检验等）医师+1名乡村医生”的服务模式，为群众提供一对一的签约健康服务。目前，已按标准组建1934个家庭医生签约服务团队，带领4820个队员，共签约人数60.93万人，完成省级核定目标任务79.75%。

■心理辞典

吉格勒定理

“吉格勒定理”由美国行为学家吉格勒提出，核心观点是设定一个高目标就等于达到了目标的一部分。它着重强调高远目标对个人成长、走向成功的关键作用，认为高目标就像一把火，点燃个体的内在动力，推着人们不断突破自我，奋勇向前，说白了，就是思想的边界，决定了你人生旅程的长度。

经典电影《垫底辣妹》就是对这一定理最鲜活的例证。影片中，女主人公工藤沙耶加起初是个成绩糟糕、被众人看低的“辣妹”，学习测试结果显示她仅相当于小学四年级水平。后来，妈妈送她进补习班，在老师坪田先生的鼓励帮扶下，沙耶加立下考入名牌大学的远大目标，并且深信凭借自己的拼搏能美梦成真。一路咬牙坚持、日夜苦读，她最终实现了令人惊叹的人生逆袭。

生活里，很多人终其一生碌碌无为，仔细探究，并非他们出身不好，或是没有能力与

智慧，症结往往在于缺少一个高远目标。正如高尔基所言：“目标愈远大，人的进步愈大。”多数时候，目标的高度直接决定了人生成就的上限。一个人哪怕能力再出众，要是没有高远目标引领，也很难取得了不起的成绩；而拥有高远目标的人，绝不会满足于现状，困在狭隘认知里，把井口大的天空当成全世界，他们会不断挖掘自身潜能，心无旁骛、坚定不移地朝着目标迈进，甚至创造出从平凡走向非凡的奇迹。既然高远目标如此重要，那该如何设定并实现它呢？

1. 目标明确且高远 目标得做到清晰、具体，还能用量化指标衡量，杜绝模糊、笼统的表述。比如学习新技能，不能只说“我要学点新东西”，而是要像“我要在三个月内掌握一门外语”这样，给出明确的时间期限、具体内容，这样我们才能依据目标制定详细行动计划，随时追踪进展。

2. 拆解目标，规划行动 把大目标细化成一个个小目标，每个小目标都要步骤清晰、内容明确，再依据重要程度和时间紧迫性，合理规划时间。仍以“三个月内掌握一门外语”为例，就可以拆解为“每天学习1小时基础语法”“每天背30个新单词”“每天跟练外语视频1小时”，按部就班推进学习计划。

3. 动态调整，坚守信念 目标和计划不是板上钉钉、一成不变的，如果执行过程中发现目标不切实际，或者计划难以推进，适当调整是必要的，但绝不能轻易打退堂鼓。举个例子，要是每天学习1小时感觉负担过重，那就调整为每天30分钟，关键是要保证每天都能完成学习任务，持续推进。毕竟，设定目标只是万里长征第一步，真正的挑战在于克服人性里的拖延、焦虑和自我怀疑，唯有坚守信念、稳步前行，才能抵达成功彼岸。

心理咨询师 简言

漫言漫语



人最大的困难是认识自己。很多时候我们认不清自己，只因为我们把自己放在了一个错误的位置。所以，不怕前路坎坷，只怕从一开始就走错了方向。

陈英远（安徽）作

心灵鸡汤

▲“如果你赶不上凌晨五点的日出，不妨看看傍晚六点的夕阳，我的意思是，任何时间都不晚。”

▲“不要丢失你走进下个黎明的勇气，你坚持的东西总有一天会反过来拥抱你。”

广东 小马