

普及健康生活方式 营造健康文化氛围

武汉居民健康素养水平位居全国第一队列

没有全民健康,就没有全面小康。党的十八大以来,党中央把保障人民健康放在优先发展的战略位置,以普及健康生活、优化健康服务、完善健康保障、建设健康环境、发展健康产业为重点,加快推进健康中国建设,努力全方位、全周期保障人民健康。

健康,是人民幸福之基,也是城市发展之要。武汉市深入贯彻落实党中央决策部署,以健康教育为突破口,围绕合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡这四大健康基石,引导个人与群体树立健康意识,掌握健康知识,践行健康生活方式,提高全民健康素养水平。2024年,武汉市居民总体健康素养水平跃升至41.71%,实现自2021年起连续四年稳步增长,稳居全国第一队列。



小朋友在常青体育主题公园体验飞盘运动带来的快乐。

喻志勇 摄



武汉市第十二届全民健身运动会自行车比赛现场。

院士领衔共上一堂健康课 居民健康素养水平“四连升”

“假如我将身处荒岛,选择随身携带某种药物的话,可能首先想到的就是它——阿司匹林。”10月25日,在武汉市2024年健康科普大赛决赛现场,随着参赛选手娓娓道来,阿司匹林的“前世今生”生动呈现在观众面前。

当天,12家医疗卫生机构代表队以舞台剧、相声、小品等形式展开对决。这场由武汉市卫健委、武汉市科协主办,武汉医药卫生学会联合办公室、陈孝平院士健康科普工作室承办的健康科普大赛,自2022年以来已成功举办三届,从中发现和推出一大批中青年健康科普专家。

人民对美好生活的向往,最基本的需求就是健康。只有理解生老病死自然规律,掌握必要的医学知识,才

能更好地应对自身的健康问题。2021年,中国科学院院士、武汉同济医院教授陈孝平在中国科普创作大会上作主旨演讲时,强调了医学科普的重要性。“唯有在全社会范围内做好医学科普工作,让健康知识转化为健康行为和技能,成为全民普遍具备的素质和能力,才能真正增进全民健康。”

在武汉,院士讲科普成为现象级事件。2020年8月,以陈孝平命名的健康科普工作室在武汉医学会挂牌。这是全国首家面向普通市民的院士健康科普工作室,开启了院士领衔、专家团队全面参与健康科普的新里程。

四年来,在“陈孝平院士健康科普工作室”带动下,武汉市相继建成9个以院士命名的科普工作室,吸纳在汉两院

院士30余位,每年举办各类科普活动300余场次,受众达到3亿人次。与此同时,一大批专家投身科普传播事业,身体力行“让医学归于大众”,涌现出“中小学健康第一课”“健康大家谈”“我是医生”等一批健康教育品牌栏目。在2024博鳌亚洲论坛全球健康论坛第三届大会分论坛——健康城市市长论坛上,作为健康武汉的一张闪亮名片,陈孝平院士健康科普工作室的故事向全球分享。

滴管式科普传播,推动居民健康素养从量变到质变。根据武汉市疾控中心最新监测数据,2024年武汉市居民总体健康素养水平为41.71%,实现自2021年以来“四连升”,提前完成《“健康湖北2030”行动纲要》提出的“到2030年湖北省居民健康素养水平提高到35%”的目标。

健康生活从合理膳食开始 让更多人有自己的“食养菜单”

“您体质指数是22,非常标准!”9月20日下午,湖北省全民健康生活方式主题宣传活动在东湖风景区湖光序曲广场举行,63岁的程女士在工作人员指导下做体质成分检测,得知自己各项指标都很理想,开心得不亦乐乎。

程女士介绍,她和老伴平时一日三餐都在家做,注重少油少盐、荤素搭配。晚饭后,两人一同到附近公园散步,每天步数一万左右。活动现场,程女士获赠包括控油壶、限盐勺、腰围尺、营养膳食宝塔冰箱贴在内的“三减三健”套装,她的健康生活又增添了实用“武器”。

随着生活水平不断提高,我国居民营养和健康状况发生显著变化。《中国居民营养与慢性病状况报告(2020年)》显

示,我国居民人均每日烹调用盐达到9.3克,人均每日烹调用油达到43.2克,均远超膳食指南推荐标准。与此同时,我国18岁及以上居民超重率为34.3%,肥胖率为16.4%。预计到2030年,我国成年人超重肥胖率可达65.3%,归因于超重肥胖的医疗费用将占到全国医疗费用总额的21.5%。

体重水平与人体健康状况密切相关,如何通过健康膳食管理体重,很多人却一知半解。近年来,生酮饮食、轻断食、低能量饮食、分食瘦身法、过午不食等都曾风靡一时,但因操作不当引发的“副作用”也屡见不鲜。

“因为有网友说我脸变圆了,我就坚持半年不吃晚饭,午餐也几乎顿顿吃素。”25岁的周倩(化名)非常注意身材管理,

但她人虽然瘦了,精神却大不如前,到医院检查发现因过度减肥得了脂肪肝。

“合理膳食才能更好进行体重管理。”武汉市卫健委疾控处相关负责人介绍,为了在群众中有效普及合理膳食理念,武汉市实施“营养示范单位”“营养人才队伍”“营养宣传渠道”三项建设,成功建设了35家市级营养与健康示范学校、6家国家级营养与健康示范学校。

该负责人表示,在湖北省营养学会的支持下,2020年来,武汉市培养了1100名临床营养师和公共营养师指导员,同时组织专家编撰武汉市成人高血压、糖尿病、高脂血症3个食养指南,并制作成原创动画,提供武汉老百姓自己的“食养菜单”。

多彩赛事带动全民健身 国民体质监测合格率94%

9月8日,2024年“中润趣谷杯”武汉市第十二届全民健身运动会游泳比赛在东西湖区黄鹄文体中心落幕,游泳爱好者张先生对活动赞不绝口。家住江岸区后湖区域的他,平常有空就会去塔子湖体育公园锻炼。“出门不远就能到专业的场馆游泳、打球、跑步,周末还能参加全民健身赛事活动,运动健身成了生活习惯,心情也挺舒畅。”

近年来,武汉市大力构建更高水平的全民健身公共服务体系,推动全民健身和全民健康深度融合,“12分钟健身圈”功能不断提升,国民体质监测合格率达到94%。

今年3月24日,2024武汉马拉松在武汉三镇火热开跑,3万名来自全球的跑友奔跑在最美樱花季;8月8日,第49

届武汉7·16渡江节在长江武汉段举行,近2000名游泳爱好者浩浩荡荡横渡长江;8月29日晚,第30届武汉晚报中小学生足球赛落幕,超过15000名中小学生参赛,比赛规模创新高……

结合本地特色,市体育局做足山水园林赛事文章,唱响武汉全民健身赛事活动“四季歌”:春有汉马,夏有渡江节,秋有武网,冬有大众冰雪季等。同时,贯穿全年的武汉市第十二届全民健身运动会以及各区全民健身运动会等规模化的群众健身赛事活动,每年累计举办1200场以上,以多彩体育赛事带动全民健身热潮。

运动锻炼不一定都需要全副装备、预约场地,有时候在家

门口就能找到好去处。只要天气允许,家住智苑小区的陈女士吃完晚饭,就会带6岁儿子到附近的星空公园玩耍。“儿子每天都要过来玩,我也趁‘遛娃’的功夫,利用这里的健身器材锻炼身体。”

与大型城市公园相比,口袋公园距离市民更近,更具个性和实用功能。2024年,湖北省将“新建嵌入式城市口袋公园220个,推动100个文化广场提档升级”列入十大民生项目清单。

截至目前,武汉市已建成口袋公园500余座,居民出门5分钟范围便能找到一处锻炼、休息、遛娃的公园绿地,“小而精、小而美”的公共空间“兜住”了居民家门口的“微幸福”。

从“成绩优先”到“健康优先” 确保每天一小时体育活动

今年5月,国家卫健委发布《中国公民健康素养——基本知识与技能(2024年版)》,涵盖公民应知应会的66条基本健康知识。为了便于孩子们理解,武汉市以新版“健康素养66条”为主线,将知识点“掰开揉碎”,搭配丰富的生活场景,编撰漫画版《武汉市小学生健康素养读本》,在“六一”儿童节前夕正式发布。

中小学时期是人的行为、性格和智力迅速发展的关键时期。市教育局相关负责人介绍,武汉市坚持“健康第一”的教育理念,引导中小学生在成长发展的价值排序上从“成绩优先”向“健康优先”回归。开设覆盖所有学校、年级、班级

的心理健康教育、生命安全教育必修课。全市普通中小学配备专兼职心理健康教师4863人,覆盖率达到95%以上。

针对青少年学习负担重、锻炼不足等问题,武汉市自2023年秋季学期开始,全面实施“健康知识+基本运动技能+专项运动技能”教学模式,要求中小学校必须按照国家有关规定开足体育课程,组织学生开展广播操、眼保健操和校园足球、乒乓球等课外体育活动,严格落实每天不少于一小时的体育活动时间。同时,通过学校、家庭、专业机构三方合作,建立学生视力健康全程跟踪管理机制。自2021年以来,武汉市儿童青少年总体近视率连续三年稳步下降,年均降幅达0.5%。

一根电话线24小时畅通 提供不间断心理援助

“孤零零一个人在外漂泊,感觉生活没有盼头。”11月初的一个深夜,武汉“心语”心理救援热线接线室,一名声音嘶哑的女子打来求助电话。

因与同事发生争执,她一时冲动“裸辞”,没想到重新找份工作并不容易。如今,33岁的她没有收入傍身,也没有情感慰藉。

凭借经验,心理咨询师认定女子已处于心理高危状态。当务之急,要设法稳定对方的情绪,防止她做出过激行为。耐心倾听、细心疏导、暖心安慰……经过一个多小时长谈,女子终于打开心结。

这样紧张的心理危机干预,对于心理援助热线的每一位志愿者来说并不陌生。在城市化过程中,由于工作节奏、生活方式、价值观念转变带来的精神心理问题,在全世界普遍存在。而对待精神心理问题最重要的干预手段,是建立完善的社会支持系统。

1996年,武汉市开通“心语”心理援助热线,面向社会大众提供24小时不间断的公益援助,希望用一根电话线将陷入心理危机的人拉出黑暗的深渊。截至目前,热线已累计提供超过13万小时的服务,接听电话超过18万例。在2021年度全国学雷锋志愿服务“四个100”先进典型宣传推选活动

中,武汉市“心语”心理救援热线志愿服务项目获评全国最佳志愿服务项目。

近年来,武汉市作为全国社会心理服务体系建设试点城市,开展了广覆盖、多层次、多形式的社会心理服务工作。截至2023年底,全市每万人精神科床位、每10万人精神科医师数等指标相比2020年均明显增加,精神卫生医疗资源分布更加均衡。与此同时,面向社会工作者、社区工作者、公安、教育、司法等行业从业人员开展心理健康服务专题培训,使更多人具备“听见”的能力,更多声音有机会被“听见”,守护群众的心理健康防线。



院士科普工作室走进校园,陈孝平院士对话新洲一中学子,传递健康科普知识。

林金国 供图



2024武汉马拉松,来自29个国家和地区的30000名参赛选手,跨江越湖,奔跑在樱花盛开的江城武汉,尽显健康之城、运动之城的魅力。

胡冬冬 摄



8月8日,近2000名游泳爱好者浩浩荡荡横渡长江。

高勇 摄



“心语”心理热线提供24小时心理援助服务。

武汉市精神卫生中心供图