

青春无烟筑未来 健康素养润民心

——我市开展第39个世界无烟日暨2026全民健康素养宣传月主题宣传活动侧记



市民参加趣味互动答题



市民接受烟草依赖程度评估

□本报记者 张武杰 文/图

5月29日上午,易园西门外广场上人头攒动,由市卫生健康委、市疾病预防控制中心、市第六人民医院、市卫生健康服务中心、文峰区疾病预防控制中心联合举办的第39个世界无烟日暨2026全民健康素养宣传月主题宣传活动在此举行。活动以互动式、便民化的宣传形式,将控烟知识、健康素养理念送到市民身边,营造全民控烟、全民学健康、全民护健康的浓厚社会氛围。

本次活动紧扣第39个世界无烟日“青春无烟 未来无限”主题,结合全民健康素养宣传月工作部署,设置健康义诊、控烟科普宣传、趣味互动答题、政策科普解读等板块,内容丰富,形式多样,吸引了众多市民参与。活动现场,各类宣传展板整

齐摆放,图文并茂地展示了烟草危害、二手烟和三手烟防控、青少年控烟要点以及“健康素养66条”等核心知识。市、区两级疾控中心的工作人员热情服务,细致宣讲,免费向市民发放控烟手册、健康素养宣传页等宣传品。

“大爷,您戒烟有多长时间了?平时有没有感觉不舒服的地方?”活动现场,专家团队免费为市民提供血压检测、心肺功能基础筛查、慢性病健康指导、尼古丁依赖性评估、戒烟咨询等便民服务。面对前来咨询的群众,专家耐心细致地讲解烟草对人体的危害,针对长期吸烟人群的身体状况给出个性化戒烟建议和健康调理方案,同时普及日常养生、慢性病防控、科学就医等健康知识,帮助群众排查健康隐患,掌握实用的健康管理技能。

“请问,遇到有人突然倒地,第一步应该做什么?”现场最受市民喜爱的是趣味互动答题环节。工作人员围绕烟草危害、控烟法律法规、健康素养基础知识等内容提问,题型简单易懂、科普性强,引得市民踊跃参与,老少皆宜的互动形式点燃了全场热情。大家在轻松愉快的答题氛围中快速掌握控烟核心知识和健康生活要点,有效提升了健康认知水平。“活动办得非常好,新颖的趣味互动形式打破了传统科普的枯燥感,让健康知识入脑入心,真正实现寓教于乐、以学促行。”市民郭先生说。

此次活动通过多元化的宣传形式,向市民传递“青春无烟”“健康素养”两大核心理念。一方面,引导广大青少年认清烟草危害,自觉远离烟草诱惑,杜绝烟草成瘾,筑牢青少年健康成长的防护屏障。另一方面,

推动“健康素养66条”进家庭、进社区,更好地提升市民健康管理能力。同时,该活动也是河南省居民健康素养监测工作在我市启动的重要预热举措,通过广泛宣传引导,让广大市民充分了解健康素养监测工作的目的、意义和流程,进一步争取居民的理解、支持与主动配合,为政府精准研判居民健康水平、优化医疗卫生服务、制定科学的健康促进政策提供坚实的数据支撑和决策依据。

“下一步,我们将继续开展系列常态化、多样化的基层科普宣传活动,持续深化无烟环境建设,普及健康生活理念,引导每一位市民牢固树立‘做健康第一责任人’的理念,主动践行健康文明生活方式,全力共建无烟洁净、健康宜居、文明和谐的美好安阳。”疾病预防控制中心相关负责人表示。

鼓乐喧天展风采 全民健身乐开怀

2026年汤阴县全民健身月健身大鼓交流活动精彩上演



活动现场(朱利萌 摄)

本报讯(记者 张武杰 通讯员 朱利萌)5月28日,由汤阴县文化广电体育旅游局、汤阴县慈善总会、汤阴县体育总会联合主办的2026年汤阴县全民健身月健身大鼓交流活动精彩上演,为广大群众带来了酣畅的文体视听体验。

夜幕降临,汤阴县博物馆北广场灯光璀璨、人气高涨。活动现场,一支支参加活动的队伍精神抖擞、整装登场。伴随着节奏明快、气势雄浑的鼓点,队员们挥槌击鼓,动作整齐划一,激昂的鼓声此起彼伏、响彻夜空。灵动的队形变换、铿锵有力的击打动作,将健身大鼓刚劲豪迈的魅力展现得淋漓尽致,充分展现出汤阴群众昂扬向上、活力满满的精神风貌。精彩的表演引得现场群众阵阵喝彩,掌声、欢呼声与激昂的鼓声交织在一起,处处洋溢着欢乐祥和、热闹喜庆的氛围。

起,处处洋溢着欢乐祥和、热闹喜庆的氛围。

健身大鼓集健身、娱乐、文化传承于一体,是汤阴县广受欢迎的传统文体项目。作为2026年汤阴县全民健身月系列活动之一,本次活动汇聚了全县各社区、乡镇的多支队伍同台亮相。活动既为大鼓爱好者搭建了切磋技艺、展示风采、交流互动的平台,也充分调动了群众参与文体健身的热情,持续普及科学健身理念,让古老的民俗文化在新时代全民健身浪潮中焕发崭新光彩。

“能和全县的大鼓爱好者欢聚一堂、同台竞技,心里特别高兴。”参加活动的队员难掩喜悦,纷纷表示这场活动氛围浓厚、意义十足,明年一定会继续报名参加,坚持传承传统文化、乐享健康生活。

加强健康知识宣传 提高人民健康水平

守护肠道 筑牢人体健康第一道防线

在日常生活中,腹胀、便秘、腹泻等肠道不适常被人们忽略,殊不知肠道是人体当之无愧的健康核心,守护好肠道健康,就是守住了全身健康的第一道防线。

肠道是人体最长的消化器官,全长6米至9米,褶皱展开面积约200平方米,堪比一个网球场。肠道承担着至关重要的生理功能,人体99%的营养依靠肠道吸收,70%的免疫细胞驻扎在肠道。不仅如此,肠道还能合成95%的情绪激素,通过“肠-脑轴”与大脑双向联动,调节人的情绪状态,因此也被称为人体的“第二大脑”。一旦肠道菌群失衡,不仅会引发肠胃问题,还可能诱发焦虑、烦躁等情绪问题。

诱发疾病的元凶。

想要养护肠道、保持肠道活力,需坚持科学的日常养护原则。一是坚持规律作息和饮食,三餐定时定量,养成固定排便的习惯。二是保持饮食与生活多样化,多吃蔬菜、水果、粗粮等富含膳食纤维的食物,同时坚持适度运动,配合轻柔按摩,促进肠道蠕动。三是保持愉悦心态,日常要学会疏导压力、调节情绪,避免负面情绪扰乱肠道代谢。四是养成观察身体状态的习惯,留意舌苔、排便等情况,一旦出现长期异常,要及时调整生活方式或就医检查。

生活中频繁出现的腹胀、腹泻、便秘,都是肠道发出的求救信号。常见的肠道问题包括功能性消化不良、肠易激综合征、炎症性肠病等,其中结肠癌早期症状隐匿,后期危害极大,严重威胁生命健康。饮食不规律、熬夜久坐、滥用药物、长期精神压力大等不良习惯,都是损伤肠道、

除此之外,几个简单的小习惯能快速养护肠道:晨起空腹饮用温水唤醒肠胃;适量食用发酵食品补充有益菌;每周坚持150分钟中等强度运动;杜绝久坐;每天保证7小时至8小时充足睡眠。

肠道健康是全身健康的基石,让我们从日常小事做起,坚持科学养护,守护肠道健康,以健康体魄拥抱美好生活。

(本报记者 郭凡 整理)



5月28日,北关区豆腐营街道向阳社区携手市委老干部局银龄志愿服务队,邀请医疗专家开展免费义诊活动,现场为群众进行中医诊疗、血压血糖检测、白内障筛查等,将优质医疗服务送到居民身边。

(本报记者 张武杰 摄)

传播健康知识 搭建医患平台

本版由安阳市卫生健康委员会协办

建站授旗传拳艺 习练强身护安康

安阳市东方太极拳俱乐部新站点成立仪式举行

本报讯(记者 张武杰 通讯员 冯淑颖)5月24日,安阳市东方太极拳俱乐部新站点成立仪式在文明社区小广场举行,标志着文明社区太极拳站正式成立。市东方太极拳俱乐部相关负责人与拳友齐聚一堂,共同见证太极文化扎根基层、服务民生的又一重要时刻。

太极拳是中华优秀传统文化瑰宝,兼具健身、养生、修身之效,深受群众喜爱。市东方太极拳俱乐部深耕太极推广多年,始终以“传承太极文化、推广全民健身、促进社会和谐”为宗旨,为区域太极拳事业发展筑牢根基。文明社区太极拳站的成立,是该俱乐部推动全民健身下沉社区的务实举措,更是丰富社区文化生活、融洽邻里关系的关键载体,各方携手助力,共促发展。

在热烈的掌声中,安阳市东方太极拳俱乐部理事长马洪福、主任吴桂

云共同将站旗郑重授予文明社区太极拳站站长齐星洲和副站长薛建国、付红霞,标志着文明社区太极拳站正式纳入市东方太极拳俱乐部规范化管理与发展体系。

太极拳展演环节亮点纷呈、精彩纷呈。全体拳友整齐列队,共同演绎了健身气功八段锦与太极功夫扇,动作舒缓流畅、气势恢宏,尽显太极拳韵与团队风采。随后,各太极拳站都献上了精彩的节目。他们的表演行云流水、沉稳圆润、韵味十足。压轴登场的文明社区太极拳站队员服装整齐、精神饱满,展演了陈氏太极拳。

此次文明社区太极拳站的成立,是市东方太极拳俱乐部发展的又一重要里程碑,也是我市全民健身事业走进基层、服务群众的深入实践。

未来,安阳市东方太极拳俱乐部将继续传播太极文化、服务全民健身,助力健康安阳建设迈上新台阶。



太极拳展演(路众 摄)

挥拍旋球舒筋骨 健身惠民进社区

北关区老年人柔力球协会开展走基层惠民展演活动

本报讯(记者 张武杰 通讯员 赵泽铭)为丰富辖区老年群体的精神文化生活,普及科学健身理念,助力老年文体事业发展,连日来,北关区老年人柔力球协会联合灯塔街道办事处开展了走基层惠民展演活动,让老年居民在家门口乐享健身乐趣、感受文体魅力。

5月25日上午,惠民展演活动首站走进光辉路社区。现场氛围轻松愉悦,参演队员精神饱满、身姿舒展,伴随着悠扬舒缓的音乐,完美演绎柔力球项目《阳光年华》。队员们动作

柔和连贯、圆润流畅,刚柔并济的招式展现出柔力球运动的独特韵味,充分彰显了辖区老年人积极乐观、健康向上的精神风貌。优雅的展演、整齐的队形,赢得了现场居民的阵阵掌声。

5月27日,惠民展演活动持续开展。当天上午,展演团队来到新市民街社区,队员们精神抖擞、配合默契,流畅地完成整套柔力球套路表演,动作规范整齐,姿态优雅大方,将柔力球运动健身、养心、怡情的特点展现得淋漓尽致,为社区居民带来了一场精彩

的文体视听盛宴。

当天下午,展演团队奔赴轻机南社区,倾情演绎柔力球精品节目《为今天喝彩》。灵动的球拍、飞舞的彩球、矫健的身姿相得益彰,队员们神采奕奕、活力满满,在一抛一接、一旋一抛间展现运动之美。昂扬的节奏、饱满的状态,不仅传递出全民健身的健康理念,更展现出新时代老年人老有所乐、老有所健、老有所美的幸福生活状态。

此次活动扎根社区、贴近群众,以柔力球特色文体项目为载体,走

进基层、服务基层、温暖基层,既有效普及了老年科学健身知识,推广了柔力球特色运动项目,也极大地丰富了社区老年群体的文体生活,营造了全民健身、乐享晚年的浓厚氛围。

下一步,北关区老年人柔力球协会将持续深耕基层文体服务,常态化开展进社区、惠民文体展演活动,不断丰富老年文体活动的内容与形式,积极引导辖区老年人走出家门、参与运动、乐享健康,推动辖区老年体育事业蓬勃发展。