



健康步道

今年,新郑市以国家卫生城复审为契机,利用政府主导、部门联动、全民参与的模式,全力打造新郑市省级慢性非传染性疾病综合防控示范区。

自5月18日召开慢性病示范区创建工作启动会至今,新郑市成立了慢性非传染性疾病综合防控示范区创建工作领导小组和创建专家技术指导组,定期召开慢性病示范区创建工作领导小组推进会、创建工作成员单位联络员协调会、创建专家技术指导组工作会等,政府持续加大财力支持,用于省级慢性病综合防控示范区的创建。

7月2日新郑市成功通过了郑州市慢性病示范区创建工作专家考评组初级现场考核;由卫生局牵头与北区管委会、旅游和文物局、规划城管局等有关部门协调,分别建设了2个健康主题公园,3条健康步道,每条长度1800米以上,2个健康小屋。实现人与自然和谐相处,共同打造高品质健康新郑幸福家园,开创健康新郑新生活。新郑播报 李显文 苏云砚 文/图

积极创建省级慢性非传染性疾病综合防控示范区工作 新郑打造高品质健康幸福家园

健康主题公园受欢迎 市民休闲好去处

近年来,随着我国经济的飞速发展,居民生活水平的不断提高,与老龄化有关的健康问题逐渐凸显出来。老人的健康问题不仅降低了其个人的生活质量,还影响了整个家庭的生活水平,进而导致“因病致贫、看病难、看病贵”等一系列问题,严重影响了医患关系和社会和谐。

为逐步改善此现象,新郑市结合实际情况,投入大量资金制定、出台了各种惠民政策,如:免费为辖区60岁以上老人健康体检,免费进行适龄妇女“两癌”筛查、中小學生免费体检、儿童口腔疾病干预、提高医保和新农合报销及大病救助比例等。

为了倡导更多的新郑市民多运动,提高身体素质,新郑市卫生局牵头与北区管委会、旅游和文物局、规划城管局等有关部门协调,建设了2个健康主题公园:轩辕湖湿地健康主题公园、郑风苑健康主题公园,成为新郑市民休闲游玩的好去处。小桥流水,碧水荷花,下班了一家人一起走走,聊聊天,在河边吹着凉爽的风,惬意无限,提供了新郑市民绿色的生活环境。

两座健康主题公园交通便利,可以满足新郑市民的户外活动需求。公园里设置有醒目的健康主题公园标志,标注健康主题公园的总体概况,平面分布图和功能分区等内容。市民可以在散步的时候看看,了解更多健康知识。

在健康知识宣传区,园里设置固定的健康知识宣传栏、宣传墙或宣传长廊等,内容以宣传健康生活方式为主。在健身区,配有供居民锻炼的器材,如扭腰训练器、臂力训练器、漫步机、健骑机、坐蹬器等。

在轩辕湖公园健康知识宣传栏旁边,带着小孙女来园里散步的居民曹先生正在看里面的健康知识宣传,“嗯,不错,里面还有高血压、糖尿病的预防和注意事项,对于我们这些年纪大的人来说更要注意。”



健康小屋体验



减盐少油烹饪比赛

健康步道多走走 远离慢性病

在这两个公园里,细心的市民会发现,有一条标志着“健康步道”字样的小道,每隔200米路面就有一个显示长度的标示。

新郑市慢性病疾控中心工作人员告诉记者,像这样的健康步道新郑有3条,每条长度1800米以上,分别位于古城遗址公园、轩辕湖湿地公园和郑风苑公园里。“设立健康步道就是为了倡导更多的市民多运动,这样慢性疾病的概率就减少了。”每天傍晚时分,许多市民就会来到健康步道跑步、快走或散步。家住新郑月季新城的陶女士告诉记者:“吃完晚饭和舞伴们在古城遗址公园跳广场舞成为我每天的惯例,老伴就带着孙女在轩辕湖公园散步。”新郑市民刘先生告诉记者,他每天傍晚都会在轩辕湖旁的健康步道跑步,“健康步道的建立,对喜欢跑步的人来说是一大好事,环境好,空气好,跑道整洁,跑起来很舒服!”

健康小屋免费看 测测血压、身体指数

为了更好地宣传慢性病防治知识,新郑市疾控中心分别在轩辕湖公园和郑风苑设立了健康小屋,在附近进行健康锻炼的市民可以免费到健康小屋进行血压测量,身体指数的测量,了解自己的身体状况。健康小屋的值班医务人员张医生告诉记者:“每天都有很多市民在公园里锻炼后到健康小屋测测血压、体重,如果有变化就要做适当的饮食调整或者多运动。”

在说话的间隙,又有几位市民

来测血压。来量血压的马先生告诉记者:“每隔一段时间我就来测测,这样放心多了。设立的这个健康小屋是免费测量,平常来轩辕湖跑步就过来,很方便。”

新郑市慢性病防治疾控中心主任黄俊说:“健康步道、健康小屋的规划设置旨在让居民在休闲、活动、娱乐中了解健康知识和掌握健康生活技能,逐步消除慢性非传染性疾病危险因素,提高新郑居民生活质量和生活水平。”

举办社区居民烹饪比赛 鼓励大家减盐少油注意健康

为进一步增强社区居民健康营养知识和实践操作技能,营造健康和谐家庭氛围,近日,新郑市疾病预防控制中心举办了“寻找家庭健康掌勺人”健康烹饪能手比赛。对来自新郑三个办事处的社区居民烹饪的食物评分来划定健康食谱的标准。

15名社区居民参加,每人现场各做一道菜品,从色、香、味、形等方面进行讲评。“菜要好吃,多放油盐 and 调料,但大多数居民却不知道,油盐量超标也会影响身体健康。所以此次烹饪比赛就是让居民了解少盐少油吃起来才健康。”来自河南省慢性病防治研究所的

李莹说。

53岁的参赛选手黄辉萍做了一道“无水煮虾”,备受欢迎,她用料特别,无盐无油,但色香味俱全、口感鲜美,获得评委一致好评。“我注重健康饮食已经15年了,平时做菜蒸煮炖炒都会用到,一般都是菜熟之后再放盐,现在全家人身体都很健康。”黄辉萍说。

为了更好地指导居民用盐用油,新郑市全民健康生活方式行动办公室呼吁市民选用标有刻度的盐勺油壶,在家做菜的时候可以按刻度严格控制用量,力争健康厨房走进千家万户,使注重健康理念深入百姓民心。



步道