衡阳晚报

爱晚情

周刊

爱晚情热线：
13974755504
17726152224

【第 064 期】

2023年8月6日 星期日 农历癸卯年六月二十(总第 7980 期) 今日 4 版

衡阳日报社主管 衡阳日报社主办 衡阳咱爸咱妈文化传媒有限公司协办 国内统一连续出版物号 CN 43-0045 投稿邮箱：554712173@qq.com 订报热线：0734-8223670

掌上衡阳 App

衡阳晚报 微信

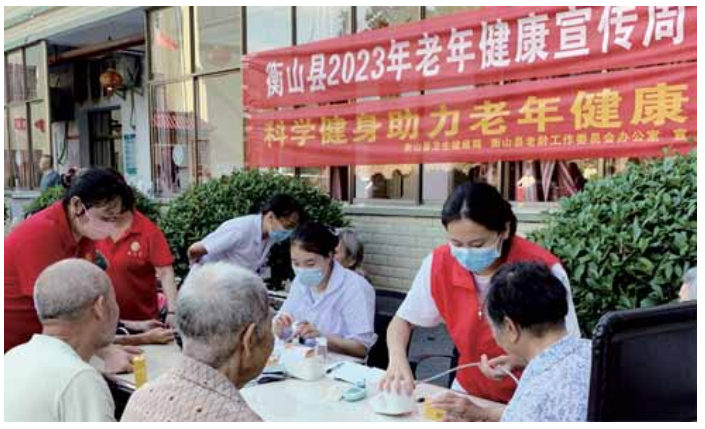
衡阳全搜索 www.hyqss.cn

新闻热线 8611110

关注世界影响衡阳

我市各地开展老年健康宣传周活动

科学健身助力老年健康



衡山县工作人员为老年朋友义务量血压。

南岳区开展“改善老年营养　促进老年健康”宣传服务活动。

衡阳晚报讯　（文 / 图　全媒体记者　金灿　通讯员　胡小敏　戴澈　蒋鹏　张翔华　刘源　王凤玲）　7 月 24 日至 30 日是全国老年健康宣传周，今年的宣传主题是“科学健身助力老年健康”。我市各地开展了形式多样的老年健康宣传周活动，宣传普及老年健康知识和相关政策，增强老年人的健康意识，提高老年人的健康素养和健康水平。

7 月 25 日，衡阳县卫健局、县老年人服务中心在县军休活动中心联合开展全国老年健康宣传周活动。宣传结合老年人特点，普及适宜老年人的中医传统运动项目——中医健身操（八段锦），邀请老师为老年朋友提供免费健身操课程。指导老师教得非常认真，每一个动作、每一个细节都给予正确指导，老年朋友一个个都虚心学习，课堂气氛活跃。宣传周期间，还在县福利院、县光荣院开展了老年健康科普知识巡讲，为院内老年人免费义诊和健康体检，同时组织卫健志愿者深入县城公园、广场、地下商场等公共场所发放老年健康政策和知识宣传手册，努力提升老年人健康素养和健康水平。

7 月 27 日上午，衡东县卫健局、衡东县计生协会及衡东县中医院等单位在大浦镇堰桥村联合开展老年健康宣传周活动。活动现场，衡东县中医院知名专家为在场的百余名村民普及中医按摩的知识，并带领大家学做了一套强身健体的健身操，丰富了老年人的体育健身活动。志愿者们通过标语宣传、发放宣传单、现场答疑等方式，向村民们宣传老年健康政策、健康知识和科学运动知识，中医院专家还向村民们讲解了高血压、糖尿病等慢性病的预防以及养生保健知识，并在活动结束后给大家发放了避暑物资。

7 月 27 日，衡山县卫健局、老龄办协同县文旅广体局在县有福气康复养老中心开展“衡山县 2023 年老年健康宣传周”系列宣传活动。活动现场，工作人员详细询问老人们的身体状况，为老人量血压、测血糖、做心电图，提醒老年人饮食清淡、营养均衡，普及老年健康、运动健身知识。现场还教授老年人太极拳、太极剑、八段锦等健身运动项目，切实增强老人们的健康意识。老年健康宣传周系列活动的开展，增加了老年人的参与感，对提高老年人健康意识、养成良好的生活习惯、提高晚年生活质量，营造良好的老年宜居环境起到了促进作用。

7 月 26 日上午，耒阳市卫健局组织该局老年人服务中心、中医药管理股在五里牌街道社区卫生服务中心开展全国老年健康宣传周活动。活动中，耒阳市卫健局工作人员和志愿者向老年朋友发放《老年人体育锻炼指南》《老年人营养膳食指南》《老年人健康素养知识》等宣传折页和宣传资料，并邀请医务人员向老年人宣讲老年健康政策、健康科普知识、老年营养健康知识 、打击整治养老诈骗及老年人意外伤害保险等知识。宣传周期间，耒阳各基层医疗机构通过制作科普视频、开展健康宣讲、现场义诊等方式，线上线下宣传健康老龄化理念、老年常见病和慢性病防治、心理健康等知识，引导老年人树立科学健身理念，养成良好健康生活方式，提高老年人的生活质量。

7 月 27 日，南岳区卫健局、区计划生育协会、区老年人服务中心工作人员和志愿者在新村村委会开展“改善老年营养　促进老年健康”宣传服务活动。活动现场，工作人员结合老年人特点及心理需求，用通俗易懂的语言，宣传常态化疫情防控、防范养老诈骗、中医养生保健、老年常见病和慢性病防治、心理健康、营养膳食等科学知识，详细讲解老年人平时要注意的生活习惯、合理饮食、戒烟戒酒、适量运动、保持良好的心情、保证良好的睡眠质量等内容。此次活动工作人员和志愿者为老年人发放了《老年人权益保障法》《老年人应该如何防诈骗》《老年健康核心信息》《湖南省人口与计划生育条例 (2021 版) 及应用解释》《湖南老年营养食谱》等各类宣传资料 200 余份，发放宣传围裙、健康宣传环保袋 80 余个。

老年健康宣传周活动进一步增强了老年人安全、健康意识，提高了老年人健康素养，营造了有利于老年人健康生活的社会环境，为推进健康衡阳建设增添了精彩的一笔。

耒阳市工作人员现场教老年朋友学习八段锦。

衡东县开展老年健康宣传周活动。

衡阳县工作人员指导老年朋友开展健身活动。

本报地址：衡阳市蒸湘区天台路 33 号　邮发代号 41-33　邮编：421001　定价：每年 288 元　每月 24.00 元
广告经营许可证：衡广登字第 0002 号　发行单位：中国邮政集团有限公司衡阳市分公司
发行方式：邮发　印刷：衡阳日报社印刷厂（衡阳市蒸湘区风顺路 10 号）