

自我管理 主动健康

2026年江苏省全民健康文明生活方式宣传月暨徐州市主动健康实践活动启动



图①:品尝药膳糕点。

图②:中医养生体验。

图③:亲手称取调味品分量。

本报记者 秦媛 摄

本报讯(记者 马薇妮 通讯员 张晓磊)9月1日,2026年江苏省全民健康文明生活方式宣传月暨徐州市主动健康实践活动启动仪式在云龙湖音乐厅北广场举行。活动以“主动健康、自我管理”为主题,由江苏省卫生健康委员会、江苏省疾病预防控制中心主办,徐州市卫生健康委员会、徐州市疾病预防控制中心、徐州市体育局、徐州市总工会、泉山区人民政府、徐州市云龙湖风景名胜区管理委员会等承办。

每年9月是全民健康文明生活方式宣传月,今年9月1日是第20个“全民健康文明生活方式日”。今年,在全民健康文明生活方式宣传月的基础上,我市正式启动了以“把握健康主动权,当好健康第一责任人”为主题的主动健康实践活动。本次活动将徐州两汉养生文脉与“三减三健”理念深度融合,依托彭祖养生文化、汉代导引健体智慧,打造沉浸

式体验场景,让千年汉韵养生智慧走进寻常百姓生活。

近年来,我市深入贯彻落实国家战略部署,将全民健康文明生活方式行动作为建设“健康徐州”的基础性工程,坚持深耕细作、久久为功。截至目前,全市累计建成健康支持性环境551家,常态化推进“三减三健”专项行动,广泛动员群众参与“万步有约”健步走激励大赛,累计培训全民健康生活方式指导员2万余人。2025年,我市紧扣“体重管理年”主题,组织开展了全市减重减脂比赛,实现参与人员人均减重3公斤,健康管理各项工作成效显著。

启动仪式上,社会体育指导员现场展演汉韵五禽戏,展示“汉风健体、全民安康”成果,全民健康文明生活方式指导员宣读“把握健康主动权,当好健康第一责任人”倡议书,倡议群众自我管理,主动健康。随后,弹力带拉伸、健骨

操、健康知识问答等互动环节接连展开,市民踊跃参与,在寓教于乐中学习健康知识。

在活动现场,健康市集吸引了很多市民驻足体验,手持集章卡的市民穿梭在各主题区,集齐印章兑换健康宣传品。“原来一天5克盐就这么多,我们一家人的菜都靠它调味啊!”在减盐减油减糖体验区内,市民们亲手操作,称取5克盐、25克油和25克糖的实物分量,工作人员向市民讲解日常减盐控油的窍门,普及“三减三健”理念。

在健康口腔区,医生现场演示正确刷牙方法,科普爱牙知识。在健康骨骼区,专家为市民提供骨健康咨询服务。在健康体重区,市民们在膳食金字塔拼图前了解合理膳食结构。现场工作人员为市民进行体重测量,计算BMI,明确自身的健康状况。

中医养生体验区排起了长队,徐州

市中医院的专家为市民仔细把脉诊断,并提供药膳糕点供市民品尝。在慢病防控区,徐州市第一人民医院、徐州医科大学附属医院、徐州市肿瘤医院、徐州市中心医院、徐州矿务集团总医院和泉山社区卫生服务中心的专家团队开展免费义诊,为市民提供血压、血糖测量服务,并为市民科普慢性病防控相关知识。

据介绍,此次活动旨在深入实施全民健康文明生活方式行动,推动健康关口前移,引导群众牢固树立“自己是健康第一责任人”理念,完成从被动就医向主动管理的转变。我市将以此次行动为契机,全面加强健康支持性环境建设,持续组织专业力量深入社区、学校、机关及企业,开展系统化、常态化的健康科普宣传与义诊咨询活动,为广大市民提供科学、规范、可及的健康指导服务。持续推进慢性病综合防控体系建设,当好全市人民健康的“守门人”。

徐州市第六人民医院神经外科团队 专业守“脑”四十载

文/本报记者 刘泓雨 图/本报记者 秦媛

徐州市第六人民医院神经外科始建于上世纪八十年代,历经四十余年积淀,如今有27张床位、6位医生,说不上大,但在徐州城西这片,老百姓都知道,这儿靠谱。

科室最硬的底气,是颅脑创伤救治。去年冬天,一位遭遇车祸的女患者被送入院,入院时血压高得吓人,颅内多处血肿。该院神经外科主任赵伟带领团队连做3台手术:清血肿、去骨瓣、脑室外引流,从下午忙到深夜。术后患者在ICU躺了半个月,如今随访,已经能自己走路了。

“重型颅脑损伤的抢救成功率,我们和市区三甲医院基本持平。”赵伟说这话时语气平淡,但数字背后,是一条打通了“急诊—影像—手术—重症监护”的绿色通道,是多模态颅内压监测系统24小时盯着每一个细微变化,是医生护士轮班守在床头不敢合眼的那些夜晚。

既会“介入”,也能“开颅”

65岁的王大爷在家看电视时突然左边身子动不了,话也说不清楚。送到六院检查,被诊断为基底节区脑出血。

以前,这种情况可能要开颅。但赵伟团队选了另一条路——立体定向置管血肿清除术。头上钻一个小孔,利用

立体定向技术,一根细管精准穿进血肿腔,配合尿激酶液化治疗,把淤血一点点引流出来。术后复查CT,血肿基本清除,王大爷左边手脚又能抬起来了。

这是六院神经外科的特色技术之一。针对脑出血患者普遍高龄、基础病多的特点,科室搭建起一套“分层微创体系”:出血量偏大的,显微镜下小骨窗清除;位置深、身体弱的,立体定向置管引流;还有神经内镜下血肿清除术,止血精准,最大限度保护正常脑组织与神经传导功能。

这两年,六院神经外科变化最大的,是脑血管病的诊疗能力。

以前一提起脑血管病,首先想到的就是脑出血。现在,缺血性脑梗、血管狭窄,科室也能拿下,“神经介入+开颅手术”双轨并进,两条腿走路。

张先生被确诊为烟雾病,颅内大血管堵了大半,脑子长期“吃不饱血”。赵伟团队给他做了颞浅动脉—大脑中动脉搭桥术,在脑袋里搭了一座“桥”,把颅外的血引进去。术后复查,脑供血明显改善,张先生的反应也比术前灵光了许多。

从动脉瘤夹闭到血管搭桥,从急诊取栓到支架成形,六院神经外科正在把脑血管病的“版图”一块一块拼完整。

既有专业,又有温度

在六院神经外科的病房里,还有一



神经外科团队。

支14人的护理队伍,她们平均年龄34岁,其中副主任护师2人、主管护师3人,她们每天面对的是昏迷的、气管切开的、身上插满管子的危重患者。

“瞳孔是神经外科患者的‘晴雨表’。”护士长张爱萍说,一侧瞳孔散大、对光反射消失,可能就是脑疝前兆,晚发现几分钟,命就没了。所以每个护士都练就了一双“读瞳”的眼睛,交接班时第一件事就是扒开患者眼皮看瞳孔。

脑室引流管的高度,必须精确在穿刺点上方10到15厘米——高了引流不充分,低了引流太快会扯破脑组织。这是一项“厘米级”的精细活,护士们调了又调,看了又看。

“非计划性拔管率为零”,是这支团队守住的底线。一个危重患者身上可能同时插着七八根管子,每一根都标注

清楚、固定妥善。对于躁动的患者,她们不用硬绑,改良了“软固定”,一边约束一边轻声安抚,“就像哄家里老人一样”。

赵伟常说:“头部无小事。”这几个字,是对患者的忠告,更是刻在每个六院神外人骨子里的信条。

如今,六院神经外科的蓝图已经铺展:继续巩固颅脑损伤、脑出血两大基本盘,让急救绿色通道更快、更顺;深化神经介入与微创技术,让“双轨并进”的步子更稳、更远;深耕神经肿瘤、功能神经外科、脊柱脊髓等亚专业,让诊疗边界更宽、更广。

如今,科室已然实现了轻型到特重型颅脑损伤的全谱系覆盖。未来,六院神外人更将在守护大脑健康的道路上步履不停。