

省计生协“家庭健康促进行动”温度直抵人心

□本报记者 陈才源

“从日常走访,到节日慰问,再到困难时刻的援手,你们的付出我们都看在眼里、记在心里,让我们重新找到了家的感觉。”龙岩市新罗区张阿姨在参加心理健康辅导后动情地说。

这番话,正是福建省计划生育协会2025年“家庭健康促进行动”深入基层所收获的真挚回响。作为全国家庭健康促进行动首批试点,该项目自今年8月起,覆盖全省15个县(市、区),依托16个暖心家园、家庭健康服务中心等服务阵地持续推进,着力将“十四五”规划中“健全全生命周期健康服务”的顶层设计,切实转化为应对老龄化、关怀特殊群体的生动实践。

精准施策,织密健康守护网

在老龄化社会背景下,计生特殊家庭作为重点关怀群体,面临着身心照护的双重压力。省计生协有关负责人表示:“这类群体大多已步入老年阶段,既需要稳定的健康保障,更渴望持续的情感慰藉。”

为此,省计生协启动了“家庭健康促进行动”下基层系列服务,围绕“心理疏导+健康服务+能力



为计生特殊家庭成员开展心理讲座

提升”三位一体模式,组织省、市两级专家团队直插基层。从闽侯到长汀,从丰泽到邵武,专业力量的足迹遍及城乡。截至目前,行动已累计服务计生特殊家庭成员200余人、计生家庭老人及社区居民超1000人次,并完成慢性阻塞性肺疾病早期筛查700余人次,一张覆盖基层、精准温情的健康守护网正逐步织就。

身心共护,提供定制化关怀

本次行动坚持“从心出发”的理念,强调心理健康是整体健康的基础。在长汀县,针对老年人常见的失眠问题,心理专家徐清通过“心情颜色”互动游戏自然切入,现场传授易学实用的“五指呼吸法”,

帮助老人掌握情绪自我调节的工具。在福安市,专业引导居民记录日常生活中的“小确幸”,助力重拾积极心态。

在心理关怀之外,行动也同步提供实实在在的健康服务。福建中医药大学附属第二人民医院等机构的专家团队深入一线,开展中医问诊、耳穴埋豆、养生操教学等活动,受到群众普遍欢迎。通过前期精准组织与现场一对一互动,活动实现了从身体健康到心理慰藉的个性化、全方位关爱。

赋能基层,推动服务长效化

“流动式”服务能缓解一时之需,“常态化”机制才是长久保障。为此,行动将提升基层服务能力列为重点,面向一线工作人员开展系统化培训。

围绕基层工作者在沟通技巧与专业辅导方面的实际需求,项目配套开设专题培训课程,共吸引

187名基层计生协工作人员、社区干部、社工及志愿者参与。课程设置“家属倾诉应对”“危机场景干预”等模拟实操环节,着力传授“有温度的服务方法”。一位参与培训的龙海区工作人员表示:“以往面对群众诉苦常常手足无措,现在懂得了倾听比劝说更重要。”

通过持续赋能,专业温暖的“心能量”逐步转化为社区服务中绵延不断的“细流”,为基层健康服务的常态化、长效化奠定了扎实基础。省计生协相关负责人表示,下一步将继续整合多方资源,推动服务模式从“活动式”向“机制化”稳步转型,让健康关怀真正扎根基层、长久续航。



▲为群众开展慢性阻塞性肺疾病筛查活动

大雪进补正当时 温养固本御寒冬



大雪进补正当时 温养固本御寒冬

“大雪,十一月节。大者,盛也。至此而雪盛矣。”大雪作为二十四节气中的第二十一个节气,今年恰逢12月7日。这一节气的命名,体现了雪势渐盛的气候特征,标志着冬季严寒正式开启,在传统文化中,大雪不仅是气候转换的节点,更承载着古人对自然节律的观察与顺应——雪水滋润大地,为来年春耕积蓄肥力,而人体也需顺应“闭藏”之性,开启冬季养生的关键阶段。

【养生要点】

大雪时节,寒邪强盛、燥气相伴,阳气内敛于体内,人体易出现气血不畅、肾精耗损,表现为手脚冰凉、乏力嗜睡、皮肤干燥等问题;同时冬季活动减少,盲目“大补”易引发积食、上火。中医认为“肾主冬”,此时是养肾固本黄金期,养生需紧扣“温阳散寒、滋阴润燥、补肾固本”原则,兼顾补而不腻、温而不燥。

【药膳养生】

大雪进补,药膳实为优选,推荐一膳一饮——枸杞红枣炖牛肉与黑芝麻核桃豆浆,二者均用常见食材制作,制作便捷,让“进补”不再是刻意的负担,而是三餐里自然的养护,成为药食同源理念的生动实践。

枸杞红枣炖牛肉

【材料组成】

牛肉500克、枸杞15克、红枣6~8颗、生姜3片、盐适量、料酒1

汤匙。

【制作方法】

1. 牛肉切块,沸水焯水3分钟去血沫,温水冲洗沥干;
2. 枸杞轻冲去杂质,红枣洗净去核,生姜切片;
3. 牛肉、红枣放入炖盅,加姜片、足量清水和料酒,大火烧开后转小火慢炖2小时;
4. 放入枸杞,加盐调味,焖片刻即可食用。

【功效主治】

枸杞红枣炖牛肉兼具滋补肝肾、益气养血、温中散寒之效。枸杞性平味甘,归肝、肾经,是养肾佳品;红枣补中益气、养血安神,改善畏寒乏力;牛肉富含优质蛋白与铁,温中健脾、强筋健骨;生姜发散寒邪、调和性味。本膳对冬季手脚冰凉、免疫力低下等症状有显著改善,适合体质虚寒人群。

黑芝麻核桃豆浆

【材料组成】

黄豆50克、黑芝麻20克、核桃

3~4颗、冰糖适量(可选)、清水1000毫升。

【制作方法】

1. 黄豆提前浸泡6~8小时至无硬芯;
2. 黑芝麻小火炒香,核桃仁翻炒1~2分钟后捣碎;
3. 所有材料放入豆浆机,加清水启动“豆浆”程序;
4. 过滤豆渣(可选),加冰糖搅拌融化,温饮即可。

【功效主治】

黑芝麻核桃豆浆具有补肾健脑、滋阴润燥、增强体质的功效。黑芝麻甘平,归肝、肾、大肠经,补肝肾、润五脏;核桃性温味甘,补肾温肺、润肠通便;黄豆富含植物蛋白与膳食纤维,补充营养、促进消化。三者搭配富含不饱和脂肪酸与矿物质,能改善冬季皮肤干燥、头发干枯,缓解倦怠乏力,适合各类人群日常饮用。

【药膳价值】

两款药膳的核心价值不仅

在于“应季进补”,更在于精准匹配大雪时节人体“阳气内敛、肾精需藏、燥寒交织”的生理特点,搭配科学合理。枸杞红枣炖牛肉温补气血、滋养肝肾,肉质软烂易吸收,适合正餐滋补;黑芝麻核桃豆浆口感醇厚,可作早餐或加餐,暖身暖心且不滋腻。二者无需依赖复杂技巧,只需融入一日三餐,便能让传统节气养生文化贴合现代快节奏生活,真正实现“大雪进补,固本御冬”的目标。

【生活调节】

饮食上,除药膳外,可多食黑木耳、羊肉、山药等温补食材,搭配雪梨、蜂蜜缓解干燥,忌辛辣生冷;起居上,保证7~8小时睡眠,睡前温水泡脚15~20分钟,午间小憩15~30分钟;注意头部、颈部、脚部保暖,室内适当通风,预防呼吸道疾病。

(福建卫生职业技术学院 陈芷馨)