

破解“听后不动”健康促进困局

罗源计生协“体重管理小组”以组织凝聚力激活群众健康内生动力

□本报记者 陈才源
通讯员 王倩芸 陈芳

“健康知识听了不少,但落实到吃饭、运动上,总觉得力不从心。”这是基层群众对健康促进工作的普遍困惑,也直指当前健康宣传领域的核心痛点。2025年11月5日—12月3日,福建省福州市罗源县计生协以滨岐社区为试点,开展“体重管理健康小组”活动,搭建“专业支持—互动体验—陪伴激励”健康促进闭环,将28名群众有效组织动员起来,走出了基层健康促进的创新之路。

01 时代命题: 呼唤“知行合一”的健康实践

“专家讲的BMI计算、膳食搭配都专业,但听完回家,该怎么吃还是怎么吃。”罗源县松山镇滨岐社区居民施阿姨的感慨,道出了无数群众的心声。长期以来,家庭健康促进多以“知识灌输”为主:专家讲座、宣传手册、健康标语等形式多样,却收效有限,“听时激动,听后不动”成为普遍现象。

当前,不良生活方式已成为诱发心脑血管疾病、糖尿病等慢性病的主要因素,体重异常问题日益凸显,全民健康生活方式普及迫在眉睫。在健康中国战略向纵深推进的今天,共识愈发清晰:健康不仅关乎医疗资源供给,更取决于健康生活方式能否在亿万家庭落地生根。而如何搭建健康认知与实践行动的桥梁,推动群众主动践行健康生活方式,成为基层健康促进的重要命题。

“计生协的优势不在于专业医疗,而在于群众组织力。专业医疗部门负责‘开方’,我们的职责是‘送方上门、督促践行’。”罗源县计生协负责人如此表述,精准定位了群团组织的独特价值,也开启了以“知行合一”为目标的健康促进实践探索。



集体开展燃脂运动锻炼



参与群众动手拼配《中国居民膳食宝塔》,通过厨房秤实测每人每日饮水与用盐量

02 试点作答:构建“支持—互动—陪伴”实践闭环

2025年6月,罗源县计生协选派骨干参加中国计生协家庭健康指导员培训,掌握参与式工作方法后,联合天朗社会工作服务中心,在滨岐社区试点启动“享‘瘦’生活、从心出发”体重管理健康小组。面向社区招募28名有体重管理需求的群众,通过5节系统化课程与28天持续打卡,让健康管理真正融入日常生活。

专业支持筑牢科学根基,破解“不会做”难题。活动创新采用

“家庭健康指导员+社工”双师联动模式,兼顾专业属性与群众工作温度。家庭健康指导员兰金馨用通俗易懂的罗源方言,将BMI计算、膳食搭配原则、运动安全注意事项等专业知识转化为“家常话”,确保群众听得懂、记得住;社工聚焦心理需求与参与感,通过“健康心愿墙”“体重目标承诺”等破冰环节,快速营造轻松融洽的小组氛围。

互动体验打破认知壁垒,激

03 成效彰显:双向奔赴凝聚健康内生动力

为期一个月的试点活动,既带来了看得见的健康改变,更实现了健康理念的深层重塑,形成“群众受益、组织赋能”的双向奔赴局面,彰显了“知行合一”的实践成效。

看得见的改变体现在健康数据与生活习惯的优化:活动结束时,28名组员中23人体重不同程度下降,平均减重2千克;健康知识测试中,核心知识点知晓率从65%提升至92%。更显著的变化藏

在日常细节里:施阿姨买菜先看营养成分,晚餐主动减油;路大爷更换小盐勺,严控用盐量;社区还形成“傍晚健身圈”,营造共建共享的健康氛围。

看不见的改变是健康理念的重塑与内生动力的激活。“以前觉得健康是医生的事,现在才明白,自己才是健康的第一责任人。”施阿姨的感悟,道出了组员们从“要我健康”到“我要健康”的普遍转变。

活参与热情。“智慧饮食”主题课上,组员们亲手用厨房秤实测每日用盐量、饮水量,62岁的路大爷发现自己日常用盐量远超每日5克推荐标准时,不禁惊呼:“原来我每天都在‘过量加盐’!”大家还分组拼搭《中国居民膳食宝塔》模型,将抽象营养标准转化为可操作的生活技能。运动环节兼顾年龄差异,年轻组员强化肢体力量,年长组员练习舒缓健身操,更有“轮流带操”机制。57岁的郑阿姨从紧张拘谨到流畅喊拍带队,感慨道:“从跟着做到自己带,才真正觉得健康管理是自己的事。”

陪伴激励固化健康习惯,破解“坚持难”困境。为让健康行为延伸至课程之外,活动建立线上打卡社群,形成“线上+线下”陪伴网络。社工每日推送打卡任务,组员上传饮食记录、运动视频,家庭健康指导员实时点评指导,给出具体建议;同时设立积分激励机制,打卡积分可兑换瑜伽垫等健康礼品,形成正向反馈。28天打卡周期中,27名组员主动参与,17人连续打卡超25天,参与率、坚持度远超预期。“每天看大家分享饮食、晒运动图,自己不跟上都不好意思。”35岁的林大姐说,社群的同伴压力成了坚持健康习惯的动力。



以互动式方式开展健康知识讲座

从“知”到“行”的关键变量

“互动—陪伴”闭环:以专业指导破除认知壁垒,靠小组互动激发参与热情,用持续陪伴固化健康习惯,成功打通健康促进“最后一公里”。这种模式精准契合中国计生协“人员来自一线、阵

地建在一线、活动搞在一线、服务落在一线”的工作理念,彰显了群团组织的独特价值——强大的群众动员力、灵活的组织适应性,为专业卫健体系的“大动脉”补充了细腻的“毛细血管”,

让健康宣传服务直抵家庭日常。

推广此类“参与式”健康项目,让群众既是受益者,更是参与者、传播者,方能让健康理念在基层落地生根,以家庭“小切口”撬动全民“大健康”。

记者观察

健康中国建设的根基在基层,关键在群众参与。罗源县计生协的试点探索虽规模不大,却意义深远,揭示出从“知”到“行”的“关键变量”在于强有力组织引领。

其核心密码在于构建“支持