

# 让健康服务触手可及 通川区马房坝社区开展“健康小屋”宣传义诊活动



本报讯（通讯员刘杰中 摄影报道）为进一步提升社区居民健康管理的便捷性，近日，通川区朝阳街道马房坝社区联合朝阳社区卫生服务中心，在社区党群服务中心开展“健康小屋”宣传及便民义诊活动，让居民在家门口就能享受到专业健康服务。

义诊活动现场，医护人员为居民提供免费血糖、血压检测等基础健康检查，耐心询问健康状况、解读检测结果，并提供个性化健康指导。社区工作

人员引导居民有序参与，发放健康宣传资料，普及慢性病防治、合理膳食、科学运动等健康知识。

社区党群服务中心内，“健康小屋”自助健康检测设备同步开放。居民在医护人员指导下自主完成血压、血氧、身高体重等指标检测，实时获取健康数据。居民纷纷表示，“健康小屋”让日常健康监测更加方便，无需专程前往医院，真正实现健康管理“触手可及”。

据介绍，“健康小屋”是社区卫生服务与社区治

理深度融合的重要载体，通过整合专业医疗资源与社区服务力量，为居民提供健康监测、健康咨询、慢病管理、健康教育一体化综合服务。

下一步，该中心将持续完善“健康小屋”服务内容与运行机制，定期开展健康讲座、义诊筛查、慢病随访等活动，推动健康服务从“被动治疗”向“主动健康管理”转变，让“健康小屋”成为居民家门口的“健康管家”，为建设健康社区、幸福社区奠定坚实基础。

## 市疾控中心两项科研课题 获批省级医学科技项目立项

本报讯（通讯员李流川）近日，四川省卫生健康委员会公布2025年度医学科技项目立项名单。达州市疾病预防控制中心申报的由王芸牵头负责的“基于高通量测序技术研究达州市流感流行株变异特征及疫苗株匹配性”项目和由张华牵头负责的“达州市职业性尘肺病流行现状调查、风险评估模型构建与防控策略研究”项目成功获批立项，标志着中心科研创新能力再上新台阶。

据介绍，近年来，达州市疾控中心不断优化科研环境，厚植学术氛围，大力实施人才强基工程，累计引进硕博人才15名，持续壮大科研人才队伍；深化校地合作，与川渝地区7所医学高等院校建立长效共育机制，筑巢引凤成效显著。同时，中心修订完善《学术论文管理办法》等制度文件，健全科研管理体系，年均投入科研经费20余万元，为科研工作提供坚实保障。通过一系列务实举措，中心科研能力稳步提升，连续两年实现年度2个以上科研项目获省市级立项，展现出强劲发展势头。

市疾控中心相关负责人表示，下一步，中心将紧紧围绕省级区域公共卫生中心人才科教高地建设目标，持续强化科技创新引领，聚焦民生健康需求，扎实推进科研人才队伍建设，着力提升科研创新能力，加快推动高水平科研成果转化应用，为疾控事业高质量发展注入更强劲动力。

## 别让早春气候拖累 神兽归笼 四川疾控专家给出开学 健康锦囊

三月伊始，神兽们即将重返校园，但四川独特的早春脾气可能拖累神兽的归笼计划。早春时节，四川盆地内雾气缭绕、湿气较重，气温如同过山车，加之开学后人员聚集，给传染病防控和身心调适带来了一定的挑战。为此，四川省疾病预防控制中心、成都市妇女儿童中心医院的专家，为广大学生和家

长整理了一份专属的健康锦囊。

疾控专家提醒，开学后，呼吸道和肠道传染病都进入了高发期，家长千万不能大意。春季是呼吸道传染病高发期，教室、宿舍、食堂、校车等密闭场所通风差，流感、肺炎支原体、麻疹等病原体易通过飞沫和接触传播，传染性强、传播快，主要症状为发热、咳嗽、咽痛、乏力、皮疹等，课间聚集会进一步增加传播风险，近期需重点警惕麻疹、风疹等出疹性疾病。同时，诺如、轮状

等病毒引起的急性胃肠炎也易在校园发生，以呕吐、腹泻为主要表现，手卫生不佳会显著提高感染概率。

家长需每日关注孩子健康状况，若出现发热、咳嗽、呕吐、腹泻、出疹等症状应居家休息、不带病上学，及时报告老师并就医。根据四川近期多变气候，建议采用“洋葱式穿衣法”，方便随时增减衣物。坚持七步洗手法，不揉眼、不抠鼻；教室、宿舍每日通风2

至3次，每次不少于30分钟。此外，在疾病高发期的密闭公共场所要规范佩戴口罩，咳嗽打喷嚏用纸巾或手肘遮挡。按时接种流感、水痘、麻疹等疫苗，筑牢免疫屏障，共同守护校园健康。

临床医生建议，通过调作息、护视力、稳心态等方式，让身心同步“开学”。

调整作息是告别开学综合征的第一步。寒假易熬夜、生物钟紊乱，开学易出现注意力不集中、情绪烦躁等问题。建议逐步调整作息，小学生睡够10小时、初中生9小时、高中生8小时，睡前1小时远离电子产品。四川孩子爱吃辣，但开学初期建议饮食清淡，多吃蔬果，少吃火锅、烧烤，规律三餐，不暴饮暴食，减轻肠胃负担，呵护肠胃健康。假期用眼过度易导致近视加重，开学后，要科学护

眼，预防近视加深。坚持“20-20-20”护眼原则（每用眼20分钟后，应远眺20英尺（约6米）外的物体，并保持20秒以上的注视时间），保持“一尺一拳一寸”读写姿势，控制电子产品使用，每天户外活动至少2小时。假期运动量少，开学不宜立刻剧烈运动，最好循序渐进，谨防运动损伤。运动前充分热身，从温和运动开始恢复，不追逐打闹，注意校园活动安全。平稳心态，接纳开学焦虑情绪，循序渐进收心学习。家长多鼓励少施压，孩子及时沟通情绪，必要时寻求心理老师帮助，平稳适应新学期。

□四川疾控