



# 健康内蒙古 家人齐上阵

5月19日,健康内蒙古行动知行大赛家庭专场活动总决赛在呼和浩特举办。当日,来自内蒙古12个盟市的家庭战队参加决赛,经过激烈比拼,来自乌兰察布市的家庭代表队夺魁,赤峰市、包头市家庭代表队并列亚军,季军由来自呼伦贝尔市、通辽市、鄂尔多斯市的家庭代表队获得。

## 演绎健康生活

“家庭饮食要牢记,少盐素食远油腻,素点好;牛奶鸡蛋是个宝,平时杂粮不能少,粗点好……”当日,呼伦贝尔市家庭代表队身穿统一的枣红色长衫,带来朗朗上口、寓教于乐的《健康科普两句半》,博得观众阵阵掌声。

来自锡林郭勒盟代表队的小品《再见颈椎病》中,因小女孩“颈向前倾”而推断其有血光之灾的“算命大师”登场,用几句话哄骗小女孩,好在,小女孩遇到好心人,指出其身体情况是因为颈椎病,在通俗易懂、生动活泼的演绎下,让观众对颈椎病的防治有了更深理解。

当日,参加决赛的家庭代表队各显其能,创新健康科普新形式,通过短剧、说唱、歌曲、演讲、小品

等形式,与健康观念、健康知识、健康行为深度融合,展现健康科普小知识和技能,在欢乐温馨的氛围中展现健康家庭新风貌。

## 科普知行合一

12支家庭代表队端坐台上,紧张刺激的知识竞赛开始了,必答题、抢答题、风险题,形成事关健康知识的头脑风暴。

“挽救呼吸、心搏骤停伤病员的黄金时间是多少?”“《中国居民平衡膳食宝塔》反映各类食物在膳食中的什么?”“中医养生提倡顺应自然界四季气候的变化规律安排日常起居活动,基本原则是什么?”……大家全神贯注,积极应答,比赛十分激烈。

“今天,我们在这里隆重举行健康中国行动知行大赛家庭专场活动内蒙古赛区总决赛,这是一项以健康为主题的比赛,通过‘健康知识比拼+健康理念倡导’的多元竞赛形式,以赛促教、以赛促用,大力宣传健康内蒙古行动的基本理念,让群众更关注健康、重视健康,提升全民健康素养水平和家庭健康管理能力。”内蒙古自治区卫生健康委党组成员、自治区计生协专职副会长陈潇表示,各参赛家庭通

过学习交流,提升做好健康传播的意识和能力,带领身边人、影响周边人,不断提升大赛内在价值、扩大健康科普的正面影响,进一步唱响推进健康内蒙古建设、深入开展健康内蒙古行动的主旋律。同时,也希望广大市民主动学习健康知识,践行文明健康生活方式,做好自己健康的“第一责任人”,真正成为“健康中国、健康内蒙古”的参与者、奉献者、获益者。

## 撬动全民“大健康”

据介绍,健康内蒙古行动知行大赛家庭专场活动的线下比赛分为初赛和决赛。初赛由各盟市自行组织开展,决赛由自治区层面组织,并最终推荐1组家庭战队代表内蒙古参与后续全国比拼。此次总决赛由内蒙古12个盟市12支优秀家庭战队参赛。

本次活动的主题是“健康内蒙古 家人齐上阵”。健康内蒙古行动知行大赛家庭专场活动分为“全民动员”“线上答题”“线下比赛”3个阶段,每个阶段均注重全区性、全民性、全面性的有机结合,旨在打造全民健康知识与技能的宣传教育和科普平台。

记者了解到,健康内蒙古行动

知行大赛家庭专场活动是健康中国行动知行大赛家庭专场活动的省级赛,由内蒙古自治区爱卫办、健康内蒙古行动推进办、自治区卫健委、自治区团委、自治区妇联、自治区红十字会、自治区计生协联合举办。

举办健康内蒙古行动知行大赛家庭专场活动,是全面深入推进健康内蒙古建设,提高居民健康水平的重要举措。家庭是社会的细胞,家庭健康是全民健康的基石,通过“健康知识比拼+健康理念倡导”的多元竞赛形式,以赛促教、以赛促用,大力宣传健康内蒙古行动的基本理念,以健康家庭“小切口”撬动全民“大健康”,让“每个人是自己健康第一责任人”的理念深入千家万户,为推进中国式现代化筑牢健康根基。

截至5月7日,内蒙古自治区参与人数为32514人,在全国排名第15。

文·摄影/草原云·北方新报记者 郝儒冰