

拱墅论健

丛书主编 倪 荣

# 全民健康生活

## 杭州拱墅模式思考与实践

杭 州 市 拱 墅 区 卫 生 局 编  
杭 州 市 拱 墅 区 疾 病 预 防 控 制 和 妇 幼 保 健 中 心

Z  
A  
I  
J  
Z  
U  
L  
U  
H  
S  
G  
Z  
O  
G



ZHEJIANG UNIVERSITY PRESS  
浙江大学出版社

# 全民健康生活 杭州拱墅模式思考与实践

杭 州 市 拱 墅 区 卫 生 局  
杭 州 市 拱 墅 区 疾 病 预 防 控 制 和 妇 幼 保 健 中 心 编

 ZHEJIANG UNIVERSITY PRESS  
浙江大学出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

全民健康生活杭州拱墅模式思考与实践 / 杭州市拱墅区卫生局, 杭州市拱墅区疾病预防控制和妇幼保健中心编. — 杭州: 浙江大学出版社, 2011. 12  
ISBN 978-7-308-09390-3

I. ①全… II. ①杭… ②杭… III. ①区(城市)—医疗保健事业—成就—杭州市 IV. ①R199.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 256094 号

## 全民健康生活杭州拱墅模式思考与实践

杭 州 市 拱 墅 区 卫 生 局 编  
杭州市拱墅区疾病预防控制和妇幼保健中心

---

责任编辑 杜希武

封面设计 刘依群

出版发行 浙江大学出版社

(杭州市天目山路 148 号 邮政编码 310007)

(网址: <http://www.zjupress.com>)

排 版 浙江时代出版服务有限公司

印 刷 杭州半山印刷有限公司

开 本 787mm×1092mm 1/16

印 张 22.75

字 数 396 千

版 印 次 2011 年 12 月第 1 版 2011 年 12 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-308-09390-3

定 价 49.00 元

---

版权所有 翻印必究 印装差错 负责调换

浙江大学出版社发行部邮购电话 (0571)88925591

## 本书编委会

主 编:倪 荣  
副 主 编:朱幼群 厉志玉  
审 稿:(按姓氏笔画排列)  
厉志玉 冯明芳 朱幼群 陈 军  
赵媛媛 倪 荣  
参加编写人员:(按姓氏笔画排列)  
厉志玉 冯明芳 朱幼群 陈 军  
陈 虹 陈敏霞 张 琦 赵媛媛  
倪 荣 赵建江 黄赞红

## 总序

悠悠白衣赤子心,浓浓拱墅卫生情。

2001年,公共卫生体制改革正式开始,原来区卫生防疫站一分为二,变成“区疾病预防控制中心”和“区卫生局卫生监督所”两个单位;为了实现医保接口,全系统所有信息系统推倒重来,减少了长远浪费,保持了到今天11年的总体稳定。2002年5月17日,公共卫生提出了“一年起步、两年发展、三年壮大”的目标,开始计量认证和国家实验室认可。2003年,迎战非典,“三办合一”有序组织,传染病直报、农村集中聚餐申报、首席调查员等一项项创新,走向全省全国。2004年,药品大降价导致全系统当年亏损3千多万,离退休老同志一次次为钱而上访。2005年1月9日,全系统干部职工在浙江儿童剧场开会,1600名拱墅卫生人勇敢亮剑、众志成城,走上负重拼搏之路。此后的每一年,社区中医药、卫生应急、精神心理、集团化管理、科教人才、绩效考核、经济运行、基本建设、全国中医药特色社区卫生服务示范区、全省首批卫生强区等一项项创新、一个个争先、一件件大事,为60万拱墅居民的身心健康、经济发展、社会和谐,作出了巨大的贡献。

踏进“十二五”的2011年,我们认识到:只会做、不会说、不会写,仍然不是一个合格的高水平的管理者;既要努力工作,又要思考工作方向,还要思考给后人留下什么。为了把我们努力的过程记录下来,认真总结成败得失,明确今后工作方向,经过全卫生系统认真研究讨论,决定编印《拱墅论健》丛书。具体包括:《杭州市拱墅区卫生防疫五十五年志》、《杭州市拱墅区公共卫生体制改革十年志》、《全民健康生活杭州拱墅模式思考与实践》、《城乡社区精神心理卫生工作手册》、《上塘论健——城乡社区卫生服务中心工作实践和思考》、《城乡社区卫生服务集团化管理的实践与思考》、《城乡社区卫生服务流程再造研究》、《基于平衡计分卡的基层卫生绩效管理实践研究》、《社区中医药服务杭州拱墅模式的探索与思考》、《中医老年关怀杭州拱墅模式的实践与思考》等,计划完成一本出版一本。“丛书”编写的定位是:围绕居民的“健

康”,客观记录工作过程,以“白描”为主要手段。

随着一本本书稿的完成,我们越来越认识到:拱墅卫生今后五年发展战略更加明确了、发展目标更加坚定了。那就是:认真按照全省“健康浙江”建设方向,紧紧围绕全区“深耕南部、开发北部”战略、“发展、改革、惠民”主线和“科学发展”主题,不断加强和创新社会管理,在不断的创建和复核过程中巩固工作实现高位进位;创新社会管理,深化卫生改革实现新跨越;提升服务能力,推进卫生强区实现新跨越;扩大载体范围,引导健康生活全国示范实现新跨越;提高首位品质,社区中医中药全国示范实现新跨越;建设学习组织,构建和谐卫生实现新跨越。

十年磨一剑!《拱墅论健》是对十年来拱墅卫生工作的记叙。新的医药卫生体制改革还在进一步深化中,《拱墅论健》也同时提出了最基层的实践与思考。

是为序!

编委会

二〇一一年十二月

## 序

悠悠古运河,健康新拱墅。

健康是人类的第一需要。早在 2400 年前,有个老外,对医生和健康这个话题,有过许多精辟论述,他说:“人类最好的医生就是空气、阳光和运动;医生的法宝有三样:语言、药物和手术刀;病人的本能,就是病人的医生,而医生是帮助本能的。他被西方人称为“医学之父”,西医的医生宣誓也出自他。

几乎同时代,我们老祖宗,也有一部巨著,叫《黄帝内经》,对医生和健康这个话题,一句话,做了更加精辟的概括。这句话是“上工,治未病”。这句话的意思是:好的医生,能够做到未病先防、已经开始要生病的时候能防止变重,已经是重病时能够控制进一步恶化,暂时得到治愈要能够防止复发。这句话,也成为了今天我们国家的卫生工作方针的核心,它就是“预防为主”。

近年来,在京杭大运河的南端、天堂杭州的北部,拱墅区全力打造卫生强区,努力使 60 万居民生活在健康拱墅。探索国内首个“社区心理卫生服务四级模式”;推广“咳嗽礼仪”,倡导健康生活方式;国际生命科学学会在中国唯一的试点,管好居民的吃和动;在社区推广“治未病”理念,念几个字测体质,居民认可“治未病”;防疫大网精密编织,创建浙江省首批卫生应急工作示范区;成立全国第一个“职业卫生协作组”……。

尤其是从 2007 年 11 月 3 日开始,浙江省率先响应卫生部的号召,在全国启动“全民健康生活方式行动”。拱墅区作为浙江省的先行区之一,不断赋予行动新的内涵,在社区、在工作场所,形成了以推进“全民健康生活方式行动”为主调的健康文化。

本书分为“全民健康生活方式行动”启动、实践和思考等三篇,主要是一线工作者的思考和体会,希望对基层的社区健康管理工作的有所帮助。

是为序!

编委会

二〇一一年十二月

# 目 录

## CONTENTS

### 总 序 序

#### 第一篇 全民健康生活方式行动启动

第一章 启动仪式 .....	(3)
第一节 缘起 .....	(3)
第二节 启动 .....	(5)
第二章 效果评价 .....	(8)

#### 第二篇 全民健康生活方式行动实践

第一章 社区动员 .....	(21)
第一节 开发领导 寻找载体 .....	(21)
第二节 建立组织 有序开展 .....	(22)
第三节 全民参与 部门合作 .....	(22)
第四节 需求调查 目标一致 .....	(23)
第五节 形式多样 贴近生活 .....	(24)
第六节 环境建设 营造氛围 .....	(24)
第七节 加强宣传 扩大影响 .....	(25)
第八节 依托项目 以点带面 .....	(25)
第二章 示范单位创建 .....	(27)
第一节 健康单位 .....	(27)
第二节 健康餐馆 .....	(35)
第三节 健康促进学校 .....	(40)

第三章 运河游步道与距离标志 .....	(52)
第一节 运河距离标志 .....	(52)
第二节 社区距离标志 .....	(56)
第四章 健康体重公园 .....	(58)
第一节 建设 .....	(58)
第二节 启动 .....	(59)
第三节 维护 .....	(61)
第五章 拱墅健康地图 .....	(62)
第六章 “5.20”计划 .....	(65)
第七章 健康生活宣传馆 .....	(67)
第一节 背景 .....	(67)
第二节 开馆 .....	(67)
第三节 亲历部分 .....	(70)
第四节 思考部分 .....	(72)
第八章 维持健康体重和血压管理关键技术项目 .....	(75)
第一节 启动培训 .....	(75)
第二节 组织保障 .....	(76)
第三节 宣传动员 .....	(77)
第四节 信息收集 .....	(78)
第五节 随访管理 .....	(78)
第六节 项目评估 .....	(79)
第九章 以社区为基础的人群身体活动促进项目 .....	(80)
第一节 培训启动 .....	(80)
第二节 组织保障 .....	(81)
第三节 宣传动员 .....	(81)
第四节 信息收集 .....	(82)
第五节 干预指导 .....	(83)
第十章 中国杭州社区健康干预项目 .....	(85)
第一节 启动培训 .....	(85)
第二节 保障措施 .....	(86)
第三节 基线调查 .....	(87)
第四节 项目干预 .....	(88)
第五节 项目成效 .....	(91)
第十一章 大型活动 .....	(93)

第一节	全民健康生活方式日活动 .....	(93)
第二节	承办卫生部疾控局会议 .....	(96)
第三节	全民健康生活方式系列活动 .....	(98)
<b>第十二章</b>	<b>控烟与健康</b> .....	<b>(101)</b>
第一节	控烟与禁烟 .....	(101)
第二节	三十佳评选 .....	(106)
第三节	校园控烟 .....	(109)
第四节	无烟婚礼 .....	(139)
第五节	控烟评估 .....	(144)
<b>第十三章</b>	<b>媒体报道</b> .....	<b>(147)</b>
<b>第十四章</b>	<b>技术支撑</b> .....	<b>(168)</b>
第一节	疾控支持 .....	(168)
第二节	学习成都 .....	(169)
第三节	三师培训 .....	(170)

### 第三篇 心理平衡

<b>第一章</b>	<b>拱墅区心理卫生四级服务模式探索</b> .....	<b>(175)</b>
<b>第二章</b>	<b>心理卫生指导和心理危机干预</b> .....	<b>(180)</b>
<b>第三章</b>	<b>拱墅区和谐社区心理和谐指数模型构建与调查研究</b> .....	<b>(182)</b>
第一节	拱墅区社区居民关注点信息研究 .....	(183)
第二节	拱墅区社区压力预警信息研究 .....	(184)
第三节	杭州市拱墅区心理健康预警信息研究 .....	(186)
第四节	杭州市拱墅区社区居民抑郁指数预警研究 .....	(188)
第五节	杭州市拱墅区高危人群鉴别预警信息研究 .....	(189)
第六节	杭州市拱墅区社区和谐指数信息研究 .....	(191)
<b>第四章</b>	<b>心理卫生工作实例介绍</b> .....	<b>(194)</b>

### 第四篇 全民健康生活方式行动思考

<b>第一章</b>	<b>政府主导是前提</b> .....	<b>(201)</b>
<b>第二章</b>	<b>部门合作是关键</b> .....	<b>(203)</b>
<b>第三章</b>	<b>全民参与是目的</b> .....	<b>(205)</b>
<b>第四章</b>	<b>技术支撑要保证</b> .....	<b>(207)</b>

第五章 文化融入是特色 .....	(208)
附 录 .....	(211)
附录 1 卫生部办公厅关于开展全民健康生活方式行动的通知 .....	(213)
附录 2 卫生部办公厅关于印发《全民健康生活方式行动示范创建工作指导方案》(试行)的通知 .....	(219)
附录 3 全民健康生活方式行动国家行动办公室《健康生活方式核心信息》(试用版) .....	(224)
附录 4 浙江省杭州市卫生局关于印发《杭州市推进全民健康生活方式三年行动计划(2008—2010年)》的通知 .....	(275)
附录 5 拱墅区建设健康城区 2007 年度工作实施方案 .....	(279)
附录 6 关于印发 2008 年拱墅区建设健康城区工作实施方案的通知 .....	(284)
附录 7 关于印发 2009 年拱墅区建设健康城区工作实施方案的通知 .....	(290)
附录 8 关于印发 2010 年拱墅区建设健康城区工作实施方案的通知 .....	(295)
附录 9 关于印发 2011 年拱墅区建设健康城区工作实施方案的通知 .....	(300)
附录 10 拱墅区 2008 年全民健康生活方式行动实施计划 .....	(306)
附录 11 拱墅区 2009 年全民健康生活方式行动实施计划 .....	(308)
附录 12 拱墅区 2010 年全民健康生活方式行动实施计划 .....	(310)
附录 13 2011 年全民健康生活方式行动示范创建工作实施方案 .....	(312)
附录 14 拱墅区全民健康生活方式行动实施方案(2011—2012 年) .....	(327)
附录 15 杭州市拱墅区卫生局订购医用模型照片 .....	(330)
附录 16 膳食技术指导方案简介 .....	(340)
附录 17 身体活动技术方案简介 .....	(342)
附录 18 “平衡膳食、健康体重”六部曲 .....	(344)
附录 19 “健身活动”四招 .....	(346)
附录 20 健康生活五件套 .....	(347)
附录 21 健康一二一歌曲 .....	(349)
后 记 .....	(350)

第一篇  
全民健康生活方式  
行动启动





# 第一章 启动仪式

## 第一节 缘起

浙江省和杭州市在全国率先响应卫生部的号召,在拱墅区举行“浙江省暨杭州市全民健康生活方式行动及运河健走启动仪式”的起因,应该追溯到国际生命科学学会(ILSI)中国办事处与我区合作的“以社区为基础的人群身体活动促进项目”。

2006年,中国疾病预防控制中心的慢病专家赵文华教授一行,在拱墅区督导卫生部“维持健康体重和血压管理关键技术”项目时,看到了10公里的运河游步道,情不自禁地萌生了应该在拱墅多做点事情的想法,她认为“这真是促进社区居民身体活动与健康的绝佳环境,也应该自然地成为社区项目的重要组成部分,这是我们一直想做的一件事情。”因此,拱墅区卫生局倪荣局长专门向分管区长王新宇、区长许明作了汇报,取得了建设运河健康路的支持。许明区长召集王新宇副区长、区商贸旅游局、区城管办、区体育局等部门专题研究运河游步道建设,以很快的速度,于2007年9月在运河沿线两侧游步道每隔200米设立一个距离标志,投入近10万元布设了46个健身点,并以沿线社区、企事业单位和机关人群为重点,有针对性地开展健走培训,成立运河健走队,引导沿线群众积极、科学参与健走活动。在2007年5月—7月期间,拱墅区与卫生部经过多次沟通,期间,倪荣局长带领朱幼群副局长、区疾病预防控制中心和妇幼保健中心厉志玉主任一行专门赴北京商议课题的基本思路和框架,终于在2007年8月签订了“以社区为基础的人群身体活动促进项目”协议并正式启动。

随着社会经济的发展,我国人民生活水平得到了很大的提高,但生活方式也发生很多改变,其中不良的生活方式,对国民健康造成了严重的危害,与吸烟、酗酒、缺乏活动、膳食不合理等生活方式密切相关的高血脂、高血压、高血糖、肥胖已成为影响我国人民健康素质的重要危险因素。为此,卫生部疾病预防控制局、全国爱国卫生运动委员会办公室和中国疾病预防控制中心共同发起了以“和谐我生活,健康中国人”为主题的全民健康生活方式行动。而全民健康生活方式的推动与“以社区为基础的人群身体活动促进”和“维持健

康体重和血压管理关键技术”项目具有很大的关联性,因此,卫生部对这两个项目以及项目承担地区非常重视。

2007年8月25日,我区接到卫生部的邀请函,邀请区人民政府王新宇副区长和区卫生局倪荣局长参加9月1日上午在北京朝阳公园举行的全国全民健康生活方式行动启动仪式。9月1日上午,作为唯一被邀请的基层政府代表,王新宇副区长从陈竺部长手中接过了装有一把控油壶、一只限盐罐、两只盐勺和一把BMI尺的健康生活工具大礼包,并在陈竺部长、王陇德副部长的带领下,步行了千步大道,参观了健康生活工具展厅。陈竺部长还与王新宇副区长亲切握手并合影。



倪荣局长和朱幼群副局长在启动仪式后,向卫生部疾控局的领导和中国疾病预防控制中心的慢病专家汇报拱墅区两个项目的进展情况,并了解宣传折页、健康厨具、腰围尺、计步器、BMI尺的来源,咨询健康生活工具展厅中电脑查询膳食换算软件的原理,计划根据南方的食谱进行调整。

回到杭州后,拱墅区卫生局就向省卫生厅提出申请,希望能够向北京争取10月份举行全民健康生活方式浙江省的启动仪式,省卫生厅非常支持。

为了全民健康生活方式行动像星星之火一样尽快燎原,北京也非常支持浙江省的请求,希望浙江省尽快在杭州拱墅先行启动。9月,北京方就给拱墅邮寄出印有全民健康生活方式行动标识和口号的T恤衫、帽子和健康生活工具大礼包,另外还提供了启动仪式所需展板和宣传折页的电子版。

因为当时卫生部副部长王陇德工作调整等原因,“浙江省暨杭州市全民健康生活方式行动及运河健走的启动仪式”比预期时间



要迟,但非常顺利地于2007年11月3日正式启动了。

(朱幼群)

## 第二节 启动

为唤起人人从自我做起,成为健康生活的实践者和受益者,奠定“卫生强省”建设的广泛社会基础,2007年11月3日,浙江省和杭州市在全国率先响应卫生部的号召,在运河文化广场举行“浙江省暨杭州市全民健康生活方式行动及运河健走启动仪式”,成为继北京以后第一个启动全民健康生活方式行动的地区,我区作为承办单位,得到了卫生部领导的高度肯定,陈竺部长进行了批示。

2007年9月,确定我区作为浙江省暨杭州市全民健康生活方式行动及“运河健走”启动仪式的承办单位后,我区专门成立了以分管区长为组长的领导小组,多次组织召开多部门协调会,策划仪式承办方案,明确各部委办局职责,使准备工作有条不紊。省卫生厅、杭州市卫生局和区政府非常重视仪式前期的组织发动工作,真正体现了上下联动,多部门合作的机制。

10月22日,省卫生厅疾控处郑伟处长和林绍斌副处长亲自到我局开现场会,仔细察看了启动仪式举办地——运河广场及周边环境情况,商定初步方案,明确分工和职责。

10月30日,区政府办公室副主任谢剑锋组织召开协调会,参加单位包括区委宣传部、区卫生局、区公安分局、区文广新局、区商贸旅游局、区城管办等六个部门,以及与仪式相关的拱宸桥街道、小河街道分管领导,会上确定了启动仪式基本方案,明确了各部门的职责和具体联系人。区政府办公室负责落实邀请市、区政府领导,组织协调各方关系,布置各部委办局任务;区卫生局负责现场布置和工作人员安排、现场指挥、接待来宾;区公安分局负责维持现场秩序保安全,考虑到11月3日是西博会烟花节,公安民警被调派到拱墅区外的燃放烟花现场,启动仪式现场警力不够,还请了保安公司人员加强维持秩序;区商贸旅游局协助布置运河游步道一段的气球、横幅、指引牌以及游步道和河道的保洁;区城管办负责横幅等宣传品的审批;区文广新局负责落实“运河健走”队队旗和80名健身走志愿者以及50名太极拳表演人员;拱宸桥街道和小河街道各负责组织200名社区居民前来参加启动仪式;小河街道另落实100名鼓乐队人员,增强现场的喜庆、热闹气氛。

10月30日和11月2日,我局又两次召开了工作人员会议。会议确定现

场总指挥和总联系人,并将活动方案、现场布置草图、人员分工情况、时间点以及注意事项一一告知,做到每个点、每件事均有人负责,并规定“点上的负责人在规定时间内必须向总联系人报告准备就绪,总联系人向总指挥报告”。考虑到主席台上不摆桌椅,因此不能像其它会场那样将领导名字摆放在桌上或粘贴于椅子背上,而参加仪式的领导较多,层级复杂,为防止上台秩序混乱,我们事先在主席台地毯上贴好与每位领导对应的序号,迎接时即将序号纸交给每位领导并告知。

11月3日,启动仪式非常成功。主席台上,参加启动仪式的卫生部疾病预防控制局副局长孔灵芝、中国疾病预防控制中心赵文华教授、浙江省副秘书长马林云、杭州市副市长陈小平、时任省卫生厅厅长李兰娟、副厅长杨敬、杭州市卫生局副局长王明法、区委书记俞东来、分管区长王新宇、省疾病预防控制中心主任丛黎明、时任市疾病预防控制中心项海青、区卫生局局长倪荣等领导都身穿印有全民健康生活方式行动标识的T恤衫。启动仪式由杨敬副厅长主持。

杭州市陈小平副市长为运河健走总队授旗,省政府马林云副秘书长宣布“浙江省暨杭州市全民健康生活方式行动启动”,参加人员在杨敬副厅长的倡议下从拱宸桥进入运河游步道健走。

在启动仪式上,孔灵芝副局长代表卫生部疾病预防控制局做了重要讲话。中国工程院院士、省卫生厅厅长李兰娟宣读了“全民健康生活方式行动”倡议书,她指出,社会发展和经济进步在带给人们丰富物质享受的同时,也在改变着人们的饮食起居和生活习惯。与吸烟、酗酒、缺乏体力活动、膳食不合理等生活方式密切相关的疾病已成为影响人民群众健康素质的大敌。为此,她向全省人民提出了八条倡议:

一、追求健康,学习健康、管理健康,把投资健康作为最大回报,将“我行动、我健康、我快乐”作为行动准则。

二、树立健康新形象。改变不良生活习惯,不吸烟、不酗酒,公共场所不喧哗,保持公共秩序,礼貌谦让,塑造健康向上的国民形象。

三、合理搭配膳食结构,规律用餐,保持营养平衡,维持健康体重。

四、少静多动,适度量力,不拘形式,贵在坚持。

五、保持良好的心理状态,自信乐观,喜怒有度,静心处事,诚心待人。

六、营造绿色家园,创造整洁、宁静、美好、健康的生活环境。

七、以科学的态度和精神,传播科学的健康知识,反对、抵制不科学和伪科学信息。