

健康促进实践案例

——北京市“一院一品”活动

主 编 徐晓莉

副主编 洪 玮 陈 利 韩 晔 曹若湘



人民卫生出版社

PEOPLE'S MEDICAL PUBLISHING HOUSE

健康促进实践案例

——北京市“一院一品”活动

主 编 徐晓莉

副主编 洪 玮 陈 利 韩 晔 曹若湘

人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

健康促进实践案例: 北京市“一院一品”活动 / 徐晓莉主编. —北京: 人民卫生出版社, 2017

ISBN 978-7-117-25779-4

I. ①健… II. ①徐… III. ①医药卫生组织机构 - 健康教育 - 概况 - 北京 IV. ①R193

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 319490 号

人卫智网 www.ipmph.com 医学教育、学术、考试、健康,
购书智慧智能综合服务平台
人卫官网 www.pmph.com 人卫官方资讯发布平台

版权所有, 侵权必究!

健康促进实践案例——北京市“一院一品”活动

主 编: 徐晓莉

出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 010-59780011)

地 址: 北京市朝阳区潘家园南里 19 号

邮 编: 100021

E - mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010-59787592 010-59787584 010-65264830

印 刷: 北京盛通印刷股份有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 710×1000 1/16 印张: 11

字 数: 192 千字

版 次: 2018 年 1 月第 1 版 2018 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-25779-4/R · 25780

定 价: 75.00 元

打击盗版举报电话: 010-59787491 E-mail: WQ@pmph.com

(凡属印装质量问题请与本社市场营销中心联系退换)



编委会主任 刘泽军

编委会副主任 汤伟民

主 编 徐晓莉

副 主 编 洪 玮 陈 利 韩 晔 曹若湘

编委 (按姓氏笔画排序)

叶盛楠 任旭锴 刘 影 孙 颖 孙娅娟 孙淑琴

吴 静 何 朝 张 睿 陈 利 赵 辉 赵冬梅

胡小素 段佳丽 洪 玮 徐晓莉 郭晓洁 黄亚阳

黄剑辉 曹若湘 龚言常 鹄韩 晔 傅锦绣

游 川 蔡文閣

北京市卫生和计划生育委员会
北京市健康促进工作委员会办公室

组织编写



人民健康是民族昌盛和国家富强的重要标志。2016年8月，习近平总书记在全国卫生与健康大会上明确指出“没有全民健康，就没有全面小康。要把人民健康放在优先发展的战略地位”。2017年10月，党的十九大报告明确要求“实施健康中国战略。要完善国民健康政策，为人民群众提供全方位全周期健康服务。”

健康促进与教育是卫生与健康事业的重要组成部分，是提高市民健康素养和健康水平、促进社会可持续发展的基础，是创新医疗卫生服务模式，增加有效供给，立足全人群和全生命周期，提供公平可及、系统连续健康服务的首选策略。

2013年，为了建设健康北京，提高首都市民的健康素养，北京市卫生和计划生育委员会、北京市健康促进工作委员会办公室在全市医疗卫生系统开展了北京健康促进示范基地建设（以下简称示范基地）。2014年，在24家示范基地组织开展了“一院一品”健康促进活动。各示范基地结合本院（本单位）特点，选定一项健康促进活动，经过实践与评估，确保活动具有科学性、延续性、广泛性和推广价值，并成功打造健康促进活动品牌，提升了示范基地的影响力，也更好地为首都市民提供了健康服务。

此项活动的开展得到业内专家的一致好评。2015年活动在全市医疗机构广泛推广，得到各级医疗机构的积极响应，2016年初，有73个案例申报“一院一品”健康促进优秀实践。经北京大学医学部等专家书面及现场专业评审，评选出30个优秀案例，编辑成此书。

案例来自不同级别的医疗卫生机构，从健康促进活动背景、活动开展、活动成效等方面介绍了不同特点的健康促进实践。如北京协和医

院的“协和粉红花园”，积极向公众宣传普及了乳腺癌的早期诊断知识，医生患者亲如一家温暖感人，体现出医务工作者的人文情怀；中国科学院肿瘤医院连续数年举办“北京希望马拉松”活动，辐射全国，群众参与广泛，借此大力普及防癌和健康知识，筹集善款帮助家庭困难的癌症患者；北京同仁医院建设健康科普展厅，积极探索互动体验型健康教育模式；北京安贞医院建设规范化戒烟门诊，实现多个职能部门协同合作；北京回龙观医院利用“北京市心理援助热线”对具有高危心理问题甚至企图选择极端行为的人群，科学地给予心理疏导，避免了许多公共心理卫生事件发生；北京市鼓楼中医医院的“京城名医馆”将中医养生文化融入到诊疗之中，让患者在就医过程中体会中医文化，学到中医保健知识。

本书收录的案例是北京市各级医疗卫生机构开展健康促进与教育活动的缩影。透过这些案例我们可以看到医院健康促进工作的蓬勃发展和取得的成效，了解到各医院将健康促进与教育理念全面融入到医疗卫生工作各个环节，在承担繁重的医疗、科研任务的同时，利用多种形式开展健康教育、健康管理、健康科普工作。他们将防病关口前移，把更多的精力投入到疾病预防控制中，担负起社会的责任。从案例中还可以看到医院健康促进工作的创新与变化，从早期侧重健康知识传播转变为侧重行为干预，从单一科室（如健康教育科、院感科或宣传科）承担转变为全员参与健康教育工作。健康传播方式也在与时俱进，积极利用微信、微博等新媒体平台传播健康知识和技能，创新了健康科普传播模式。希望这些案例对指导各级医疗卫生机构开展健康促进与教育活动有所借鉴和启发，也对进一步落实《“健康中国2030”规划纲要》，推进“健康中国”和“健康北京”建设，为提高人民群众健康素养发挥积极的作用。

书稿编写工作得到北京市卫计委领导的高度重视，得到各相关医疗卫生机构的积极配合，得到诸多专家的悉心指导，特别是30家医院健康教育专业人员的大力支持。借此机会，谨向付出艰辛劳动的全体编写人员致以崇高的敬意，向为此书提供资料的同仁表示衷心的感谢！

编者
2017年10月



1. 协和粉红花园，呵护乳腺健康	1
2. 北京希望马拉松——为癌症防治募捐	7
3. 西苑仲景 健康同行	13
4. 依托医疗共同体平台，推进分级诊疗	18
5. 健康科普传播中的博士团	23
6. 小简笔，大健康——健康美图新视界	28
7. 打造科普精品医生团队	34
8. 建设规范化戒烟门诊	39
9. 孕妇学校是推动母婴健康的摇篮	45
10. “消化直通车” 温暖万人心	50
11. 药师在您身边	55
12. 眼视光健康科普展厅	60
13. 护佑精神障碍儿童 点燃孩子心中的光	65
14. 用心坚守的心理援助热线	70
15. “胸心港湾”的贴心服务	75
16. 贴近不同人群 实施功能社区个性化健康管理	81
17. 打造百姓心中的中医名医馆	87
18. 铺设急救科普的桥梁	92

19. “知己”健康 居民慢病管理的好帮手	98
20. 推广《易筋经》养生进万家	104
21. 建设健康主题公园 打造健康科普阵地	109
22. 人文医学融入风湿免疫病管理	114
23. 流动中医院 护航健康梦	121
24. 保护乳腺健康 营造幸福生活	126
25. 推广八段锦 养生又健身	132
26. 众人拾柴火焰高 健康减重十万斤	136
27. 创办健康生活手册 引领居民新观念	142
28. 建立健康行为 创造快乐生活	147
29. “六进”模式 助力山区健康教育	152
30. 穿行在京郊农村的“健康直通车”	158



1

协和粉红花园，呵护乳腺健康

北京协和医院

2009年10月29日，协和粉红花园成立。这是一个由北京协和医院乳腺外科的医生、护士、患者三方志愿者共同组成的公益组织。服务对象是乳腺癌患者和社会大众，提供包括探访、咨询、心理帮助、健康宣教等服务，协助患者完成规范治疗并最终完成生理及社会心理康复。协和粉红花园积极向公众宣传普及乳腺癌早期诊断知识，推进乳腺癌筛查和诊断标准的统一化进程。

一、协和粉红花园的工作内容

（一）定期开展规范化服务

1. 门诊咨询服务。每周进行1次门诊咨询，针对患者术后康复中遇到的问题给予解答。平均每季度完成1~2次新病友座谈会和志愿者培训。

2. 病房探访服务。志愿者每周两次前往病房探访术后和化疗患者，指导患者进行康复锻炼，避免淋巴水肿，并发放《营养宝典》为病友提供专业的康复指导。

3. 专题健康讲座。组织专家对患者关注的问题进行详细讲解。其中，北京协和医院物理康复科刘颖副教授、妇科内分泌陈蓉教授、营养科于康教授、妇产科谭先杰教授、整形外科乳房重建的张海林教授和肠内外营养科陈伟教授先后多次到场给予爱心支持。

4. 健康科普材料。为患者精心制作了《饮食指南》和《药物使用手册》等相关内容科普读物，方便患者随时查阅。

（二）针对患者特点，开展人文化的服务和引导

1. 丁香结下午茶。协和粉红花园将术后开始化疗的患者比喻为“淡淡的丁香结”，活动邀请医护人员、患者姐妹和化疗患者共享下午茶，分享心路历程，疏解患者心中的恐惧与担心。

2. 迎春花加油站。协和粉红花园将出院的新病友比喻为“充满生机的迎春花”，面对新的生活，他们会有各种困惑和苦恼，活动鼓励患者更好地走向新生活。

3. 静听花开心灵工坊。2014年，协和粉红花园志愿者石纳老师（北京协和医院乳腺外科护士）在获得国家二级心理咨询师资格后，开设了免费咨询门诊，引导患者正确看待疾病，理性面对死亡，为众多患者提供了心理支持。



心灵工坊活动现场

4. 亲密爱人答谢会。答谢会鼓励患者感谢爱人的照顾和支持，重视与爱人的关系，营造和谐的家庭氛围。

5. 青葱玫瑰园。针对35岁以下乳癌患者，特别设计了“青葱玫瑰园”系列活动，组织邀请成功返回职场和孕育新生命的患者姐妹分享经验，增加了年轻患者解决生活中诸多问题的信心。



青葱玫瑰活动现场

6. 春节大拜年探访。每逢春节前夕，协和粉红花园组织志愿者亲手制作精美吉祥物为病房患者和医护人员送去平安和祝福。

此外，协和粉红花园还不定期组织“粉红K歌”“粉红之旅”“粉红Party”“相见欢联欢会”“花样年华时装秀”“摄影培训及采风合唱团、舞蹈团”等活动，形式丰富多样，展现了癌症患者坚强自信的形象。

（三）公益活动和科普宣教

1. 利用协和乳腺癌高危筛查模型（PUMCH模型），对公众进行免费乳腺检查。协和粉红花园积极向公众宣传乳腺癌早期诊断知识，并借助乳腺外科“十一五”国家重点课题成果PUMCH模型深入多家单位进行科普传教和专业筛查，增强了公众关注乳腺健康的意识，为高危人群制定了专业的

随诊计划。

2. 录制电视宣传节目。协和乳腺外科医护人员积极参加多家电视、报刊媒体科普节目的采访和录制，广泛传播乳腺疾病科普知识。

3. 开通微信科普平台。2016年3月，协和粉红花园开通了官方微信平台，并创建了患友微信群。在平台推送医护专家撰写的乳腺疾病科普文章，经过专业培训的志愿者每天在微信群中为患友答疑解惑，新媒体的运用极大地方便了患者。目前，平台关注人数超过10 000人，患友群人数达700余人。

4. 参加公益活动，呼吁社会关爱乳癌患者。协和乳腺外科医生、护士原创编制了“粉红音乐宝典”，医护患三方志愿者共同录制了宝典中的歌曲及诗歌。其中主题曲《生命的礼物》由志愿者尹青（乳癌患者）作词，“亚洲音乐教父”鲍比达作曲，歌唱家郭蓉和10名志愿者共同录制。歌曲在多个社会公益活动中广为传唱。志愿者还与明星合拍宣传海报，向社会传递坚强乐观的正能量。



“粉红音乐宝典”录制现场

（四）积极开展交流与合作

2010年，协和粉红花园与“台中开怀协会”结为姊妹组织，携手为两岸女性乳腺健康贡献力量。

2011年，“粉红中国”启动会、我国台湾“第一届乳癌病友组织研讨会”与美国最大的非营利抗乳癌组织及其他抗乳癌团体互相学习，帮助更多的患者提高生命质量。

2012年，第四届全球华人乳癌病友组织联盟大会召开，会议宣布由协和“粉红花园爱花使者”关竞红医生接任联盟主席，并由协和粉红花园主办2014年第五届联盟大会。

2013年，肯尼亚第一夫人来访，深受启发，表示回国后将大力支持女性健康事业，提高女性对乳腺健康的认知。

2014年8月，协和粉红花园主办了第五届全球华人乳癌病友组织联盟大会。来自世界各国50余家组织的300多名医护患代表参加了大会，协和乳腺外科的医生在大会上展示了适合中国女性的筛查模式，分享了志愿服务经验，此次联盟大会将协和粉红花园推向了世界舞台。

2015年3月，在哈佛大学公共卫生女性健康防治论坛上，协和粉红花园向世界同行分享了经验，探讨了女性健康防治前沿知识。

2016年5月，协和粉红花园前往香港乳癌基金会学习淋巴水肿按摩操，开设服务乳癌患者的“淋巴水肿学习班”。

2015—2016年，协和粉红花园四次参加“粉红中国”，与各病友组织交流病房探访工作，同时学习了基金招募相关知识，并于2016年9月与新阳光公募基金会及腾讯公益合作筹办年轻乳癌患者“青葱玫瑰”公益活动。

二、协和粉红花园的实践成效

（一）会员基础显著增加

7年来，协和粉红花园共有（在册）志愿者70余名，参加座谈会及志愿者培训的志愿者数量达300余人次；每年约完成门诊咨询3500余人次，探访病房患者近1000余人次，帮助了大量患者重树早日康复的信心和快乐生活的信念；并义务为9000名公众完成乳癌筛查，提高了乳腺癌的早期诊断率。

（二）宣传成果及与其他部门的合作

协和粉红花园开展形式多样的健康教育宣传活动，很多患者观看了公益晚会及健康宣教节目后前来就诊并在早期发现了乳腺癌，得到了及时的救治。

2011年“乳腺癌协和粉红花园专项基金”入选北京市民政局购买社会组织服务项目。

协和粉红花园积极开展对外交流，致力于协助国内更多医院建立抗乳癌

组织，保证乳腺癌的治疗效果，降低患者的死亡率，减少了国家医疗支出。

协和粉红花园协助协和乳腺外科完成了“十一五”国家重点课题“协和乳腺癌高危筛查模型（PUMCH模型）”。这是针对中国人民疾病病谱设计出来的筛查模型，它对中国乃至世界乳腺疾病的预防和诊治都做出了重要的贡献。

（石纳 叶盛楠）



2

北京希望马拉松——为癌症防治募捐

中国医学科学院肿瘤医院

一、希望马拉松的背景

（一）起源

“希望马拉松”缘起于加拿大的泰瑞福克斯。1980年，18岁时他患骨癌右腿被截肢后，决定穿戴假肢横穿加拿大，以此为癌症研究募集善款，然而他还没完成梦想就病逝了。他的义举感动了加拿大人民，700多个城市共同举办了首次“希望马拉松”义跑活动。

（二）“希望”进北京

1999年“希望马拉松”来到北京。历经17年，累计约29万群众参与并获益，募集善款千万余元，这股无可比拟的力量翻开了中国肿瘤防治公益事业的新篇章。

（三）活动意义

根据《2012肿瘤登记年报》的公布，2012年全国新发恶性肿瘤病例约358.6万例，死亡病例218.7万例。在肿瘤发病率和死亡率如此严峻的形势下，需要广泛开展科学、权威的大众肿瘤预防知识科普教育。“北京希望马拉松——为癌症患者及癌症防治研究募捐义跑活动”正是致力于普及科学防癌知识、推动癌症防治研究、资助贫困癌症患者，它的发展壮大对中国肿瘤防治事业具有积极推动作用。这股充满爱与信念的力量为促进全民健康、助力癌症防治、实现健康中国梦注入了新的活力。

二、北京希望马拉松活动情况

（一）活动筹备

“北京希望马拉松”活动由中国医学科学院肿瘤医院、中国癌症基金会主办，由加拿大驻华大使馆、国家体育总局人力资源开发中心、朝阳区卫生计生委协办。每年3月份开始进行筹备和大型活动报批，8月份召开新闻发布会，8~10月份开展科普宣传、图文征集、报名捐款、志愿者招募等一系列活动，现场活动于9月或10月举行。

（二）活动宣传

包括电视、报纸、网络、广播以及新媒体等都在活动前期的新闻发布会预热，并在当日现场采访和报道上给予大力支持。每年约有50余家媒体参与报道，发表原创新闻作品70余篇，12320（北京市公共卫生热线）接收短信10万余条。以活动为依托，进行防癌科普宣传。活动现场由防癌体检中心的专家们，将关于健康、防癌的最新资讯和权威健康知识，用通俗易懂的形式传递给参与群众；场外联合各电视台、电台、健康网站制作系列主题科普节目，从而消除人们对于癌症知识的误区。同时，活动官方网站进行防癌知识问答。第十六届“北京希望马拉松”联合《北京晚报》举行“真情与感动——我的生命故事”征文活动，共收到来稿72篇，获奖作品陆续在《北京晚报》和《抗癌之窗》杂志上刊登。

（三）社会各界的支持

1. 各界领导和社会名人的支持

每年活动时，加拿大驻华大使和国家卫生计生委、中国癌症基金会、朝阳区卫生计生委、中国医科院肿瘤医院的领导都亲临现场支持活动。国家卫生计生委崔丽副主任曾表扬这项活动“是深入开展‘服务百姓健康行动’的重要体现，是切实为民服务办实事”。医科院肿瘤医院充分发挥了身为医学领域“国家队”的龙头作用，为构建人民满意的医疗卫生服务体系和推动卫生计生事业的科学发展做出了重要的贡献。同时，每年活动都邀请社会上有影响力的名人担任形象大使，用他们的影响力传递更多公益正能量，让更多人关注和支持中国癌症防治研究事业。

2. 奥运冠军领跑

奥运会主火炬手李宁、奥运会射击冠军王义夫、跳水冠军高敏、举重冠



奥运冠军现场领跑

军张国政、残奥会轮椅竞速冠军张立新等数十位体育界名人，每年都会到现场领跑。这些引领了中国体坛一个时代的明星人物，以健康阳光的形象感染着现场参加义跑的朋友，以饱满的热情和更加坚实的脚步奔向前方。奥运健儿们用自己的激情延续了癌症患者的梦想，用爱守护癌症患者的希望。

（四）健康科普宣传

1. 健康主题公园

以2014年举办的“科普探秘集爱心，健康互动玩游戏”为例，每位参与者都有一张科普探秘图，大家通过科普探秘、健康大讲堂、健康测试、游戏互动等喜闻乐见的形式，学到了更多的科普知识。



健康主题公园营养膳食讲解