



你健康，我快乐

北京健康生活方式指导员的故事

健康是人的基本权利，是幸福快乐的基础。在过去十年里，北京市全民健康生活方式行动取得了长足的进步。自2012年开始，全市更培养起一支拥有16738人的健康生活方式指导员队伍，越来越多的“健康使者”活跃在老百姓身边。他们在社区卫生服务机构专业人员的帮助下，通过自身示范与倡导，向家人、亲朋传授健康生活方式，利用多种宣传形式，开展丰富多彩的活动，向居民普及慢病防控知识，传播健康生活理念，让全民健身与全民健康深度融合，起到了“一传十，十传百，百传千千万”的效果，扩大了身边的“健康朋友圈”。

于柏娟

丰台区健康生活方式指导员

让顾客的饮食搭配得更健康

□本报记者 余翠平

“最近工作压力特别大，老熬夜，状态特别不好，晚上咱们哥儿几个好好吃一顿，喝点酒，解解乏！”在北京志欣大连海鲜餐厅里，几个中年男子的对话传到了大堂经理于柏娟的耳朵里，她马上过来，微笑着说：“熬夜、工作压力大，在这种情况下，晚上大吃大喝，第二天起来肯定很不舒服，不如晚上饮食清淡，多吃蔬菜水果，少喝酒多喝水，饭后散散步，这样才能更好缓解疲劳！”顾客最终开心地接受了于柏娟的建议。

今年29岁的于柏娟是北京志欣大连海鲜餐厅的大堂经理，就在今年7月份，她被聘为丰台区健康生活方式指导员，平时主要工作是跟来餐厅吃饭的顾客打交道，尽可能多地为顾客提供一些饮食健康方面的指导。

“以前我们给客人推荐菜品，就是推荐口感好的，后来我学了饮食健康方面的很多知识，在给客人推荐菜品时，就尽可能结合客人的实际情况，让他们吃得更健康。”一次客人来餐厅吃饭，点了大量油炸食品。在交流中，于柏娟了解到客人平时非常喜欢油炸食品，就对客人说：“油炸食品中含有大量的反式脂肪酸、膨松剂及色素等物质。反式脂肪酸进入人体后，在体内代谢、转化，可以干扰必需脂肪酸EFA和其他正常代谢，对人体健康产生不利的影响，增加患心血管疾病的危险；导致患糖尿病的危险增加……所以一定要少吃油炸食品。”

于柏娟贴心、周到的提醒，受到了顾客的一



致好评。

在跟顾客推荐菜品的过程中，也经常会有顾客主动询问健康饮食方面的知识，比如有一次，一个客人问：“动物内脏能不能吃？”

“答案是肯定的。爆腰花、溜肥肠、夫妻肺片等，随便举上一些就够人垂涎的。从营养学讲，动物内脏含有丰富的营养素，如蛋白质、维生素和微量元素。这些都是人体必须的营养成份。不过值得一提的是动物的内脏含有大量的脂肪和胆固醇。比如猪脑中脂肪和胆固醇分别达到9.8克/100克和2571毫克/100克，比猪肉还要高出许多。如果长期食用，高脂血症的发病几率就非常高。所以，动物内脏虽能吃且营养，但一定要适量。”于柏娟专业又细致的回答赢得了顾客的赞许。

于柏娟在平时的工作中，发现很多客人喜欢喝汤，而且他们认为：肉的营养都在汤里，所以吃不吃肉无所谓，每到这个时候，于柏娟就会反复对客人讲：“要喝汤更要吃肉，汤的很多营养其实是蕴含在肉里的。”

“能够给客人提供一些健康饮食方面的建议，让他们的饮食搭配更合理，更有助于健康，这是我非常愿意做的事情，也觉得很有成就感！”于柏娟说。

赵佳

东城区健康生活方式指导员

写下量血压步骤方便老人回家使用

□本报记者 唐诗文/摄

“刚刚有人没有跟上。来，我们再来一遍。”说完，赵佳又弹起电子琴来为来到社区居民活动室参加合唱活动的居民们伴奏，活动室再次响起了嘹亮歌声……

赵佳现为北京市东城区管村社区文卫主任，同时还是一名健康生活方式指导员。赵佳说：“健康生活方式指导员，一方面是由于工作上的需要去学习健康领域的知识，另一方面我认为这是一件对人对己都有帮助的事情。所以2012年时参加了北京市健康生活方式指导员培训，取得了证书。”作为健康生活方式指导员，赵佳会和同事们针对社区居民每周定期组织文体卫活动，例如合唱、舞蹈、太极拳、乒乓球等，同时还会帮助居民解答生活中涉及健康的问题，让居民关注自身身体和心理健康。

2015年秋，赵佳和同事们组织了血压计如何正确使用健康知识讲座，这是因为平时不止一两两位老年人来询问血压计如何使用的问题。活动当天有50多位老人参加，赵佳一个人就对20多位老人进行了解答。赵佳说：“我们把各式血压计摆在桌子上，有水银的、电子的，还有臂式的、腕式的，方便向前来咨询的老年人讲解演示。”

还有些老人会把自家的血压计直接带来，指着让赵佳告诉如何使用。“有的子女从国外为父母买来的血压计全是英文老人看不懂，我就把血压计绑在老人手臂上，告诉他们开关在哪里，再指着STAR告诉他这是开始的意思。”赵佳表示，有些老年人讲一次听不懂，就再讲一次。“八十



多岁的老人实在记不住，我就把使用步骤一条条写下来方便老人回家使用。”

由于经常开展与小区居民切身相关的健康活动，赵佳自然也收获了来自居民的感谢。

去年夏天，小区一位80多岁的大爷找到了赵佳，说家里剩了一半的食物封了口却爬进了100只左右的蟑螂。实际走访中赵佳确实发现蟑螂在居民楼内出没。于是她及时组织了集体灭蟑螂的知识讲座，并免费发给居民蟑螂药并告知要面广、点多、量少地滴蟑螂药。“我们还会入户动员，告知集体灭蟑螂才会有效果，也帮助居民入户点过药。”赵佳说，“后来由于家中的蟑螂消灭了，因为这件事，大爷还特意过来感谢我。”

赵佳身为健康生活方式指导员，社区图书馆大概四分之一是她选的生活健康类书籍，居民可以免费翻阅；寒暑假时，还会针对儿童开展个人卫生讲座，并让孩子劝诫家中大人少吸烟、不吸烟；她和同事组织成立了“环境理事会”，组织居民成员义务负责小区公共卫生……居民健康生活丰富了，小区环境变好了，管村社区也被评为了东城区健康生活方式示范社区。成为健康生活方式指导员以来，赵佳已经为超过2000人次的居民提供过帮助。