

李佳

西城健康生活方式指导员

想方设法办瑜伽班
助力居民健康生活

□本报记者 盛丽

周四下午两点，金融街街道办事处教育部社区副站长李佳来到瑜伽教室，她整理完瑜伽垫后静静地等待着学员们的到来。除去社区副站长职务，从2015年开始，她还有了另外一个身份——健康生活指导员。

开展健康运动、宣传健康知识，这是健康生活指导员需要完成的工作内容。“指导员主要服务的对象是居民，目前教育部社区大概有居民200多人。”李佳介绍道。怎么才能将更多的健康生活方式带给居民？在完成健康生活指导员的相关培训后，李佳开始思考并着手开展工作。

因为有着中医医学知识的背景，李佳在指导居民开展健康生活时，很注重把知识和活动结合起来。不同的季节，她都会组织不同的活动。她发现社区中有位李老先生，擅长打太极拳。“这个运动很健康，李老先生也很热心参与社区活动，我们就想到请他来教居民太极拳。”

张贴通知、打电话、微信及时发布消息……李佳立刻开始通过各种途径将活动通知给居民。“太极拳虽然

很健康，但是有些人群还是不适宜的。”李佳介绍，为了让居民通过运动得到锻炼，达到健康生活的目的，她和同事们进行筛选，最终确定了20位参与者。

进入夏季后，她思考需要改变活动的内容。“夏天比较热，不太适合户外运动。”于是，她决定举办一个瑜伽班。

想法简单，但是这个瑜伽班真正办起来却不容易。“老师、教学地点都是急需解决的问题。”李佳回忆，在推进瑜伽班工作的过程中，社区书记高歌给了她很大的支持。“遇到难题，我就和高书记商量，一个一个难题的去解决。”

因为课程经费有限，在请瑜伽老师时，李佳费了一番功夫。“我们这个瑜伽课是带有一定公益性质的，有的老师觉着费用比较低，就拒绝啦。”李佳介绍，“没办法，只能到处找，到处问。通过各种渠道打听合适的老师，问过四五个老师后，才最终确定下来。”

老师确定了，活动教室又成为李佳需要攻破的又一道难题。“我就和



书记一起到附近辖区单位商量借教室，协调使用时间。”李佳说，“辖区单位都很支持我们的工作，一家单位让我们插空使用其中的一个活动教室。”之后，李佳又开始帮着购买瑜伽垫。

各种难题一一解决后，瑜伽课程正式开始。“居民报名还挺踊跃的，每周一次课大约一个小时。”每次上课，李佳都会来到活动教室，她边观察边为居民提供服务。

除去组织各种健康活动，李佳还在入户的过程中，向居民宣传医学常

识。不少居民也在她的建议下，开始改变饮食结构，身体变得健康起来。“社区有位杨先生，40多岁，原来有轻度脂肪肝。他很喜欢吃肉，不爱运动。入户的时候，我就给他讲膳食知识，有健康讲座也会主动通知他。他成为我重点关注的人。现在，他改变了饮食结构，轻度脂肪肝也消失啦。”

最近，健康生活指导员李佳又有了新的计划。“我们准备开展秋季健康讲座，还要组织健步走，让居民的生活更健康。”

刘佑刚

朝阳区健康生活方式指导员

从受益者到引领者
教人从化验数据看健康

□本报记者 孙艳

在劲松社区，有这样一名堪称“传奇人物”的健康生活指导员，他就是刘佑刚。今年63岁的刘佑刚是位近20年的慢性病患者，从各项生化指标都不合格到全部合格，他只做了一件事，就是践行健康生活方式。作为受益者，刘佑刚更愿意和大家一起分享健康，这位活跃在社区里的健康生活指导员拿出了“小伙子”的劲头带领着社区居民一起“健康生活”。

居民们都称呼他为“刘队”，每天都能看到刘佑刚带领着居民们做健康保健操的身影。毛巾操、定式太极、八段锦……疾病防控部门推广的健康保健操，刘佑刚都会积极向居民们教授。“效果非常好，而且简单易学，现在社区里固定有二三十人的队伍每天都在练习。”刘佑刚向记者介绍，这种操坚持非常重要，最好把它融入生活，变成生活的重要组成部分。

除了做操，刘佑刚还会定期举办小型健康讲座，利用每周三五晚上“活动日”的时间，向大家教授一些健康知识，每一次的主题都不一样。为了让社区居民能够从中受益，获取更实用的健康方法，刘佑刚总会利用闲

暇时间充分准备课件，“健康知识传播出去不是目的，居民受用才算发挥作用，我用简单易学的教学方式让居民吸收讲座内容。”刘佑刚表示。

“我们愿意跟他一起学健康知识，他让我们看到了战胜疾病的信心。”一位居民表示。居民们之所以这样信任刘佑刚指导的健康生活方式，是因为他本身就是一个受益者。

做室内设计的刘佑刚，常年伏案、熬夜、不运动，还不到45岁就诱发了糖尿病、高血压等多种慢性病，各项生化指标都不合格，最严重的时候险些做了搭桥手术。据刘佑刚说，那时候，身体非常吃力，就连上个楼都喘得难受，对什么事情都没兴趣，感觉自己就像一个浑身是病的老头子。

后来，接触到了劲松社区卫生服务中心组织的健身活动，刘佑刚加入了“慢病干预”健身小组，从饮食、起居、健身，刘佑刚通过健康生活方式指导，坚持了三个月就发生了变化，感觉身体轻松了不少，又坚持了三个月。半年的时间，刘佑刚的体检化验单发生了喜人的变化，各项指标趋向正常。“老同学见到我说，像换了一



个人一样，记得当时指导医生还在健康知识讲座中拿我做例子，后来我就加入到了宣传‘糖尿病患者合理膳食’的队伍中。”刘佑刚介绍，他就是这样因受益结缘“健康生活指导员”的。

从那之后，刘佑刚以健康生活指导员的身份将自己的宝贵经验无私地分享给周围的居民朋友。刘佑刚还有一个管理健康的小诀窍，那就是通过体检数字看健康。“体检化验单就是一个健康管理档案，千万不能查完就扔，健康生活方式是否有用，化验单就是证据。”刘佑刚介绍，以前大家甚至都没有定期体检的习惯，即便去体检了，化验单也就大概看看就扔了，或者收起来不会再拿出来看。根据自己的经验，他会提醒居民定期体检，

查完化验单保留好，坚持一段健康生活方式后，自己跟自己比，看看新的化验单是否有变化，新指标趋向正常了，那就增添了坚持的信心。

如今，刘佑刚已经当了近三年的健康生活指导员，身边接受他健康指导的居民越来越多，不断壮大的健康队伍，让劲松社区有了个“健康朋友圈”，有什么好的文章，大家互相分享。大家彼此信任像朋友、家人一样，这是一支积极向上、健康的队伍，一个传递健康、传递正能量的“朋友圈”。

“我觉得我现在健康得像小伙子一样，只要上级信任，居民们认可，这个指导员我会一直当下去，我愿意在我有生之年，带领大家一起践行健康生活。”刘佑刚说。