梁山县韩岗中心卫生院健康教育资料

****

梁山青少年健康宣传周

健康教育讲座

2024年



韩岗镇韩岗镇小学学生：

我院健康教育科将举办“中医儿童养生理论知识”健康教育知识讲座活动,有关事项通知如下:

一.讲座时间

2024年6月5日

二.咨询地点

梁山县韩岗镇小学

三.咨询主题

“中医儿童养生理论知识”健康教育知识讲座

四.主办人

韩岗卫生院健康教育科专兼职人员

五.参加人员

韩岗镇小学学生

梁山县韩岗中心卫生院

健康教育科

 2024年6月3日

开展中医儿童养生理论知识讲座工作计划

为了更好地为辖区居民服务、普及中医健康保健知识，传播中医健康理念，切实提高中老年人对中医保健内容的了解和认识，我院计划在韩岗镇韩岗镇小学举办一次关于“中医保健”的健康教育知识讲座，宣传中医保健健康教育知识，动员辖区居民共同参与，并广泛宣传中医治未病知识。结合我镇实际情况，开展讲座活动计划：

1. 制作“中医儿童养生理论知识知识”健康教育知识讲座条幅

二、印刷宣传单，宣传手册200份

三、讲座时间： 2024年6月5日

四、讲座宣传形式

设立宣传咨询台，开展义诊活动并发放宣传资料、宣传画

1. 主讲人：关金鹏、刘甲超
2. 参加人员： 本次活动由公共卫生科工作人员，韩岗镇小学居民参加。

梁山县韩岗中心卫生院

健康教育科

2024年6月5日

**健康教育活动记录表**

|  |  |
| --- | --- |
| 活动时间： 2024年6月5日 | 活动地点：韩岗镇小学 |
| 活动形式：健康教育知识讲座宣传活动 | |
| 活动主题：中医儿童养生理论知识知识 | |
| 组织者：健康教育科 | |
| 主讲人：关金鹏 |  |
| 接受健康教育人员类别：韩岗镇小学 | 接受健康教育人数：50余人 |
| 健康教育资料发放种类及数量：中医养生保健处方，地方病预防控制折页等120余份, | |
| 活动内容：  1、活动期间，张贴宣传画、横幅、营造良好的宣传氛围。  2、设立健康教育咨询点，发放健康宣传资料。  3、讲座内容围绕“什么是中医治未病?”、“中医养生健康生活方式”、“艾灸理疗的治疗方式”等方面进行讲解。同时对地方病的治疗、慢病的预防及地方病患者的中医预防  方面进行指导。还向前来参加活动的老年人告知要保持良好的心态和注意生活中的健康生活方式是最好良方，并与老年朋友一起交流了中医保健的有关问题。 | |
| 活动总结评价：  为提高辖区居民健康意识，此次韩岗镇小学与我院联合举办的中医保健健康教育知识讲座，进一步加强了辖区居民对中医养生保健方面的知晓率，提高慢病患者对自身身体健康状况的认知水平，向辖区居民讲解了中医养生对人体的益处，辖区居民都积极参与了解中医养生方面的学习，使辖区居民掌握了中医治未病的基本常识及养生保健知识，提高了辖区居民的健康意识。本次活动中我们共发放中医养生保健处方，中医治未病预防控制折页等200余份。受到了居民朋友的热烈欢迎和一致好评，听课的居民纷纷表示，希望以后能够多举办此类健康讲座，通过本次讲座使前来参加活动的辖区居民对中医养生保健知识有了更深的了解，有全新的认识，取得了较好的社会效果。 | |
| 存档材料请附后  □书面材料 □图片材料 □印刷材料 □影音材料 □签到表  □其他材料 | |

填表人（签字）：张骞 填表时间： 2024年6月5日

**韩岗中心卫生院健康教育讲座剪影**

|  |  |
| --- | --- |
| 中医儿童养生理论知识健康讲座 | 时间：  2024.6.5 |
| 地点：  梁山县韩岗镇小学 |
| 主讲人： 关金鹏、刘甲超 |
| 内容：  “中医儿童养生理论知识”健康教育知识讲座 |
| 摄影者:  张骞 |
| 中医儿童养生理论知识健康讲座 (2) | 时间：  2024.6.5 |
| 地点：  梁山县韩岗镇韩岗镇小学 |
| 主讲人： 关金鹏、刘甲超 |
| 内容：  “中医儿童养生理论知识”健康教育知识讲座 |
| 摄影者：  张骞 |

中医儿童养生理论知识知识讲座总结

活动时间：2024年6月5日

活动形式：知识讲座

活动地点：韩岗镇韩岗镇小学

活动主题：“中医儿童养生理论知识知识”

组织者：韩岗中心卫生院健康教育科

讲解人：刘甲超、关金鹏

接受健康教育人员类别：辖区居民，接受健康教育人数：52人 其中有高血压、糖尿病、老年人；

为提高辖区居民健康意识，此次韩岗镇韩岗镇小学 会与我院联合举办的中医保健健康教育知识讲座，进一步加强了辖区居民对中医养生保健方面的知晓率，提高慢病患者对自身身体健康状况的认知水平，向辖区居民讲解了中医养生对人体的益处，辖区居民都积极参与了解中医养生方面的学习，使辖区居民掌握了中医治未病的基本常识及养生保健知识，提高了辖区居民的健康意识。本次活动中我们共发放中医养生保健处方，中医治未病预防控制折页等200余份。受到了居民朋友的热烈欢迎和一致好评，听课的居民纷纷表示，希望以后能够多举办此类健康讲座，通过本次讲座使前来参加活动的辖区居民对中医养生保健知识有了更深的了解，有全新的认识，取得了较好的社会效果。

梁山县韩岗中心卫生院

2024年6月5日

中医儿童养生理论知识宣传资料

中医儿童保健知识是关于如何保持儿童身体健康、预防疾病、增强免疫力的学问。下面将通过八个方面介绍中医儿童保健知识，包括小儿的生理特点、饮食保健、运动保健、心理保健、预防接种、日常护理、常见病的防治和中药的合理使用。

一、小儿的生理特点

小儿的生理特点介绍：脏腑娇嫩是指小儿身体各器官组织尚未发育完全，功能尚不健全，对外界环境的适应能力和抗病能力较弱。形气未充是指小儿身体形态和气息未达到成人水平，脏腑功能不完善。生长迅速是指小儿处于不断生长发育的过程中，对营养物质的需求量大，适应能力逐渐增强。

二、饮食保健

饮食保健是中医儿童保健的重要环节。小儿饮食应遵循“三因制宜”的原则，即因时、因地、因人制宜。根据季节和地域的不同，选择适当的食材和食谱。同时，要注意饮食有节，避免过饱过饥，保持营养均衡。母乳是最天然、最营养的食品，易于消化吸收，有助于提高小儿的免疫力。根据小儿的生长发育阶段，适当添加辅食，如蛋黄、米粉等。避免过多食用油腻、辛辣、生冷等刺激性食物，如炸鸡、辣椒、冰激凌等。多吃新鲜蔬菜水果，以补充维生素和矿物质。可根据小儿体质情况，适当选用中药材和食材搭配，如红枣、枸杞、山药等。中医儿童饮食保健主要强调以下几个方面：饮食多样化：儿童的饮食要多样化和均衡，包括五谷杂粮、肉类、蔬菜、水果等。同时，还要注意季节和地域的特点，适当调整饮食结构和食材。饮食有节：儿童的饮食要有节制，避免过饱过饥。同时，还要避免过度食用油腻、辛辣、生冷等刺激性食物，以免损伤脾胃。饮食规律：儿童的饮食要规律，定时定量，养成良好的饮食习惯。饮食调护：根据儿童的体质和健康状况，可以适当采用药食同源的食材进行调理。同时，还要注意食物的寒热属性，避免食用过多寒凉或温热性食物，以免引起身体不适。

此外，一些特定的食材也有助于儿童保健。例如萝卜、山楂、山药、扁豆等食物有利于调理脾胃，可以适量食用。同时，家长也可以带儿童去医院的儿科或中医科就诊，根据个人体质和健康状况进行针对性的饮食调理建议。

三、运动保健

运动保健对于小儿的身体健康非常重要。适当的运动可以促进小儿的生长发育和新陈代谢，增强体质和抗病能力。鼓励小儿多参加户外活动，如散步、玩耍、太极拳等。根据小儿的年龄和体质情况，选择适当的运动量和运动方式。避免过度疲劳和激烈运动，以保持小儿身体的舒适和安全。中医儿童运动保健可以从以下几个方面进行：晨起活动：早晨空气清新，适合进行户外活动。可以选择慢跑、晨练、太极等运动，也可以选择瑜伽、武术等运动。这些运动可以帮助儿童舒展身体，放松筋骨，促进气血流通，增强免疫力。日常运动：除了晨起活动，还可以进行散步、跑步、游泳、骑车等日常运动，以增强儿童的体质和耐力。保健体操：根据儿童的年龄和体质情况，可以针对性地设计一些保健体操，如八段锦、五禽戏等，以调节气血、舒缓情绪。导引术：导引术是一种通过调节呼吸和运动来调节身体内部气机的传统保健方法，适合儿童进行练习。例如，“二十四节气坐功”就是一个很好的选择。游戏活动：对于年龄较小的儿童，可以组织一些游戏活动，如跳绳、追逐游戏、踢毽子等，以促进身体协调性和灵敏性的发展。

总之，中医儿童运动保健强调运动形式的多样性和趣味性，以激发儿童的运动兴趣和积极性。同时，要根据儿童的年龄和体质情况选择适当的运动方式和强度，避免过度疲劳和受伤。

中医儿童养生理论知识知识讲座总结

活动时间：2024年6月5日

活动形式：知识讲座

活动地点：韩岗镇小学

活动主题：“中医儿童养生理论知识知识”

组织者：韩岗中心卫生院健康教育科

讲解人：关金鹏、刘甲超

接受健康教育人员类别：辖区居民，接受健康教育人数：46人 其中有高血压、糖尿病、老年人；

为提高辖区居民健康意识，此次韩岗镇韩岗镇小学 会与我院联合举办的中医保健健康教育知识讲座，进一步加强了辖区居民对中医养生保健方面的知晓率，提高慢病患者对自身身体健康状况的认知水平，向辖区居民讲解了中医养生对人体的益处，辖区居民都积极参与了解中医养生方面的学习，使辖区居民掌握了中医治未病的基本常识及养生保健知识，提高了辖区居民的健康意识。本次活动中我们共发放中医养生保健处方，中医治未病预防控制折页等200余份。受到了居民朋友的热烈欢迎和一致好评，听课的居民纷纷表示，希望以后能够多举办此类健康讲座，通过本次讲座使前来参加活动的辖区居民对中医养生保健知识有了更深的了解，有全新的认识，取得了较好的社会效果。

梁山县韩岗中心卫生院

2024年6月5日