



2018年3月,市爱卫会和市健促委命名金水区总医院等13个单位为首批“郑州市健康示范单位”,这些单位在哪些方面做出了健康示范?本报与市爱卫办从中筛选出10个单位,将逐一挖掘展示他们的先进经验,为全市健康单位建设提供借鉴。

### 党建统领 健康为本 文化养心

# 康桥华城社区筑起社区居民健康幸福路



## 健康管理 提升社区环境“颜值”

走进康桥华城社区,首先被它的高“颜值”打动:小区内干净整洁、静谧祥和。楼前屋后林木苍翠,曲径通幽,蝉鸣鸟啭,犹如一幅画卷,令人心旷神怡。小区广场上,老人们手持功夫扇翩翩起舞,孩童追逐嬉闹,不时发出欢快的笑声。小区内,社区健康教育活动室、健身舞蹈室、文化园地等健康活动设施应有尽有,处处彰显着社区管理者的健康关怀理念。

健康需要管理,康桥华城社区党支部、居委会十分重视社区健康管理。2017年9月,市爱卫会、市健促委下发《郑州市健康社区标准》之后,康桥华城社区党支部、居委会迅速启动健康社区建设工作,成立了以社区党支部书记、居委会主任为组长的健康社区建设领导小组,由专人负责健康社区创建各项工作的落实。

《郑州市健康社区标准》明确规定,健康社区必须环境整洁,绿化美化。无乱搭乱建、乱堆乱放、乱贴乱画、乱排乱倒等现象。配备足够的保洁人员,生活垃圾日产日清。推行生活垃圾分类收集,密闭管理。建有健康步道或健康小游园,有免费的室内外健身活动场所,有固定的健康宣传栏,无噪声扰民,病媒生物密度控制在国家标准以内。

康桥华城建成之初,一度是品质小区,进行了较高标准的绿化、美化和道路铺设。健康单位建设工作启动之后,康桥华城社区认真对标提升,首先在硬件设施建设上下足功夫,逐步增加社区的健康元素。

为使居住更加干净亮丽,社区有效整合小区用地,建成了1000米健康步道和300平方米公共健身游园,增种观赏树木100株,社会主义核心价值观宣传展架10个,制作各类文明提示展架60块。

为了在居民中普及膳食健康理念,社区利用微信群、电子屏、QQ群等渠道推送,发放《食品安全手册》《致商户居民一封信》宣传资料。联合食药、工商、城管等力量,集中开展拉网式执法2次,专项整治3次,整治“六小”门店70余家。

“有志愿者队伍,定期开展志愿服务,积极开展每周五清洁城市义务劳动的活动。”这是《郑州市健康社区标准》中健康保障方面的重要内容。近年来,康桥华城社区响应市爱卫办的号召,坚持每周组织志愿者、党员干部、群众代表等深入开展清洁城市义务劳动,作为物业管理的重要补充,为美化家园、营造社区健康环境发挥了积极作用。

2017年4月27日,社区动员辖区商户开展了“全城清洁”活动,要求辖区商户对各自门店的环境卫生做一次大扫除,活动得到辖区商户的积极响应。经过一个小时的清理,康桥步行街的整体环境卫生得到改善,恢复了干净、整洁、有序的经营环境。

2017年5月6日至7日,康桥华城社区利用周末,再次动员辖区商户开展全方位的“六小”门店环境卫生大扫除活动,经过宣传发动,不少商户由抵触到认可,积极加入清洁行动,对门店和自家卫生来了一次大扫除,以干净整洁的经营环境和居住环境为郑州健康城市建设做贡献。

2018年的第一场雪停了,康桥华城社区团支部及时组织开展了“志愿扫雪‘青’先行 铲除冰雪保畅通”志愿服务活动,数十名志愿者挥锹动铲,把社区附近大学路上的积雪清除一空,保障了行人和车辆安全通行。

康桥华城社区隶属于郑州市二七区大学路街道办事处,由商业、餐饮、休闲娱乐、写字楼、高层住宅等组成,辖区总面积0.053平方公里,居民住宅楼9幢,商业写字楼1幢,居民住户2209户,人口7000余人,2008年建成入住,由河南省新康桥物业公司负责物业管理。

一直以来,康桥华城社区在郑州乃至全省都颇有知名度,先后获得“全国最美志愿服务社区”“河南省十佳社区”等荣誉百余项。

2018年3月,康桥华城社区又获得由市爱卫会和市健促委授予的“郑州市健康示范单位”称号。康桥华城社区是如何创建成健康示范单位的?其创建经验对其他社区有哪些启迪?近日,记者近距离探访了这个“别人家的社区”,感知它背后的健康模板和幸福温度。

## “六部曲” 营造健康人际关系

社区是若干社会群体或社会组织聚集在某一个领域里所形成的生活上相互关联的大集体,和谐快乐的邻里关系,是当代都市人享受健康生活的重要条件。

过去,一个单位家属院的邻里们因为互相相识,有着较亲密的亲缘、地缘、情缘关系,可以像一家人一样互帮互助,互相信任,生活在这样的家属院内充满安全感、幸福感。而现在的商住社区,大部分居民住进来之前互不相识,邻里关系淡漠,形同陌路,“同在屋檐下,相见不相识”,这样的人际关系影响了情绪,不利于身心健康。

为居民创造一个健康融洽的人际环境,既是当代社区管理的重要课题,也是郑州健康城市建设中健康单位建设的要求。

如何找到健康社区建设与群众对健康生活要求的最佳结合点?社区党支部一班人通过观察、调查、入户走访、开座谈会,决定以满足群众对强身健体的需求、对人际交往的需求、对文化生活的需求3个方面为切入点,通过“六部曲”,搭建社区党支部联系群众的第一座连心桥,把社区建成“宜家宜居宜兴业”的美丽健康文化新家园。

“六部曲”,即“走出去”“拉回来”“动起来”“聚起来”“乐起来”“融起来”。让社区居民走出家门,来到广场上,一起做广播操、养生操、拍手操,舞太极扇,抖空竹。

把在外面老年大学、公园广场上舍近求远的人们,吸引回社区的健身活动中来,通过举办各种文体活动、学雷锋等公益活动把业主和居民的心凝聚在一起。“这是社区组织大家去旅游,开展党史教育,传承红色基因,共同吸纳山水灵气来养生。”指着社区里的活动展板,51岁的李增艳不禁感慨,“社区设身处地为居民着想,使浑身解数把大家拢在一起,日子长了大家感同身受,自然人心就齐了。”

健康生活“一个都不能少”,除了中老年人,社区的未成年人更是大家关爱关注的对象。党支部联合物业办办了“暑期公益讲学班”,成立了“幸福康桥少先队”,开展了“孩子们的快乐营”活动,让孩子们也动起来,健康从娃娃抓起。

“聚是一团火”。居民们经常聚在一起学习,一起锻炼,一起包饺子,请物业保洁和街上的协管、快递小哥、清洁工人共同享用。社区还把每年都请物业吃年夜饭的场搬到了2017年少儿春节晚会,以音乐剧的形式展现“康桥华城一家亲,除夕年夜饭敬亲人”,演员包括物业工作人员、老同志、孩子们,编剧导演全由社区的居民担当。

“六部曲”逐渐成了一部交响乐,奏出了和谐,奏出了健康,奏出了康桥人的幸福乐章。



冬至饺子大派送 爱心在康桥传递

## 精心组织 搭建健康服务平台

刚刚过去的8月最后一天,在二七区举行的运动会上,康桥华城社区科普队队员荣获全区有氧健身操比赛三等奖。这是该社区一系列群众健身运动中的一次“小确幸”。

开展健康知识宣传活动、开展群众性健身活动等,是郑州市健康社区创建的重要指标。

近年来,社区围绕“健康平台”做文章,树立“健康为人人,人人要健康,人人助健康”服务理念,利用康桥学堂、科普大学、社区党校、市民学校等阵地,创办社区健康大讲堂,邀请知名医生、退休医务人员、保健养生专家等人群,向群众讲授慢性病防治、常见病预防等健康知识。开展评选凡人善举活动,积极参与百姓学习之星、感动二七、最美家庭、健康家庭等争创活动,大力弘扬真善美。

社区还与学校牵手合作,建立“幸福康桥少先队”,开办公益讲学班、暑期夏令营,举办“康桥美德好少年”等评选活动,营造青少年健康生活氛围。

罗马不是一日建成的。健康社区建设得益于日积月累的实际行动。

浏览康桥华城社区网站,社区组织过的各种健康知识宣传、健身活动历历在目:

2017年2月,康桥华城社区通过“宣传到位、摸排到位、服务到位”三项措施做好免费孕前优生健康检查工作。

2017年4月11日,康桥华城社区科普大学联合郑州市第三人民医院开展了以“健康与饮食”为主题的专题知识讲座,讲解健康的饮食观念,30余名科普学员通过参与讲座,了解了更多饮食与健康方面的知识,进一步提高了健康意识。

2017年5月16日,康桥华城社区党支部开展糖尿病知识讲座,由郑州市第三人民医院的医生以通俗易懂的语言,为老年朋友们讲解了糖尿病的基本知识、糖尿病的饮食和药物治疗以及如何采取正确的日常保健护理等知识,让社区居民了解了糖尿病的可防性、可治性及不防不治的危险性。

了讲解。

2017年6月21日上午,康桥华城社区居家养老服务中心组织居民到郑州市树木园开展养生健身游活动,让大家在绿树环抱、空气清新、曲径通幽的优美环境中放松心情。

2018年3月7日上午,在社区科普大学第二课堂上,康桥华城社区妇联联合社区党群服务中心、银龄之家共同举办了“健康零食自己做 巧手煮妇看我”三八妇女节主题活动,倡导广大妇女树立健康膳食理念,促进身体健康。

2018年4月15日上午,康桥华城社区联合新康桥物业举办了首届“康桥杯”乒乓球赛,吸引了辖区老人、孩子等乒乓球爱好者30余人参加。通过比赛,倡导了文明健康的生活方式。

还有康桥华城社区秋之韵模特队,每周一上午8:30-10:00,雷打不动在社区多功能活动室内排练,不仅走出了健康和快乐,也成了社区一道美丽的风景线。

星期一模特;星期二声乐;星期三舞蹈;星期四葫芦丝和戏曲;星期五诗文书画。每天有太极拳、健身操和太极柔力球。“小活动天天有,大活动月月办”,学习服务不间断,德音雅乐云头转,还不误为儿孙做三顿饭!

社区还扎实做好服务项目,吸纳卫生服务站医疗资源。目前,服务群众覆盖率达100%,60岁以上老人建立健康档案率达100%。实施了慢性病综合防控工程,深入开展慢性病筛查和早期发现工作,重点对高血压、糖尿病等慢性病患者建立个人健康信息台账,实行分类动态管理,提供全方位健康服务指导。

社区党支部应居民要求成立了“居家养老服务中心”,专门设置日间照料服务场所,配备吸氧机、按摩椅、足疗机和理疗仪等。为了解决社区老人就餐难的问题,联合物业携手办起了便捷实惠的“康家小厨”,老人吃饭七折优惠,还提供送餐上门服务。党支部为了兑现便民承诺,积极落实“五个三”工作法。对社区老党员、老干部、困难群众做到“重大节日必访、有困难必访、身不适必访”,把组织温暖送往基层;每月逢9的日子为党员群众开展义诊、按摩、免费理发、学裁剪、集体过生日等各类无偿服务,使义务服务活动常态化。

## “五老”引领 以文化人健康身心

在康桥华城社区,活跃着一位69岁的健康社区建设领军人物——资深家庭教育专家、2008年北京奥运会火炬传递郑州段火炬手周慧玲,以及在她的带动下,130多位由老职工、老党员、老战士、老干部、老教师组成的“五老”志愿者队伍。

周慧玲2003年退居二线后,闲不住的她致力于青少年教育、家庭教育、社区教育。她创立的社区关心下一代志愿者工作室,2018年5月被郑州市社区教育指导服务中心挂牌为“郑州市社区教育技能工作室”。多年来,她协助社区做了大量的工作,帮忙不添乱。

在周慧玲的倡导下,从2009年起,社区集思广益开办了康桥学堂,确立了“文化兴家园”的社区文化建设目标,组建了由上百位老同志参加的以“十队一学堂”为主题的文化建设志愿者队伍,发挥各自的专长,开设了中华文化、家庭教育、心理健康、书法、国际形势、文明礼仪、养生保健、声乐舞蹈、朗诵艺术、模特表演、葫芦丝、空竹等课程,义务为大家授课,带领大家共修家庭美德、职业道德、社会公德、爱国情怀。通过创办康桥学堂,为孩子和家长“传五道,植五根,养五情,唱五歌,育五心”,让孩子们健康成长,有一个美好的未来。

在康桥学堂,不管老年班还是少年班,除声乐和手机课是郑州市科普大学委派的以外,其他全是社区自我教育、自我学习、自我管理,在互帮互学中培养邻里亲情;在互帮互学中传递和睦友爱,在互帮互学中陶冶情操,提高品位格。

康桥学堂的兴办让健康文化入眼入脑入心入行。院子里的枇杷果黄了,银杏、石榴熟了,再没人乱摘了;垃圾分类、车辆归位,社区环境日渐干净美丽;居民见面问好,亲如一家,李增艳触景生情,感慨总结:“银杏枇杷开满园,石榴籽儿压弯了枝干,樱桃红儿似笑脸,百鸟儿齐飞把文明来夸赞!”

同样69岁的宋玉莲是文艺队的队长,也是独居老人。“老伴去世之后我也消极了相当长一段时间,是社区的关爱和关怀让我逐渐走出阴影,重新找到了生活的激情。”宋玉莲说。每天上午,她到康桥学堂和大家一起唱歌跳舞,下午自己在家学弹琴、葫芦丝、二胡等,学会了再教给社区其他学员。“脑子越用越灵活,不用就生锈了,这也是我保持身体健康和心态年轻的秘诀!”

日常生活中,“五老”志愿者除了做优秀的长辈,给小区里的孩子们树立好榜样,还积极帮助孩子们实现梦想。2013年,社区10号楼的盲人小姑娘王志文在青少年宫举办音乐会,文艺队的志愿者积极支持,连夜编排舞蹈为她伴舞。王军毅曾在小区做保安,18岁那年的生日,是社区志愿者陪他过的,每个人上台给他一个拥抱和鼓励,让这个缺少家庭温暖的大男孩儿深受感动。两年后,他在周慧玲的鼓励下继续求学,毕业后,还经常回社区看望志愿者……如今,社区邻里间已经形成了“困难有人助,病了有人望,喜事有人贺,白事都到场”的风尚。

“众人拾柴火焰高!社区能有今天的变化和成就,能建成郑州市首批健康示范单位,这些‘闲不住’的老年志愿者功不可没,他们是健康社区的功臣!”社区党支部书记刘俊说。

健康社区建设,让康桥华城社区提高了颜值,凝聚了人心,创出了名气,一时间,社会各界的鼓励和鞭策纷至沓来。这给了社区和居民莫大的荣誉感,大家纷纷表示,健康中国建设一直在路上,健康康桥华城建设也永远在路上,在健康事业的建设中,健康康桥华城社区将努力做更好的自己,确保永远不掉队!

裴其娟 刘伟平



社区太极拳队每天早上六点半开始晨练



康桥温暖送进二七区道德模范故事汇