

越来越多白大褂走上公益讲堂 把健康养生知识带到千万家

“

面对青少年的暑期防溺水公益课，面向中老年人的科学火罐、艾灸培训班，母婴保健公益课堂……刚刚过去的暑期，宁波市健康家园公益服务中心的成员们度过了一个忙碌的夏天，针对各种人群的50多场公益健康课堂场场满座。

原来，这是一支由宁波市各大医疗健康机构、医学研究院校的专业人士组成的队伍，他们利用自己的专业知识，利用业余时间，把健康的理念和专业的指导带到了市民身边。

记者 孙美星
通讯员 刘 扬
文/摄

”



宁波市健康家园公益服务中心的公益课堂现场。

团队人均年龄仅25岁 用专长传播健康知识

老年人该如何养生保健？夏天孩子们怎样远离身边的意外伤害？遇到需要急救的人，该怎样帮助他们？这些是人们生活中可能会遇到和也比较关心的健康话题。

为了传播和人们生活息息相关的各种健康知识，成立于2015年1月的宁波市健康家园公益服务中心，把所有的相关话题制作成课程菜单，常年走进宁波各个社区，进行互动和宣讲。仅在

刚刚过去的暑假，他们就开设了50多场公益课堂活动。

宁波市健康家园公益服务中心是一个年轻的团队，是一家在民政部门登记注册，专门从事健康文化传播、健康理念推广及现代健康教育的专业社会组织。该中心的成员由宁波市各大医疗健康机构、医学研究院校的专业人士组成，75个主要成员中有硕士、博士等高学历人

才7人，从事公益活动经历5年以上的有51人。

“刚开始我们只是一个十几人的团队，大家都是宁波卫生职业技术学院的校友，来自宁波各家医院。后来越来越多的同事和同行受到感染，也加入到我们的队伍中，一些医学科研院校的专业人士也加入进来，成为我们讲师团的成员。”

宁波市中医院呼吸内科护士陈君艳，是宁波市健康家园公益服务

中心的发起人之一。她向记者介绍，中心的公益项目主要包括母婴健康、青少年关爱及为老服务三大领域。如今已经有了8个核心项目：如针对母婴群体的“妈咪宝贝”母婴健康面对面项目，针对青少年群体的“护苗1+1”青少年自护教育项目、“守护花季的Ta”青少年防性侵教育推广项目，还有关注食品安全的“舌尖上的安全”食品安全科普教育项目等。

手把手教健康知识 社区居民受益匪浅

8月的一天，宁波市健康家园公益服务中心的“益起来”交互式社区健康沙龙在海曙某社区开讲了，这次沙龙讲的是女性乳房保健的知识。

参加的社区居民们很认真，很多人都带着纸笔，打算记下老师讲解的重要内容。但一堂课听下来他们发现，纸笔在这堂课上用处不大。

讲课的老师是来自李惠利医院的护士项海霞，她用手把手的方式，教会居民们乳房自查和保健的知识，在互动和实践中，每个人都学会了自己动手排查乳房问题。

“我们讲课的老师都是来自医疗机构或是科研机构的人员，他们有丰富的实践经验和理论知识，知道用怎样的方法把简便易学的健康知

识传播出去。”

项海霞也是“益起来”社区交互式健康沙龙项目专员，她介绍道，社区交互式健康沙龙是他们摸索出来的一种方式，优势在于不像普通的课堂，你说我听。交互式健康沙龙和居民有互动，大家一起动手实践，每个人都试一试，让没有任何医学知识背景的社区居民也能轻松

掌握更多的健康知识。

“为了让我们的公益健康课更接地气，更迎合社区居民的需要，我们每次讲课前都会把能提供的课堂内容列成菜单，请社区居民们来提前做选择，他们想听什么我们就讲什么。”项海霞说，由于准备工作做得充分，他们的公益课堂很少有冷场的时候，每次居民参与都很踊跃。

把温暖奉献给临终患者 让生命有尊严地谢幕

“我们的公益课堂也会从人们的健康需求出发，关注人们的生老病死，从怀孕到死亡每一个阶段，都带去知识和关爱。”陈君艳也还是“彼岸天使”临终文化促进项目的专员。这个团队有20位志愿者来自宁波市中医院，她们运用自己专业所学，为最后时光里的生命送去温暖。

一位老先生是陈君艳的服务对象，他是在凌晨走的。当时陈君艳上了前夜班，刚睡下就被叫醒。她冲到病房里，发现老人的心跳血压正在迅速下跌，此时陪护的只有他女儿一个人，女儿不由得手脚发抖。

“你坐下来，陪他说话吧。”陈君艳一边安抚、指导着，一边拿起

棉签，小心地清理老人的眼角，接着给他擦脸，梳头……在陈君艳的帮助下，老人安详地离开。一个多月后，陈君艳收到了老人的女儿发来的短信，她说爸爸的后事全部办完，她非常感激君艳医生最后专业而温情的陪伴。

在医院里，陈君艳常会和身边的同事聊起她

的临终项目。慢慢地，她的身边聚集了一群志同道合的小伙伴，已有76个人，他们大多是来自各大医院的医护人员，出于对生命的悲悯开始从事临终关怀这一公益事业。帮助并陪伴临终患者和老人安详地走过人生最后一段旅程，让生命有尊严地谢幕，陈君艳和她的伙伴们会一直努力下去。

8月“中国好人榜”揭晓 我市沈伟伟榜上有名

商报讯（记者 房伟）昨日，中央文明办发布了2016年8月“中国好人榜”，慈溪市国税局干部、中共党员沈伟伟因20余年照顾患病父母并创建孝德中心反哺社会，被评为8月中国好人榜“孝老爱亲好人”。

沈伟伟是出了名的孝子，十岁时，骑车往返50多里给患腰椎病的外婆送饭；十六岁时，卖了废品接济单身大姨；工作后，每月从工资中拿出500元补充三姨生活费。

沈伟伟更是父母的“小棉袄”。伺候父母，他一直亲力亲为。前年，他父亲瘫在床上，大小便失禁，即便在吃饭，只要父亲有便意，沈伟伟都会立刻放下碗筷，俯身为其抠粪，擦掉痰液脓液。由于一直精心照顾，其父离世时身上无一处褥疮。

他还用23年真情和孝心感化有成见的岳母，无论她怎样错待他，沈伟伟从不计较，有好吃好穿的，就惦记岳父母，还背着腿疾的岳母去看病，平日里帮她按腿揉背。

2012年6月，沈伟伟与连襟一起捐资100万元首创全国孝德公益文化发展中心，在“中国下一代教育基金会”立项，向全国发起“崇孝尚德”感恩教育公益活动，与志愿者们一道践行传播慈孝文化，讲孝道故事500余场听众达8万人，被授予“全国崇孝尚德教育实践示范基地”，受到团中央第一书记等领导肯定。

8月1日，由中央文明办主办、中国文明网承办的“我推荐我评议身边好人”活动2016年8月网络评议正式开始。经广大网友踊跃推荐，各省（自治区、直辖市）文明办核实情况、层层筛选，本月共推选出907名“中国好人榜”候选人。昨日，中央文明办发布了8月“中国好人榜”，有110位爱心人士光荣上榜。