

## 申报材料附件 1

# “健康养生资源进社区”项目建设方案

### 1.社区健康养生需求清单建设（2021.11-2021.12，约 1 个月）

理清各个社区的共性养生需求和个性养生需求，设计符合多层次需求的清单，满足大多数社区居民的养生需要。方式包括对社区居民进行访谈和问卷调查：

（1）访谈以 5-10 人为一组，随机选择海珠区海幢社区和荔湾区金花社区的居民进行访谈，最大范围内收集社区居民对健康养生知识的需求。

（2）问卷调查设计尽可能简洁，方便社区居民填写。拟针对不同文化层次社区居民，通过微信问卷星或者发放纸质版问卷进行收集资料。

### 2.健康养生师资力量建设

以广东药科大学的专业师资力量为依托，组建包括中医、临床、健康管理、营养、运动等各个领域的高水平师资团队，并且进行集体备课和不定期的培训，适应社区的需求：

（1）对团队成员进行分组、分工，明确各自职责（2021.11-2021.12，约 1 个月）。将团队成员分为四组，分别是专家组、教学服务组、管理服务组和线上资源组，明确各团队成员负责的内容，使各项工作有序开展。

（2）进行集体备课和不定期培训（贯穿项目全周期）。健康养生的特点是将健康管理与养生知识相结合，把健康管理融入养生知识，使养生内容更加系统化、完整化。通过集体备课和不定期培训，不断提高师资队伍的整体水平。

### 3.健康养生知识资源建设

#### 3.1 线下健康养生专题建设（2021.12-2022.2，约 2 个月）

根据社区居民的特点设计健康养生专题，包括饮食养生、药膳养生、起居养生、时令养生、经络养生等五个专题。每个专题包括大纲、活动设计等专业内容，将健康管理与传统养生内容相结合，构建满足社区居民学习需

求的全新的专业资源体系：

(1) **饮食养生**：饮食养生要结合基础疾病、体质等，根据不同的身体状况设计健康饮食养生方案，尤其是针对糖尿病、冠心病等老年人的高发疾病设计专业的食疗方案。

(2) **药膳养生**：充分发掘药食同源的中药材，遵循因人用膳、因时用膳、因证用膳的原则设计药膳方案。

(3) **起居养生**：健康与起居紧密相关。针对中老年人常见的失眠、多梦等睡眠问题，设计改善睡眠质量的简单易行又有效的方案。

(4) **时令养生**：不同的季节、节气，养生侧重点不同。广州四季不分明，教科书式的时令养生不适合广州。在健康管理的理念下设计适合广州地区的时令养生方案是关键。

(5) **经络养生**：以趣味性、实用性为原则设计健康经络养生方案，包括十二经脉、任脉、督脉等经络以及拔罐、沐足、刮痧等养生方法。



图 3.健康养生专题

### 3.2 线上健康养生微信公众号建设（2021.12-，贯穿项目全周期）

(1) 通过健康养生微信公众号定期推送健康养生文章，力求科学性、专业性与趣味性并存，扩大健康养生知识的受益面。

(2) 线上健康养生微信公众号可以弥补线下的不足，既充分切合社区需求使学习方式更加灵活，又可以多层次的满足不同文化水平人群的需求。

### 4.社区教育示范基地建设（贯穿项目全周期）

**4.1 社区教育示范基地标准化建设。**按照《广东省社区教育机构标准化建设指标体系（试行）》，不断完善基地的各项条件、提升基地服务社区居民的能力，推进基地标准化建设。

### 4.2 社区教育示范基地运行建设

**(1) 完善基地的运行机制。**建立健全统筹协调机制、责任落实机制，确保基地职责清晰、分工明确、运行畅通，做到可持续发展。

**(2) 注重基地的宣传推广。**采用微信群、微信公众号、微信视频号、海报等形式，加强办学特色宣传推广，开展社区教育机构交流活动，尽可能扩大本项目的受益面。

**(3) 举行丰富的学习活动。**初步拟定在社区教育示范基地开展健康养生学习活动不少于 30 次/年，年度学习量达到不少于 2000 人次。学习活动采用线上线下相结合的方式，线下为主，线上为辅。

**线下：**充分考虑社区居民的特点，开展形式多样、内容丰富、广受欢迎的学习活动。除了举行专题讲座外，开展知识竞赛、情景剧、辩论赛等活动，拓展实践学习，增加互动环节，寓教于乐，激发社区居民学习健康养生知识的积极性。在九九重阳节举行敬老特别活动，组织专家团队为老人量身定做综合健康养生方案。

**线上：**利用定期更新的健康养生微信公众号，将健康养生知识化繁为简、化难为易。鼓励有机会参加线下基地活动的社区居民通过微信公众号灵活的学习健康养生知识。

## **5.多单位协同机制建设（贯穿项目全周期）**

以广东药科大学为牵头建设单位、以荔湾区金花街道卫生服务中心和海珠区海幢街道卫生服务中心为协同共建单位，整合牵头建设单位和共建单位的优势资源，创新思路，强强联合，不断完善社区教育示范基地运行机制，推进社区教育示范基地标准化建设。广东药科大学和共建单位分工如下：

**(1) 广东药科大学：**统筹、规划整个项目，确保项目保质保量、按计划推进，包括前期调研工作；组建具有较高专业水平的专家团队；规划基地的运行建设、运行；统筹共建单位的工作；基地的推广宣传；后期总结经验不足等。

**(2) 共建单位：**协助广东药科大学开展健康养生社区教育示范基地建设和运行。具体工作包括：负责在所辖社区宣传基地；为基地实施活动提供场地、人力支持；协助基地日常运行、管理；协助建设、推广线上健康养生微信公众号。

(项目建设方案图示见图 4、图 5)

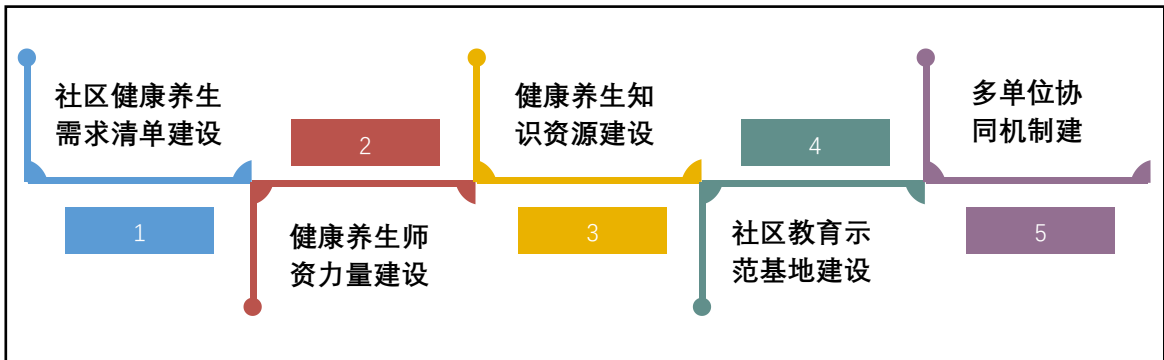


图 4.健康养生社区示范基地建设方案

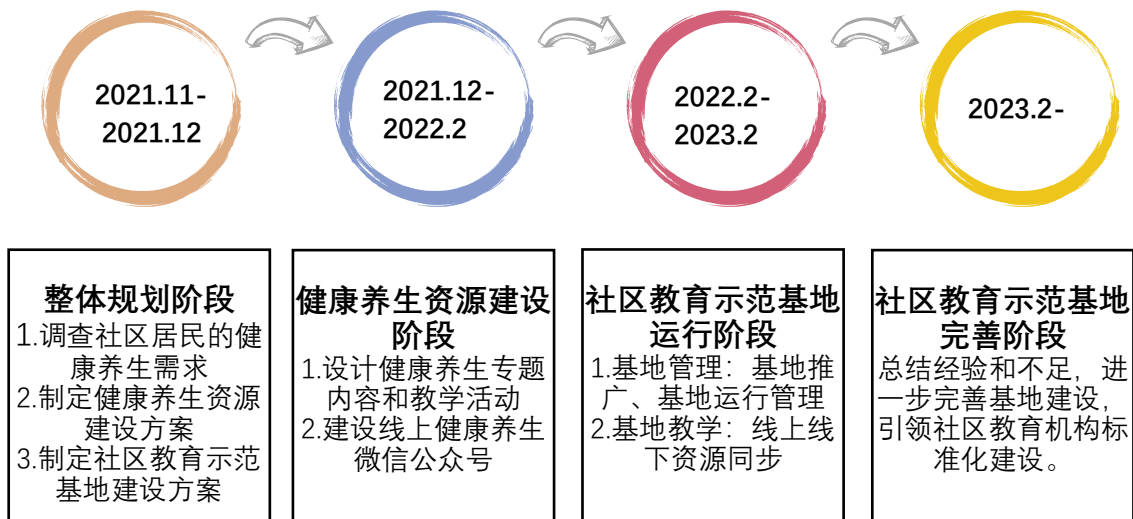


图 5.健康养生社区示范基地建设步骤