

【提高健康理念 增强健康意识】合作市检察院举办健康知识讲座

为进一步增强干警防疫意识，提高自身健康素养，10月18日，我院邀请中国健促会健康管理网杨娟飞讲师为全院干警开展了以“共建共享、全民健康”为主题的健康知识讲座。



此次讲座围绕疫情防控、慢性病防治、健康饮水三个方面，深入浅出地讲解了与大家日常生活联系密切的健康常识。杨娟飞讲师以生动客观，实践操作与互动相结合的授课方式，以现场试验、图片示例展示了病毒传播途径、预防方式、水污染现状、亚健康的表现、日常不良习惯等内容，倡导大家要通过合理饮食、适量运动、心理平衡等方式来提高自身免疫力，充分认识饮食规律、卫生健康的重要性。同时，还教授了艾灸穴位治疗法及日常生活中常见有害物质的鉴别法等。



此次健康知识讲座内容丰富，生动有趣，通俗易懂，增强了全院干警对健康知识的了解，有助于大家养成良好的健康卫生习惯。会后，干警纷纷表示，要科学调整工作、生活节奏，严格遵守疫情防控各项要求，坚持做到“每天锻炼 1 小时，健康工作 50 年，幸福生活一辈子”，保持良好的精神状态，以积极地工作态度投身到工作中。（文/杨小强）



—END—

审核 | 刘桂芳 责编 | 李春晖 编辑 | 王 浩