

# 邓莉：把健康送给千家万户

□晚报记者 张擘 文/图

## 核心提示

千百年来，健康一直是人类永恒的话题。健康不仅是个人和家庭的需要，而且也是国家和社会的需要。

邓莉是周口市疾病预防控制中心的一名普通员工。2014年，她正式申请成为一名志愿者。此后，她不但积极组织参与送医进社区活动，而且还经常深入社区举办健康知识讲座，让大家树立正确的健康理念，掌握更多的保健养生知识。



邓莉在传授急救知识

## 成为一名志愿者

5月12日，记者来到市疾病预防控制中心时，邓莉正在看健康知识方面的材料。看到记者，她一边整理材料，一边与记者交谈。她讲，最近，她将组织参加一个社区健康知识讲座。虽然人人都可以是传播志愿者，但并非人人都能担当健康传播志愿者。健康传播志愿者既要有健康教育意识，又要有医学知识和必要的传播与教育技能。因此，她要掌握最新的健康知识，并让大家了解这些最新的健康知识。

邓莉说，在2014年之前，她虽然还不是一名志愿者，但她却经常参加志愿者服务活动。2010年，她在跟随一个社会志愿者团

体参加助贫活动中，见到一位70多岁的老人。由于两个儿子都因意外去世，老人独自抚养着两个孙女和一个孙子。由于没有经济来源，老人经常因孩子上学要交一元钱而落泪。她与其他志愿者将钱和一些生活用品送给这位老人时，老人非常激动，拉着她的手一直不放开。时至今日，她仍难忘记那一幕。“从那时起，我就暗下决心，一定要成为一名正式的志愿者，结合自身优势组织开展更多的活动去帮助别人。”邓莉说，2014年，她正式成为七一路办事处颍河社区志愿者服务站的一名志愿者。

## 讲解健康知识

要想成为一名称职的健康传播志愿者，就要不断地更新知识，学习新理论和新方法，避免传递错误信息。此外，还要制作和使用通俗易懂、针对性强、符合当地群众需要的传播材料。为此，邓莉在成为一名志愿者后，就开始考虑怎样利用行业优势，将具有权威性的健康知识在第一时间传递给大家。

她得知单位定期会举办一个健康知识讲座后，就思考着怎样利用这个平台，让更多的人掌握既权威又科学的健康知识。社区健康教育是社会基层群众系列教育的核心和基础，在提高人群知识普及率和知晓率方面起着重要作用。为此，她决定首先在社区举办健康知识讲座，近距离了解基层群众的健康需求，

引导他们树立正确的健康理念，提高他们的健康水平。

“能力是在实践中锻炼出来的。”邓莉告诉记者，在此之前，她从未想过自己能在讲台上展现自己。为了克服当众说话的恐惧感，她就在家一遍又一遍地对着镜子练习演讲，并让家人当评委打分。目前，她举办的健康知识讲座不但走进了社区，而且还走进了学校。在举办健康知识讲座的同时，她还免费为大家测血压、量体重、查视力，为大家讲解一些疾病的预防知识。

“邓老师，西红柿与什么搭配才有营养呢？”“早餐吃什么更健康呢？”……在每次讲座结束后，听讲座的群众都要问邓莉一些健康饮食方面的问题。



## 希望举办健康大讲堂

目前，很多群众已不再仅仅关注健康饮食等方面的问题，而是希望了解更多有关疾病预防和紧急救治方面的知识。这样一来，健康知识讲座就需要很多知名医院的医生参与进来，为广大群众答疑解惑。

邓莉说，她虽然一直在丰富自己的知识，但却无法做到只有医生才能办到的事情。有一次，她在网上查找资料时发现一篇报

道，报道里提到的健康大讲堂非常符合广大群众的要求，于是她多次与市区多家医院进行协商，但未能如愿。

“我非常希望我市能尽快举办健康大讲堂。”邓莉说，健康大讲堂不仅有营养专家参与，而且还有知名医院的医生参与。广大群众在这里不仅能学到权威的健康知识，而且还可以了解疾病预防和紧急救治方面的知识。