# 医院健康宣言（5篇）

来源：网络 作者：静水流深 更新时间：2024-06-06

*第一篇：医院健康宣言健康是指一个人在身体、精神和社会等方面都处于良好的状态。健康包括两个方面的内容：一是主要脏器无疾病，身体形态发育良好，体形均匀，人体各系统具有良好的生理功能，有较强的身体活动能力和劳动能力，这是对健康最基本的要求;二是...*

**第一篇：医院健康宣言**

健康是指一个人在身体、精神和社会等方面都处于良好的状态。健康包括两个方面的内容：一是主要脏器无疾病，身体形态发育良好，体形均匀，人体各系统具有良好的生理功能，有较强的身体活动能力和劳动能力，这是对健康最基本的要求;二是对疾病的抵抗能力较强，能够适应环境变化，各种生理刺激以及致病因素对身体的作用。医院健康宣言该怎么写呢?

篇一：

医院在控制其竭力保障健康教育经费开支，以其他项目经费增长情况下开设健康教育和控烟咨询健康教育配套设施，现将我院健康教育工作情况总结汇报如下：

一、健全组织强化制度

我院将健康教育工作列入医院重要议事工程，首先完善院、科、病室三级健康教育网络，成立健康教育领导小组，院党委书记担任组长，副院长、纪委书记等担任副组长，各职能科室负责人为组织成员成立健康教育科配备健康教育专干、科主任护士长是科室健康教育负责人，科室指定健康教育专干负责本科室健康教育工作。医院在控制其他项目经费增长的情况下，竭力保障健康教育经费开支，以完善健康教育配套设施，投入健康教育宣传阵地和健康教育宣传资料，制定健康教育计划和实施方案、从而保障了医院健康教育工作顺利开展。

二、完善措施狠抓落实

(一)医院制定了健康教育与健康促进工作制度、年度计划实施方案，及奖惩制度。各科室有健康教育、控烟工作计划，并按照计划实施开展良好，每月健康教育办公室按照工作计划到各科室检查健康教育开展情况，按照奖惩制度进行奖罚，进行通报。

(二)完善全院各种指引标示牌、就诊检查流程、检查注意事项方便患者就诊、医院院容院貌和医务人员精神风貌有明显提升。

(三)医院开展各种方式健康教育

1、健康教有宣传阵地

(1)健康教育宣传栏：门诊健康教育宣传栏每2月更换一次，合计本年度6次，各病区健康教育宣传栏每季度更换一次。开辟医院门诊健康教育长廊、主要介绍健康教育知识，心理健康知识，控烟知识，急救常识，安全知识、医院设备、科室、专家简介，指导患者就诊。

(2)门诊和住院大厅和各科室均放置健康教育资料架供来院患者免费取阅健康教育资料。门诊各诊室配置健康教育资料架，放置健康教育处方和健康教育资料，培训各科室门诊医生正确使用健康教育处方，提高就诊患者相关疾病的健康知识。

(3)门诊住院大厅电视屏、多媒体等播放健康教育知识。

2、领取和自编健康教育宣传资料

医院领取健康教育手册和孕妇保健教育手册读本25000本，分别发放到门诊、住院社区居民手中。自编健康教育处方22种88800张，发放到门诊、住院患者，自编控烟知识宣传彩页和肠道传染病防治知识折页及印制中国公民素养66条共33000张，分发至医务人员患者、居民手中。病区每个月召开公休座谈会，和健康教育健康促进、控烟活动会议，组织患者及家属参加，学习健康教育知识，征求患者及家属意见，让住院病人及家属在提供自身健康知识的同时也改进了我们工作中的不足。要求培训活动有资料、有记录。并每季度进行一次医务人员、病人健康教育测试，测试内容包括控烟、专科知识、公民素养知识。医务人员健康教育各项测试知识知晓率均90%以上，住院患者病陪人健康教育各项知识知晓率在80%以上。健康教育办公室定期召开一次公休座谈会发放健康教育宣传资料和满意度调查表满意度在97%以上。

3、各病区编制常见病、多发病健康教育手册指导患者健康的生活方式和方法。

(五)开展多种形式医院健康教育

1、医护人员健康教育

(1)不断提高职工健康教育重要性认识

医院召开多次中层干部会议和职工大会，医院领导在会上强调医院健康教育重要性和必要性，他同医疗告知和心理护理一样，是适应医学模式向以健康为中心转变和现代医学发展趋势(由单纯治疗服务转向防治结合的综合服务)，和谐医患关系。同时健康教育是医疗服务的组成部分和有效易行的治疗手段。

(2)积极开展医护人员健康教育活动。医院职工每年参加卫生局组织的继续教育，主要学习健康教育理论、心理健康教育知识和慢性病相关知识(有学分)。

(3)医教部、护理部等近年加大医疗护理三基三严培训、急救演练、突发公共卫生事件应急演练并取得优异成绩，开展医院突发公共卫生事件应急培训演练，提高医务人员应对公共突发事件能力。

2、患者及家属健康教育

(1)门诊设立健康教育咨询台和心理咨询室对候诊患者进行口头健康教育指导和咨询，介绍医院环境，解答患者提问，发放健康教育资料。门诊候诊大厅资料架放置健康教育资料供就诊患者免费取阅。接诊医生做随诊健康教育，针对病情指导患者检查、用药健康指导或发放健康教育处方。

(2)20XX年全院开展优质护理服务，以健康教育为中心使住院病人在享受优质服务的同时还增长了相应的健康知识。住院患者及家属每位住院患者建有一份健康教育评价表和健康评估表，根据患者健康状况和疾病进行入院病房出院健康教育接诊护士做口头入院健康教育介绍医院制度，让其熟悉环境。医护人员利用查房、治疗、护理时间进行病房健康教育指导患者配合各项检查，介绍检查、用药治疗注意事项。患者出院时医护人员指导其饮食、锻炼、用药复诊等。慢性病或有复发倾向的患者出院后，主治医师和病人服务中心电话回访了解患者身体状况、继续做患者健康教育，并征求患者意见以改进工作。

3、大力提高群众性健康教育宣传为提高广大群众健康生活水平，今年我院共组织医务人员上街开展健康教育宣传活动14次以上，进行义诊、测血压、健康咨询，开展健康教育讲座和健康教育大讲堂5次、发放健康教育资料以提高社区居民和社会人群健康知识知晓率、健康行为形成率和健康技能掌握率。全年送医送药到基层宣传10余次，发放健康教育资料20000余份。另外医院健康体检、高考体检等期问发放健康教有资料上万余份。以多种形式向群众宣传甲型H7N9型流感、手足口病、结核病、艾滋病等有关防病知识。慢性病防治知识教育是社区、社会宣传教育重点，我院通过发放健康教育资料和开展健康教育讲座进行高血压。糖尿病、心血管等疾病的防治知识教育。

三、控烟工作

我院在控烟工作方面成绩尤为突出，保持“无烟医院”称号。医院成立了控烟领导小组，形成院、科、室三级控烟网络，制定控烟计划、控烟制度、控烟措施、各科室指，定控烟监督员，进行控烟宣传、劝阻。医院在楼梯口、电梯、患者等候处、会议室、办公室、卫生间等张贴醒目禁烟标识500余处，宣传控烟画100余处，各期健康教宣传栏都有控烟知识宣传、医务人员带头不吸烟，宣传劝阻来院人员戒烟，对于烟瘾大一时戒不了的人员指引其到吸烟区。通过近几年控烟健康教育和无烟医院建设。医院吸烟人员和吸烟数量明显减少、目前我院几乎无医务人员和医院职工吸烟，少数初来医院人员吸烟。

经过医务人员劝阻都能及时灭掉烟头，我院健康教育经过了积极努力地工作，虽然广大医务人员对建康教育重要性认识不断提高，健康教育理论水平和健康教育干预能力不断增强，健康教育工作取得显著成效、但我们的工作仍然存在许多不足，还须继续努力、完善。做好健康教育工作，为推动医院医疗卫生事业发展作为一项重要事业长抓不懈。为创建“国家卫生城市”和谐医患关系。促进广大患者及社会人群健康做出医务人员应有贡献。

篇二：

健康教育是提高公民健康和健康生活水平的有效措施，为帮助居民群众增强健康意识、技能，养成良好的卫生行为习惯和生活方式，改善环境，降低危险因素，促进人们的健康水平不断提高。现将我院一年来健康教育工作总结如下：

一、采取丰富多彩形式，广泛开展健康教育宣传

1、利用宣传栏、宣传活动等方式，开展形式多样、丰富多彩的宣传服务活动，在院内进行计划生育、保健科普知识展板进行卫生知识教育宣传，广泛开展禁烟宣传，健教小组成员上门发放有关资料进行禁烟、禁毒宣传。

2、针对老年人、妇女、青少年及外来人口等不同对象举办健康知识讲座6次，参加人数150余人，健康教育专刊4期，开展大型宣传活动12场。

3、开展老年活动室、文化室。开展读报活动，增加居民卫生健康知识，向广大群众宣传卫生防病和个人卫生，使其养成良好的习惯。

二、围绕创建国家卫生城市，大力开展健康教育工作

1、加强除“四害”工作力度。结合春秋季灭鼠、夏季灭蚊、灭蟑活动。充分发挥社区文明督导的作用，全面开展清理新村楼院卫生和除害防病工作。在此同时，还开展对居民抵制邪教、破除迷信等身心健康教育宣传，使得居民提高自我防范意识。

2、针对家属区存在乱堆放、乱张贴等现象，联合相关部门开展整治“脏乱差”活动，使得小区卫生面貌焕然一新。

三、人人参与，使得健康教育工作得以广泛开展

自去年5月份以来，在全县范围内开展了大型公益活动，健康车载着内、外、妇、儿等学科专家在全县的乡镇街道村庄巡回义诊，把健康送到老百姓家门。另外还为相对困难家庭集中开展了一次调查摸底，建立了高血压、糖尿病、妇科等疾病筛查工作。先后为9701人建立了健康档案，定期对困难家庭病人做定期回访，对疾病、用药等进行健康指导，对住院的困难病人给予适当减免医药费用，着力缓解基层群众看病不方便、因病致贫的问题。

今后，我们将继续做好健康教育工作，提高居民的健康意识;落实长效管理，提高有益居民健康的生存环境质量;对照健康教育工作标准，加大宣传力度，促进社区健康教育工作更上新台阶。

篇三：

根据区卫生局工作的要求以及健康教育所《健康教育工作意见》，为切实抓好职工的健康保健知识的宣传、教育，增强自我保健能力，提高职工的健康素质。我院认真开展了健康教育工作。通过一年的努力，取得了一定的成绩，现将我院健康教育工作情况总结汇报如下：

一、我院党支部、行政重视健康教育工作，把此项工作列入了重要议事日程来抓，并将此项工作纳入了全院工作考核内容之一。根据健康教育有关文件要求，制定了《健康教育工作计划》、《健康教育工作制度》、《健康教育培训计划》、《健康教育人员工作职责》、《健康教育考核办法》等，调整了健康教育领导小组，绘制了健康教育网络图、健康教育岗位责任制、健康教育工作制度。

二、抓好职工的学习宣传教育。为提高职工对健康教育的认识，增强职工的卫生观念，普及卫生知识，我们定期召开职工大会，传达贯彻上级有关健康教育会议精神，组织学习健康教育有关文件。为了学习不走过场，制定了学习制度，建立了学习考勤簿。通过学习，职工们明确了健康教育的目的和意义以及重要性，增强了卫生保健意识，提高自我保健能力。

三、狠抓职工的教育培训。按照培训计划要求，医院今年集中对职工培训四次。内容主要以专业知识、技能、技巧、方法等为题材。全院现有职工175人，参加培训160人，培训率己达90以上。并设立科室健康教育宣传员，以科室为单位开展定期开展各种健康教育培训及活动，要求参加人员达100，培训活动有资料、有记录。

四、积极搞好健康教育宣传工作。我们通过门诊、住院及病人问卷等形式，向病人及家属开展健康教育宣传，散发宣传资料。我们还利用举办讲座、宣传栏、录像等形式广泛宣传健康教育的意义和作用。除卫生日上街宣传外，还不定期上街宣传、咨询。全年共发放健康教育宣传资料14000余份，咨询达2024余人。门诊和住院部全年出版宣传栏各四期。

五、为认真贯彻落实市政府颁布的《公共场所禁止吸烟的规定》，我们积极开展了控烟教育，制定了《医院禁烟制度》，设立了禁烟监督岗，配有控烟检查员，候诊区、病房等公共场所设有醒目的禁烟标志。

六、为将健康教育工作抓紧、抓扎实，圆满完成本年健康教育任务，年初，单位下发了考核奖惩办法，采取现场抽问、考试等办法。

总之，我们做了一些工作，但离要求还有差距，我们决心在来年的工作中，加大健康教育工作力度，使健康教育工作更上一层楼。

篇四：

随着社会经济的发展，人们的医疗保健意识逐渐增强，健康教育也越来越被人们所接受。我院对此非常重视，护理部也积极响应，现在我们每个科室都有一名专职健康教育护士。

作为一名专职健康教育护士我觉得应具备以下素质：

1、首先应热爱护理专业，具有良好的职业道德素质和护患关系是开展健康教育的前提。

2、具有较高的文化修养、语言表达能力和书写技能。

3、熟练掌握操作技能是健康教育的保证。

在科室主任和护士长的认真指导下，在护理姐妹们的耐心帮助下，我有幸成科室的专职健康教育护士。

众所周知，健康教育的核心是教育人们树立健康意识、促使人们改变不健康的行为生活方式，养成良好的行为生活方式，以降低或消除影响健康的危险因素。而作为病区的健康教育护士，我认为我们的责任更加重大，除了以上的任务，我们还要给病人告知更多的疾病相关知识。

从我准备健康教育工作时我已感受到责任和压力，特别是刚开始时，觉得好累，甚至有点心有余而力不足。健康教育工作内容繁多，准备健康教育资料更是繁琐;因为我们科室是血液科和免疫科两个专业。免疫科的健康教育知识，我还比较熟悉，而血液科的健康教育知识我还相当欠缺;为了更好的为病人讲解，下班之后，我就在网上收集相关专业知识。有时在电脑旁一座就是一整天，手都快变成“鼠标手”了。我知道只有认真努力的学习，才能有所收获。

从事健康教育工作已有两个多月，我认为我仍有很多不足之处，我只是健康教育护士，离专职健康教育师还有一定的距离。在以后我会不断加强学习，充实自己，为病人提供更多更新的知识，为提高病人的保健意识和健康水平而努力。

篇五：

护理工作个人总结包括回顾一看来，本人“一切以病人为中心，一切为病人”的服务宗旨，较好的完成了院领导布置的各项护理工作，完成了本年护理计划：

1、护理部重申了各级护理人员职责，明确了各类岗位责任制和护理工作制度，如责任护士、巡回护士各尽其职，杜绝了病人自换吊瓶，自拔针的不良现象。

2、坚持了查对制度：(1)要求医嘱班班查对，每周护士长参加总核对1-2次，并有记录;(2)护理操作时要求三查七对;(3)坚持填写输液卡，一年来未发生大的护理差错。

3、认真落实骨科护理常规及显微外科护理常规，坚持填写了各种信息数据登记本，配备五种操作处置盘。

4、坚持床头交接-班制度及晨间护理，预防了并发症的发生。

**第二篇：宝宝健康宣言口号**

孩子是祖国未来的太阳！下面是关于宝宝健康宣言口号的内容，欢迎阅读！宝宝健康宣言口号

1、同在蓝天下，和孩子共同成长！

2、一切为了孩子，为了孩子的一切，为了一切的孩子！

3、今日的学校之星，明日的社会之星！

4、自信 健康 快乐 感恩

5、给孩子一个美好的童年，是您的期待，也是我们的责任！

6、新的希望，爱的阳光，我们与孩子一同成长！

7、美丽的花朵迎着朝阳成长，稚嫩的小脸透着无限希望。

8、新起点，新方向，我们在阳光下成长。

9、让欢乐的种子撒在每个孩子的心田！

10、让每个家庭都有一个活泼的孩子！

11、教育从心开始，我们将贴心的照顾您的宝宝。

12、使你放心 宝宝舒心 我们用爱心给您的孩子一个完美的学前旅程

13、孩子开心、家长放心

14、创建平安幼儿园

15、幼儿成长的树荫；儿童健康的天使；祖国花朵的园丁。

16、关心、爱心、贴心

17、孩子快乐的家园，理想的起点。

18、用爱心托起明天的太阳，用太阳的光辉照亮孩子的心房，让我们的孩子快乐的走向阳光，走向明天

19、用爱养育，用心教育

20、让孩子赢在起跑线上

宝宝健康宣言口号

1、发现问题马上报，及时处理要做好。

2、上楼下楼靠右走，遇到混乱手牵手。

3、教室走廊不奔跑，安全第一真是好。

4、走楼梯守次序，进教室不喧哗。

5、排队喝水有秩序，轻拿轻放不拥挤。

6、上下台阶慢慢走，小心滑倒要谦让。

7、右侧姿势保持好，安安静静睡得香。

8、上下床铺要小心，手要扶好脚踩稳。

9、小小走廊亮堂堂，宝宝排队站中央，依次行走有秩序，不推不挤望前方。

10、危险事情我不做，远离电源好处多。

11、消毒灯开关我不动，消毒灯工作我不进。

12、端端正正坐得好，椅子不翘保安全。

13、上下楼梯靠右边，脚下踏实才安全。

14、安全有序滑滑梯，你上我等别着急。

15、多一声谢谢，多一个朋友，多一声抱歉，多一份宽容。

16、小草正睡觉，请你勿打扰。

17、新的希望，爱的阳光，我们与孩子一起成长！

18、咱们的孩子，咱们的幼儿园，咱们一起努力！

19、用爱心呵护天使稚嫩的翅膀！

20、请您放手，让我们一起陪孩子成长！

21、让爱伴随我们一同成长

22、蹲下来和孩子说话

23、孩子们，我会看着你们一天天长大！

**第三篇：素食者的10大健康宣言**

素食者的10大健康宣言

------------------

“素食者”(vegetarian)这个词，并非来自于“蔬菜”(vegetable)，而是源于拉丁文“vegetus”─是精力旺盛、生气蓬勃、活力充沛的意思。就算没有疯牛病、口蹄疫和禽流感，没有SARS，我们也有足够的理由做素食者。

吃肉=中毒？

疯牛病、口蹄疫、禽流感、赤潮引起的鱼中毒、SARS„„是地球上处于弱势的动物们联合起来报复人类对它们的食用，还是人类自己由于贪恋口腹之欲而亲手酿下的苦果？餐桌上的美味食物何以变成了有可能致命的“毒物”？假如有生物学和医学版本的《笑傲江湖》，那么，蓝凤凰的骇人“五毒”一定就是这样的：

毒之一：现代的饲养场为节省成本，动物都被关在狭小的空间中。恶劣的环境让动物从生理和心理上都处于不正常的成长状态，身体内已经开始分泌有毒物质了。

毒之二：为了缩短养殖过程，降低死亡率，动物被迫食用或者注射开胃药、抗生素、镇定剂、化学混合饲料，成长激素等等，这些化学物质大量残留在体内产生新的毒素。

毒之三：动物在被剥夺生命的极度痛苦时刻，由于愤怒、绝望等“负面情绪”而刺激身体细胞产生毒素，会迅速进入到动物的血液中，再随血液流经到身体的每个部位。

毒之四：动物被屠宰而死亡后，细胞即刻停止工作，蛋白质开始凝结而分泌出用于自我分解的酵素，使肌肉腐烂，产生毒性，称为“尸毒”。而且即使经过烹饪处理也无法去除。

毒之五：等待出售的肉类，不管是生是熟，为了在储存期间避免变质，难免被加入化学防腐剂，也是有可能致癌的强烈毒素。

人类处于食物链的最上层、最末端，也就成为所有这些毒素最多、最后的保存者。植物中残留的农药毒素还可以通过清洗、去皮、烹饪的方式让人避免中毒或者减至最轻微的程度。但是，存在动物体内的这5重毒素却早就积存在脂肪、血液中，无法分解。人们一边谈癌色变，一边还在津津乐道大快朵颐的快感。

当人们意识到吃肉竟然面临生命危险了的时候，才肯诚实地检省长久以来的饮食方式。至少，从环保和健康的角度，“素食”这一营养哲学正在被越来越多的人接纳。

人类一吃素，上帝就微笑

“素食者”(vegetarian)这个词，并非来自于“蔬菜”(vegetable)，而是源于拉丁文“vegetus”--是精力旺盛、生气蓬勃、活力充沛的意思。后来人们用“veget”这个词来形容一个人身体健康、神采奕奕。

如果你看过美国电视连续剧《老友记》，一定不会忘记剧中那个可爱的素食主义者菲比。她说，上帝有一天委托一只小松鼠告诉她“不能吃任何有脸的东西”。这句话到底是不是上帝说的无处考证，但是，如果你愿意翻开《旧约圣经-创世纪》，上帝倒是说过：“我把遍地上一切蔬菜，和一切树上所有的果实，全赐给你们作食物。”

看来，神奇的造物主的意愿是要人类吃素，否则，上帝在创造亚当和夏娃的时候，为什么给了他们更接近于食草动物的生理结构呢？

不仅如此，生物学家、医学家、营养学家们也都站在上帝一边，证明人类的生理结构更适合吃素，而且给出了科学依据：

寻找8种营养素的完美替身

糖和纤维素：

可由新鲜水果中获得葡萄糖、果糖以及纤维素，这3种养分都能直接进入血液，而且容易被消化和吸收。不用说，每个女人都愿意做个“水果美人”。

脂肪：

放弃动物性脂肪(饱和性脂肪酸)，代之以植物性脂肪(非饱和脂肪酸)，不会积存在血管壁中，避免发生血管阻塞。植物油、豆类、豆制品、坚果中都含有丰富的植物性脂肪，而且不含有胆固醇。对女性来说，接受和实践起来也不困难。

蛋白质：

很多人都误以为吃素的人都瘦得前胸贴后背一般，皮肤干燥，四肢冰冷。“蛋白质缺乏”是素食者以及准备食素的人最关心的问题之一。不过，以下4个事实是：

a.如果你的饮食计划只是一个星期中只有几天吃素，那你根本无需担心蛋白质不均衡。

b.假如你的素食菜单上还保留蛋、牛奶及奶制品，或者鱼，那就更不用担心缺乏蛋白质。

c.许多豆类都含有丰富的蛋白质，有些甚至比动物蛋白的含量还要高，而且是容易被身体消化吸收的植物性蛋白。比如：大豆(豆浆、豆腐等豆制品)的蛋白质高达40%，是肉类的两倍，其他的还有扁豆、豌豆、蚕豆、红豆、绿豆等。

d.很多坚果、谷物中也含有高达30%的植物蛋白。比如：开心果、花生、大米、芝麻等。把几种食物结合起来食用，最简单的就是“米中加豆”也能得到完善的蛋白质。

维生素B12

维生素Bl2如果缺乏会引起贫血。因为目前在植物性食物中还没有找到维生素B12，因此，只能通过动物性食物(肉类、鱼类、蛋和乳制品)获取。如此看来，做非严格素食者更合适。假如你坚持不吃任何动物产品，就该在医生指导下服用维生素Bl2补充剂。

钙

有人担心如果不吃乳制品就无法摄取这种建造强健骨骼的元素，但实际上，除了乳制品，其他的食物中也含有丰富钙质，比如绿叶蔬菜，添加钙质的五谷片、柳橙、豆腐、玉米薄饼和葵花籽等等，都是优质钙质的来源。当然，对于非严格素食者而言，这种问题就无需担心了。

铁

在肉类中的含量较多而植物性食物中含量较少的另一种矿物质就是铁质。长期素食而又营养不均衡情况下，也可能因为铁含量过低而导致贫血。素食的女性应多吃含铁高的食物，比如：水果干、添加铁质的早餐五谷片、芝麻。同时多吃富含维生素C的食物，如橙子、西红柿，更能帮助铁质的吸收。

适应角色转变，扎实开展团的工作

———共青团铁东区委书记的述职报告

2024年是适应角色转变、思想进一步成熟的一年。这一年，自己能够坚持正确的政治方向，紧紧围绕党的中心，立足本职岗位，较好地完成本线的工作任务。自己政治觉悟、理论水平、思想素质、工作作风等各方面有了明显的进步和提高。总的来说，收获很大，感触颇深。

一、以德为先，进一步提升个人思想素质

过去的一年，我以一个共产党员的标准，以一个团干部的标准严格要求自己，在个人的道德修养、党性锻炼、思想素质上有了很大的进步。一是道德修养进一步提高。作为一个团干部，我的一言一行、我的自身形象将直接影响到团委各成员，甚至更广大的青少年。因此，在日常的工作和生活中，我每时每刻提醒自己，从小事做起，注重细节问题，做到干净做人、公正做事，以平常心看待自己的工作，要求自己在工作中诚实、守信、廉洁、自律，起好表率作用。二是党性锻炼得到不断加强。不断加强自己的党性锻炼，我严格按照《党章》和《中国共产党党员纪律处分条例》来要求和约束自己的行为，牢记党的宗旨，在团的工作中，以广大青少年的权益为出发点，务求时效。三是政治思想素质不断提高。一年来，我继续加强学习，积极参加理论中心组学习，经常自发利用休息时间学习，积极参加团省委组织赴井冈山革命传统与理想信念教育专题培训班、区委区政府组织赴清华大学县域经济培训班，通过“看、听、学、思”，进一步加深了对马列主义、毛泽东思想、邓小平理论、“三个代表”重要思想的理解，进一步系统掌握了党在农村的路线、方针、政策以及对共青团工作的要求。特别是党的十七届六中全会以来，我通过学习原文、听专家讲课等，开拓了思想新境界，政治思想素质有了新的飞跃。

二、以能为先，进一步加强组织工作能力

在上级领导的信任和支持下，我本人也自加压力，抓住一切机会学习，注重与同事、与兄弟单位团委书记的交流，虚心请教，不耻下问，使各项工作都有序地开展。一是工作的统筹安排能力不断加强。我尽量做到工作提前一步，有计划、有安排、有预见性，保持思路清晰和决策的科学，力求操作有序，顺利开展。二是工作的协调能力不断加强。在工作中，我注重与上级的及时衔接、汇报，同时也注重与基层的交流沟通，听取多方意见和建议，从大局出发，对上做好配合，对下做好团结。三是有创新地开展工作。在工作中，我注重不断创新，使工作保持生机，使管理不断趋向人性化、合理化。

三、以勤为先，进一步提高团的业务水平

担任团委书记以来，认真了解情况、掌握知识，积极向团委领导、向前任书记学习、请教，了解团情、团史，努力掌握团的基本运作方式程序，便于更好地开展工作。加强沟通了解，增加感情，深入基层，了解基层团组织和团员青年的有关情况，以“活动”来强化自己的知识和水平。一年来，我立足以活动来促使自己尽快适应角色，迎接挑战。今年五四，团区委以全区人居环境整治为依托，以“五四火炬传承九十二载生生不息，铁东青年投入人居环境立志强区”为引领，积极开展了“共青团路，红领巾街”，“铁东青年林”等一系列活动。在活动中，增长了知识，深化了理解，使自己对团务工作有了全面的、系统的提高，为今后更好地提高团的业务水平打下了坚实的基础。

四、以绩为先，进一步完善团的组织建设

把《关于进一步深化“党建带团建”工作的实施意见》落到实处，把党的要求贯彻落实到团的建设中去，使团的建设纳入党的建设的总体规划。依托党建，从政策层面来解决和落实基层团组织存在的问题和困难。一是基层团干部的待遇问题。积极争取党组织在团干部配备上的重视和支持，基层团干“转业”得到了很好的安排（叶赫的荣威，住建局遇良，卫生局王国宴等）；二是解决好基层团组织活动的经费问题。积极争取专项，今年为每个乡镇街道从团省委争取经费三千元，共计三万六千元；三是团的基层组织格局创新工作。按照“1＋4＋N”模式，通过换届调整选配了大批乡镇（街道）团干部，变原有的“团干部兼职”模式为现在的“兼职团干部”模式，提升了基层团组织的凝聚力和战斗力。此次工作得到了团市委的充分认可，2024年四平市组织部班工作会议在我区召开。

以服务青年需求为目的，从单一组织青年开展活动转到生产环节，开展就业培训、创业交流、贫富结对；以服务党政中心为目的，发挥团组织自身优势，引导青年树立市场意识和投资意识，强化科技意识和参与意识，投身知识化、信息化和现代化、文明创建、环境整治、植绿护绿、社会治安等活动，把党政思路实践好。突出做好当前新兴的农村、社区和非公经济组织建团工作，延长团的工作手臂，丰富团的组织形式。先后与农联社、吉林银行等多家金融机构积极协调，为青年创业就业提供帮扶支持。特别是吉林银行的“吉青时代”小额贷款项目更得到团省委的无偿贴息。

五、以廉为先，进一步保持清正廉明形象

作为新任职的年轻干部、党员干部，我既感受到了组织的信任与关怀，同时也感受到了责任重大。我区在党委和政府的带领下，励精图治、奋发图强，取得了辉煌的成绩。越是这种时候，就越需要我们这些干部保持清醒的头脑，保持共产党员的先进本色。深知，作为一级干部，应该努力做到“清正廉洁”。古人说“物必自腐而虫生”，腐败现象表现上看来是经济问题、道德问题，但深层次的原因却是理想信念出了问题。要不断加强实践锻炼，要结合党的历史经验、改革开放和社会主义建设的实践以及自己的工作和思想实际，来刻苦磨炼自己。勇于剖析自己，积极开展自我批评，净化自己的灵魂。不断增强拒腐防变意识。在思想上、在行动上、生活中争作表率。在团区委开展“争做勤廉表率，竭诚服务青年”主题教育,召开机关党风廉政建设宣传教育活动动员会，全面启动党风廉政建设宣教活动。按照学习贯彻区委、区纪委关于党风廉政建设和反腐败工作的部署和要求，学习党的十七届六中精神，强化组织领导，制定工作计划。我们根据2024年党风廉政建设责任制考评要求，为了做好党风廉政建设和反腐败工作，成立了团区委党风廉政建设领导小组，并由我任组长。按照“一岗双责”的责任要求，明确了单位正职领导作为第一责任人，每年约谈团干部一次，就有关廉洁从政个人“不准”和“禁止”行为适时对所管的团干部进行廉政谈话。

在2024年即将到来之际，共青团区委迎来组织部考核组，对共青团区委一年来的工作进的实地测评，感谢组织的帮助与关怀，今后我们更要自觉地接受组织的监督与考核。铁东区的发展已经取得了令人瞩目的成就，而今又开始了新的征途。广大青年有幸成为亲历者，成为追随者，同时我们也是共享发展成果的受益者。我们应该心怀感恩，心存畏惧，“做一个组织和群众信赖的人，做一个同事和朋友敬重的人，做一个亲属子女可以引以为荣的人，做一个回顾人生能够问心无愧的人”。我们要牢记党的宗旨，全面贯彻党的方针路线，高举中国特色社会主义伟大旗帜，弘扬“攻坚克难、求富图强”的四平精神，坚定不移的实施 “五区”战略的发展规划，为建设富裕和谐新铁东的伟大目标而不懈奋斗。

**第四篇：维多利亚宣言健康四大基石[定稿]**

维多利亚宣言健康四大基石

发布：纵容

媒体：维多利亚宣言

作者：维多利亚宣言

2024-7-13 0:55:21

维多利亚宣言健康四大基石：合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡。

合理膳食：两句话，十个字：第一句话一二三四五，第二句话红黄蓝白黑

一、每天喝一杯牛奶，中国的膳食缺钙，中国人有99%缺钙，导致骨痛、龟背、骨折，正常人每天需要800毫克钙，而饮食中只有500毫克，缺300毫克，一袋牛奶正好300毫克。二次大战以后，日本政府每天给中小学生免费供应一袋奶，日本人一代比一代高，日本有一句话：“一袋牛奶，振兴一个民族”。牛奶最好在睡前喝，因为生长激素在夜里分泌，常喝奶的孩子不但身材高还健康聪明，抵抗力强。如果你不能喝牛奶也可改喝酸奶，如果酸奶也不能喝，也可喝豆浆但要喝两袋，因为豆浆的钙是牛奶的一半。

二、是二百五十克到三百五十克碳水化合物也就是半斤到七两的粮食，因人而异。现在胖人多、减肥药也多，实际只要调控主食就可调控体重，我可以告诉你一句话就可以减肥：饭前喝汤苗条健康。实际这话不是我说的是科学家提出的，广东人就是最好的例子，北方人大多人高马大，是因为饭后喝汤越喝越胖。

三、是三分高蛋白，人不能光吃素也不能光吃肉，蛋白质不能多也不能少三分正好，一分就是一两瘦肉或一个鸡蛋或二两鱼虾二两豆腐，一天三餐合理搭配，鱼类蛋白质最好，不是说吃四条腿的不如吃两条腿的吃两条腿的不如吃一条腿的，吃一条腿不如没腿的，就是指鱼；植物蛋白以黄豆最好，尤其对女性，女性更年期：血压忽高忽低、出汗、心慌、潮热、骨质疏松病全来了，都是雌性激素下降惹的祸，多喝豆浆可以补充雌性激素。

四、就是四句话：有精有细、不甜不咸、三四五两、七八分饱。美国科学家做过一个实验100只猴子随便它吃，另外100只猴子定量供应只让吃七八分饱，十年下来敞开吃的猴子死了50只，吃不饱的才死了12只，中国有句老话若要小儿安三分饥和寒。

五、是什么就是500克蔬菜和水果。新鲜蔬菜和水果能减少一半的癌症，河南有个林县食道癌最多，后来补充了一些新鲜蔬菜和水果食道癌明显下降。下面讲红黄绿白黑

红：就是一天一个西红柿，特别提醒男同志一天一个西红柿前列腺癌减少45%，再就是少量红葡萄酒可预防动脉硬化，红辣椒可改善情绪减轻焦虑。

黄：是什么意思中国的膳食缺钙还缺少维生素A，胡萝卜、红薯、南瓜、玉米、西瓜等红黄色的蔬菜含维生素A 多

绿：是指绿茶，绿茶含一种抗氧化自由基的东西能延年益寿减少动脉硬化、肿瘤。

白：是燕麦粉、燕麦片，英国撒切尔夫人胆固醇很高不吃药就吃燕麦面包，每天早晨一两燕麦粥很方便又便宜，特别对糖尿病人，燕麦粥不但降胆固醇还降糖通便，燕麦也有假的不要图方便买那种用水一冲的，一定要买农科院的世壮牌燕麦片，它是从1492份燕麦资源中筛选出的无污染绿色食品

黑：是黑木耳，黑木耳可以降血黏度，吃黑木耳不容易得脑血栓，很多老人痴呆是细小的毛细血管慢慢的堵塞最后脑子不行了傻了，半身不遂是突然一根大血管堵了，血栓栓在脑子里叫中风，栓在心脏叫心梗。介绍一个偏方10克黑木耳，一两瘦肉，3片姜，5个大枣，6碗水，文火煲成2碗水，每天一回喝45天。

适量运动：在奥林匹克的故乡古希腊山上的岩石上刻着这样的字：你想变的健康吗，你就跑步吧；你想变的聪明吗，你就跑步吧；你想变的美丽吗，你就跑步吧。对老年朋友来说走路是最适合的运动，你想人类花了一百万年从猿到人就是由四肢着地变成了两条腿走路，人的身体结构就是为走路设计的。最近科学家证实动脉硬化是可逆行的，走路就是最好的方法，步行最好按三、五、七进行；三：是一次三公里三十分钟，五：是一周运动五次，七：是运动适量，有氧代谢运动，170减去你的年龄等于心率，这个运动量就合适了，健康第三大基石：戒烟限酒，如果实在戒不了烟一天不能超过五支，抽烟量多一倍危害多四倍。

健康第四大基石：心理平衡，心理平衡的作用超过一切保健作用的总和，北京调查了很多一百岁的老人，有的早睡早起，有的爱睡懒觉，有的爱吃肉，有的人爱吃素，有的喝茶，有的不喝茶，生活方式五花八门，但有一样是共同的，就是各个心胸开阔，性格随和，心地善良，没有一个健康老人是懒惰的，不是爱运动就是爱干活。

一个人的心理平衡，生理就平衡，就不容易得病，得了病好的也快，做到这点也不太容易：比如医疗改革，年轻时光知道干活也没病，老了老了病也来了还得自己掏腰包，不合理的事儿多了：我们是同时参加工作的我分在工厂，他分到环卫局，退休了他拿1千多我只有800元，我四口人住两居室，他三口儿就分三居室；那你要和住别墅的大款比还没的活了，人比人气死人，只能自己开导自己；三句话：正确对待自己，正确对待他人，正确对待社会，咱不比那些，咱就和自己比。幸福没有绝对标准，七十年代送礼送点心、八十年代送保健品、九十年代送鲜花，现在送礼送什么，送健康知识。送你一味养心八珍汤：慈爱心一片，好肚肠两寸，正气三分，宽容四钱（人必须大度）孝顺常想，老实适量，奉献不拘，回报不求，把这八味药放在宽心锅里炒，三思为末，淡泊为引，和气汤送下，早晚分服；可净化心灵升华人格。这是洪昭光教授说的。

**第五篇：医院健康教育制度**

宜宾市第四人民医院 健康教育规章制度

医院健康教育是以健康为中心，以医疗保健机构为基础，为改善患者及家属、社区成员和医院职工的健康相关行为所进行的有组织、有计划、有目的教育活动。

开展医院健康教育是医学模式转变和现代医学发展的必然趋势，也是宜宾市创建“全国卫生城市”的重要条件。主要有这以下三个方面的原因：健康教育是三级预防的重要内容；健康教育是预防和控制慢性非传染性疾病的有效措施；健康教育本身就是一种治疗方法。健康教育是密切医患关系，促进医院精神文明建设的纽带，是创建和谐社会的基础。

一、医院健康教育资料档案整理和收存制度

健康教育各种资料、档案的收存是医院健康教育管理的重要组成部分，其作用一为考核、考证依据；二为总结经验，提升为管理办法、制度所需。

1．各科负责本科开展健教工作文字记录，如工会座谈会，健康教育科普讲座，各种健康教育资料领取发放，电视播放等。需照图片请与宣传科联系。

2.预防保健科、医务部、运营部、院办、宣传科组织的街头、下乡咨询，需留图片、宣传品留样。3.预防保健科组织的卫生大课堂需留图片和讲稿。4.宣传科负责媒体健康教育资料收集。

5.健康教育领导小组办公室负责卫生科普栏，各种会议图片，负责全院健康教育档案收存指导，并统一管理。

二、病区健康教育工作制度

1.根据我院情况，病区卫生宣教工作，以个别指导与集体讲解相结合的方式进行，宣传对象主要是病员和家属。

2．医护人员在接待病人入院时，病员诊疗过程中，以及病员出院时均应根据病情和心理进行卫生宣传、指导用药及健康咨询。

3．护士长(或指派护理人员)定期召开病员座谈会或学习会，宣传常见病、多发病的防、治、护知识．每月1次。

4．病区内定点设立卫生宣传栏或黑板报，由病区根据发病规律和疾病特点定期更换，每月一期，宣传科负责摄影，健康教育领导小组办公室留底保存。

5．督促病员搞好个人卫生，注意病区环境卫生。6．根据医院健康教育规范，对病人或家属开展多种形式的健康教育，包括入院教育、住院教育、出院教育三部分，按每个部分的不同侧重点进行相关知识的教育。

7．开展“吸烟有害健康”活动宣传资料，有禁烟标志和控烟措施。医院工作人员在诊疗疾病的过程中须向病人或家属宣传吸烟对人体的危害，对病人及家属吸烟要进行劝阻和健康宣教。

三、医院门急诊健康教育规章制度

1.各科要根据患者及家属的不同需要．在诊疗过程中有针对性的开展健康教育工作。

2.各科候诊护士在接待病人时，需开展候诊知识及本科常见病，多发病宣传，可采用口头讲解，宣传栏，发放卫生宣传品。

3.医师在接待中应针对病情开展口头教育，发放健康教育处方。

4.大厅应设健康教育处方，资料免费取阅处，门诊部工作人员要保证随时各种资料的齐全。

5.电视、LED要定期播放健康教育知识。

6.积极开展“吸烟有害健康”活动，有禁烟标志和控烟措施。

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找