全民健康“家”年华长沙启幕，400组家庭玩嗨了

今日女报/凤网记者 罗雅洁

10月24日，“健康中国 我们行动”全民健康“家”年华登陆长沙圭塘河生态公园，全省400组家庭相约河畔，开启集科普、运动、非遗、养生于一体的家庭健康之旅，在趣味互动中拉近亲子距离，将科学膳食、身心养护的理念融入日常。

本次活动由湖南省妇联指导，长沙市妇联、长沙市卫健委、今日女报/凤网主办，安利（中国）日用品有限公司、湖南省家庭教育研究会、湖南省女红协会、长沙市营养学会协办。



亲子家庭踊跃参与现场健康知识问答。

游戏闯关解锁健康密码

10月24日15时，活动正式拉开帷幕。圭塘河主会场围绕“吃、动、睡、想、体、联、控、防”八大维度，设置8个健康互动体验游戏。家庭组队携手闯关，集齐任意5枚通关印章，即可兑换健康好礼。

在“控（打倒坏习惯）”游戏现场，家长和孩子合力投掷小球，击倒代表熬夜、高糖饮食、久坐不动等不良生活习惯的标识瓶；“吃（营养大碗）”游戏考验家庭默契，一家人合力将健康食材运送至气膜大碗，在协作中认识各类健康食材；“动（向前冲）”赛道上，全家一起驾驭“毛毛虫”竞速奔跑，感受运动带来的快乐；在“想（鸿运当头）”游戏中，家庭组队头顶情绪健康鸿运球接力前行，在游戏中读懂情绪健康的重要意义。



“毛毛虫”竞速跑。



家长们在帐篷健康社群体验非遗宋锦。

充满趣味的游戏收获了大小朋友的喜爱。“我最喜欢‘打倒坏习惯’关卡，我把坏习惯全部击倒！”拿到通关印章的小朋友兴奋地奔赴下一个游戏环节。“书本上枯燥的健康知识，在闯关游戏里轻松就学会了，回家我们也要坚持健康饮食，多运动。”一位带孩子参与活动的家长感慨。

游戏之外，现场还聚焦减盐减油科普，设置了有奖互动问答环节。主持人抛出问题，“一日三餐如何做到减盐减油？”“中老年如何科学补充蛋白质？”“儿童怎么搭配均衡膳食？”市民和小朋友踊跃举手抢答，在一问一答中收获健康知识，赢取精美礼品。

长沙市营养学会理事长、市临床营养质控中心主任孙艳带来健康微课堂。现场市民踊跃举手，接连抛出关心的营养问题：“孩子牛奶过敏怎么办？”“日常吃糙米好还是精米好？”“饭菜可以反复加热吗？”孙艳耐心细致地为市民逐一答疑解惑。

现场另一边，34个别具新意的帐篷健康社群体验区同步开放，把健康服务搬进帐篷里，邀市民沉浸式打卡。健康书友会、舞蹈社群、旗袍团、营养社、围炉煮茶、非遗宋锦等社群板块藏在帐篷之下，不少家长带着孩子驻足体验，一同探索健康生活的奥秘。

“把健康课堂搬到户外，边玩边学，大人小孩都有收获。”参与多元化轻养生社群的周先生说，和家人一起制作养生饮品、学习经络舒缓技巧，既学到了养生知识，也增进了家人间的交流。

社群打卡感受美好生活

夜幕降临，圭塘河畔灯光渐起，“潮玩夜”活力开启，14个特色社群节目轮番登场，多元文艺形式碰撞出别样火花。

开场舞蹈《时间会回答》率先点亮舞台；太极《气鹤舞》动静相宜，气韵舒展；舞蹈《飞向那太阳》灵动明媚；二胡独奏《赛马》旋律激昂；合唱《贝加尔湖畔》婉转悠扬；旗袍秀《浏阳河》用一袭旗袍诉说湘水风情……歌舞、太极、民乐、戏曲、旗袍秀、鼓乐轮番亮相，各社群达人登台献艺，为现场观众带来一场热闹圆满的文艺盛宴。

每个节目结束后，社群负责人都对各自社群进行了介绍。大家神采飞扬、自信从容，娓娓道出安利美好生活社群的魅力：这里无关年龄，只要心态年轻、热爱生活，就能在这里找到归属感，尽情绽放光彩。

精彩纷呈的节目点燃了现场观众的热情，他们纷纷举起手机记录下社群活力满满的美好瞬间，趣味抽奖环节更是将现场氛围推至高潮。“今天带着孩子过来，他玩得很开心，这样的社群活动特别治愈。”市民周先生告诉记者。

徐徐晚风伴着河畔夜色，大家在这场松弛的相聚中，沉浸式感受社群文化的活力，邂逅健康自在的美好生活。



“潮玩夜”上节目丰富多彩。

让家庭成为健康中国的践行者

“家，是健康最小的单元；女性，是守护这个单元最温暖的力量。”长沙市妇联党组书记、主席彭娟表示，这场“家”年华，就是推动健康从理念走进生活，从家庭走向社群邻里，让每一位姐妹、每一个家庭，都成为健康中国的践行者。妇联愿与社会各界携手，播撒健康种子，让千万家庭的小健康，汇聚成健康长沙、健康中国的磅礴力量。

安利湖南分公司负责人魏能斌介绍，健康城市是城市建设的重要底色，作为深耕大健康领域的企业，安利始终把助力城市健康品质提升作为己任，以社群为载体，把健康力量融入城市肌理，为长沙建设成熟宜居城市注入大健康动能。本次活动创新融合两大场景，将家庭健康嘉年华与美好生活市集合二为一，让健康成为触手可及的生活体验。

近年来，今日女报/凤网在湖南省妇联指导下，深耕家庭教育、家庭健康、家庭文旅品牌，创新家庭服务模式。本次活动是湖南省重点民生实事“向阳花”家庭教育行动线下实践载体，把健康素养培育融入科学家教，为长沙家庭友好城市建设注入家教暖流。



全民健康“家”年华活动现场。

地址：长沙市东风路123号 邮编：410011 广告经营许可证：4300001000070 报纸印刷单位：长沙晚报利德印务有限公司
报纸发行单位：中国邮政集团有限公司湖南省报刊发行局 发行方式：全国邮发 全年定价：198元 零售价：4.00元