

北京大学“你好营养”健康宣教公益团队社会实践活动探索

马小陶 王 洋 张召锋 林 峰

(北京大学医学部公共卫生学院营养与食品卫生学系, 北京 100191)

【摘要】北京大学“你好营养”健康宣教公益团队是由北医营养与食品卫生系 33 名研究生组成, 在本院系专家教授的指导下, 以公益讲座、网站宣传等形式为社区居民服务, 通过健康理念传播提高公众营养和健康意识, 实现“履行社会责任、知识回报社会”。2010 年 4 月到 8 月, “你好营养”团队以城乡结合部社区居民为重点服务人群, 在北京和太原两地完成 12 个社区共 20 场营养健康宣教和营养咨询服务系列活动, 参与人数达 3 500 余人, 多家媒体给予关注报道。团队正在实施和规划中的活动包括响应相关政策, 在北京逐步建立多个“营养改善示范社区”, 在全国医学院校建立“营养宣教公益联盟”等。团队期待能够在改善全民营养健康素质的健康大计中履行营养工作者的使命。

【关键词】“你好营养” 健康宣教 公益 社会实践 营养改善

【中图分类号】 G240

【文献标识码】 A

【文章编号】 1673-8357(2011)S2-0071-06

Social Practice by Beijing University Propaganda and Education Team of *HiNutri Health*

Ma Xiaotao Wang Yang Zhang Zhaofeng Lin Feng

(Department of Nutrition and Food Hygiene, School of Public Health, Peking University, Beijing 100191)

Abstract: Beijing University Propaganda and Education Team of *HiNutri Health* is composed of 33 postgraduate students who major in nutrition and food hygiene. Under the instructions of specialists and professors in the department, services such as public lectures and website propaganda are provided for community residents to spread health concepts and improve public consciousness on nutrition and health by *HiNutri* Team with the goal of fulfilling their social responsibilities and return the society with knowledge. During the period of April to October 2010, serial activities including nutritional propaganda and education, public health consultation have been hosted for 3 500 participants in 12 communities in Beijing and Taiyuan, which was reported by the mass media. In response to relevant policies, setting up Nutrition Improvement Demonstration Community in Beijing and Union of Nutritional Propaganda and Education of Public Health in medical school throughout the country has been included in the team plan. Fulfilling missions as a nutritionist in the improvement of the physical quality and fitness of the whole population is the common expectation of the *HiNutri* Team and its members.

Keywords: *HiNutri*; propaganda and education of public health; public welfare; social practice; nutrition improvement

CLC Numbers: G240

Document Code: A

Article ID: 1673-8357(2011)S2-0071-06

收稿日期: 2010-12-03

作者简介: 马小陶, 北京大学医学部博士研究生, Email: maxt2008@sina.com;

王 洋, 北京大学医学部硕士研究生, Email: zhong555guo@163.com;

张召锋, 北京大学医学部博士, 讲师, Email: zhangzhaofeng@126.com;

林 峰, 北京大学医学部博士研究生, Email: linfeng_leo@163.com。

近 20 年来,我国居民由于膳食结构不合理以及缺乏运动,诸多慢性疾病患者迅速增长。庞大的患病群体,使得我国的医疗体系不堪重负,造成看病难、看病贵等社会问题,大众健康需求急剧增加。北京大学“你好营养”健康宣教公益团队成立于 2010 年 4 月 5 日,由北京大学医学部公共卫生学院营养与食品卫生系的 33 名博士和硕士研究生组成,在营养系专家教授的指导下,以公益讲座、网站宣传等形式为广大社区居民服务,同时也给对营养宣教感兴趣的同学提供一个实践平台,实现北大学子“履行社会责任、知识回报社会”的抱负。从“你好,营养”的营养知识普及到“你,好营养”的大众健康状态——这样一种社会使命感和美好愿望,成为“你好营养”健康宣教公益团队建立和成长的动力。

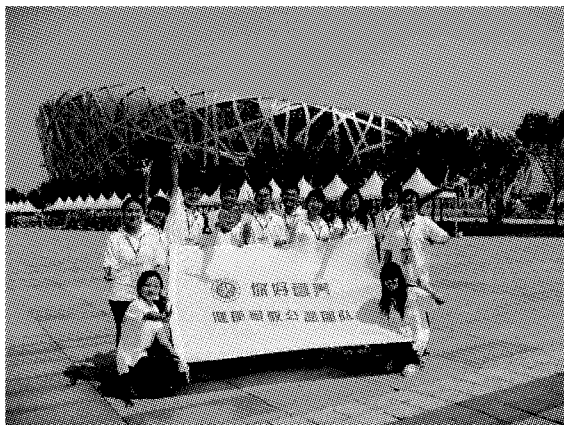


图 1

1 “你好营养”公益项目的发起与实施

2010 年 4 月到 8 月,“你好营养”团队辗转于首都北京和山西太原两个地区,5 个月完成了 12 个社区共 20 场营养健康宣教系列活动,服务的重点人群为城乡结合部的社区居民,活动参与人数达到 3 500 多人,其中北京 2 500 多人,太原 1 000 多人,共进行了 1 000 多次的营养咨询服务。“传播健康,营养大众”的梦想已经从这里扬帆起航。

1.1 立足北京,开展北京社区常态化的营养知识普及公益服务

北医是“你好营养”团队的起点。2010 年 4 月 18 日,团队以一场健康讲座在北医社区开

始了营养健康知识传播之旅的首航。至今,团队已举行了多场系列活动。“营养与高血压”、“营养与高血脂”、“营养与糖尿病”、“营养与痛风”等诸多常见的营养相关疾病防治的主题贯彻于系列活动的始终。由于各个社区的条件和环境各异,活动方式也是因地制宜、多种多样——饮食经验交流、营养讲座咨询、健康厨艺大赛轮番登场。在社区活动室中,二三十人的小型课堂就能开一场“经验交流会”,团队成员能够直接收集老百姓遇到的营养健康问题,实地调研老百姓的营养健康需求。在宽敞的礼堂中,一场场讲座和咨询也同样精彩纷呈。主讲人生动严谨、热情澎湃的讲解和引导,团队成员现场讲解 BMI 尺的使用方法等“保留节目”也多次将活动推向高潮。“你们下一次什么时候来?想多听一听这样的讲座。”每一场活动落幕时,听众的积极反响和评价都将成为我们改进完善活动内容和形式的动力。为了更好地开展营养宣教活动,让更多的人了解我们的团队,我们参加了 2010 年 5 月开始的联想公益创业大赛,通过重重选拔最终脱颖而出,成为北京大学唯一的一支成功晋级全国总决赛的队伍。除此之外,“你好营养公益网”也正式上线,并把关注重点放在城乡结合部的年轻群体身上。



图 2

1.2 走出北京,太原社区的营养宣教与暑期社会实践相结合

太原之行是团队征途中的又一次开疆辟土,与北京现场的如火如荼交相辉映。7 月 25 日,我们开始了为期一周的“营养太原行”实践活动。我们与山西医科大学营养系合作,将我们

的营养宣教项目推广到山西太原。炎炎夏日中 5 天紧张而忙碌的宣讲,山西太原市 5 个基层社区留下了队员们走访奔波的足迹和汗水。本次实践活动得到了学院领导的大力支持。我们非常荣幸地邀请到公共卫生学院徐善东副院长和营养与食品卫生学系王军波副主任分别担任我们团队的指导老师和带队老师。两位老师代表整个实践团队向太原市小店区疾控中心赠送了我们亲手制作的营养健康手册。在开展 5 场营养宣教活动的同时,团队成员手把手培养山西医科大学的学生参与活动,交流实践活动的经验和教训,希望他们能够把营养宣教活动在太原的社区长期开展下去。



图 3



图 4

2 “你好营养”项目成效及评价

活动前的精心策划、会场布置,活动中的自信演说、摄像录像,活动后的问卷调查、总结改进……“你好营养”团队至今完成的 20 多场营养宣讲系列活动,便是我们在科学健康理

念传播的漫漫旅途中踏出的 20 个脚印。播健康之种于国民之心,通过这样的理念传播和实践行动,我们为北京和太原这两片沃土许下了提高公众营养和健康意识的美好愿望。

团队的系列活动得到了北京电视台科教频道、公共频道、新京报、创业邦、搜狐、新浪、网易、科技资讯网、366 健康网等多家电视媒体、平面媒体以及网络媒体的关注和转载报道。各方媒体的聚焦和宣传对我们的团队,对我们所付出的劳动和所传播的理念,是肯定也是动力;我们同样期待媒体迅速而强势的传播效果能为“你好营养”团队这架“健康理念播种机”提供助力。



图 5

3 “你好营养”公益项目的创新点和策略

经过 20 场实践活动的历练,“你好营养”团队积累了很多宝贵的经验和教训,同时也明确了自己发展的模式和方向,并从理论和实践层面,对于如何构建具有科学性和普遍性的研究生实践平台模式进行了探索和归纳。

3.1 天时——社会大环境成为“你好营养”项目实施的重要前提

我们认为,要使研究生社会实践活动具有科学性,首要的切入点是要准确把握本专业领域所处的社会宏观环境和实时政策导向。以“你好营养”团队为例,在实践模式构建和目标确定中,团队领导者一直紧密跟踪中国居民慢性病和营养健康改善需求的动态情况,以及相关国家政策的出台情况,使团队的社会实践活

动更符合社会的需要,体现活动的社会价值。

2002年中国居民营养与健康状况调查报告显示,我国慢性非传染性疾病导致人口70%以上的死亡和60%以上的疾病负担。我国成年人,尤其是城市中老年人群中,1/3~1/2的人患高血压,近1/10的人患糖尿病,近30%的人有血脂异常。更令人担忧的是,以高血压患者为例,其患病知晓率、治疗率、控制率分别为不到1/3、1/4和1/16。中国人的膳食结构和饮食行为也在同时发生着深刻变化,传统的膳食结构以谷类为主,以低脂肪、低能量密度、高碳水化合物和高膳食纤维为特点的良好膳食习惯在近20年中正在逐渐丢失^[1]。而改变慢性病的现状绝非易事,需要全社会人群共同努力。目前的研究表明,通过长期的、坚持不懈地开展全民健康教育与健康促进,促使人们建立科学合理的膳食结构和健康的行为生活方式,是预防控制慢性病唯一有效的措施^[2]。同时,健康人群只需要拿出医疗费用的1%~5%用于健康投资预防疾病^[3]。在这样的大环境下,科学正确的慢性病饮食防治和健康管理等知识的传播已成为社会的普遍需求。而国家卫生部在今年8月份发布的《营养改善工作管理办法》和北京市政府去年发布的《健康北京人十年规划》等相关政策法规,也为团队“营养改善示范社区”建立等计划的确立和实施提供了指导思想和要求。

3.2 地利——公益模式与受众需求的契合

为了举办一系列目的明确、达到一定预期效果的社会实践活动,选择恰当的活动模式和活动对象是“你好营养”团队慎重考虑和反复尝试改善的问题。

我国健康教育最常用的干预形式分为大众媒体传播和人际传播两种。有实验性研究显示,在针对中老年人群开展的营养健康教育工作中,采用人际交流传播方式的干预效果要好于大众传媒方式。这可能与人际传播不需要借助非自然媒介,反馈及时,交流充分有关。能否有效运用传播媒介,通过传播活动让人们接受所传播的科学信息,接受所提供的建议并采纳健康行为是健康知识传播任务是否成功完成的关键,也是社区营养健康教育能否深入开展并取得明显成效的关键。而社区营养健康教育同时是一

项长期工作,改变人群不良饮食行为难度大,需要不断探索适合传播对象的方式方法^[4]。所以在团队的实践活动模式选择中,我们更多采取了多次以一个社区范围内居民,主要是中老年人为对象的讲座、座谈、咨询、厨艺大赛等人际传播方式,以保证传播的长期性、互动性和有效性。而本着将知识送到最需要的人手中的原则,我们选择城乡结合部的群众作为我们服务的主要群体^[5],这个群体的生活水平正在不断提高,但是知识水平提升的相对缓慢,使他们对于健康知识的知晓率很低。团队计划在北京逐步建立多个“营养改善示范社区”,为示范社区群众提供持续而系统的营养与慢性病预防的健康知识服务,使其社区居民健康知识知晓率在5年之内达到85%以上,社区居民的11项主要健康指标得到明显改善。这一目标也积极响应了《营养改善工作管理办法》和《健康北京人十年规划》等政策。而大众传媒,尤其是网络传播在以其时效性、交互性、动态性、虚拟性和全球性,改善了健康传播的途径,成为大众寻求健康信息的重要方式之一的同时,也因为过大的自由性造成了目前网络健康信息发布的无序状态。正确有效的借助大众传媒,保证所发布健康信息的可靠性和准确性,是“你好营养”团队成员的专业优势所在和关注问题^[6]。“你好营养公益网”的上线、在“联想公益创业大赛”中所取得的优异成绩和多家媒体的报道关注,正是团队为扩大活动受众范围、纳入以年轻人为主的网络新生力量、提升团队和活动知名度,最终走上良性发展道路所做出努力的成果。

作为以在校研究生为主体的团队,利用暑假时间在省外组织的社会实践活动也成为“你好营养”的特色活动之一。通过近两年在内蒙古、山西等地的暑期社会实践活动,团队对于全国居民健康需求的地域分布有了更清晰的把握,并与更多地方医学院校建立了良好的联系与合作交流关系,使团队活动影响力进一步扩大。暑期社会实践活动也成为全国医学院校“营养宣教公益联盟”建立的基础和雏形。

3.3 人和——团队的专业优势及可持续性

研究生在专业知识方面已经有了一定的储备,如何充分发挥团队成员的专业优势,使社会实践内容具有专业特色和较强的实用性,同时能

够成为活动参与者自我完善的平台,是研究生社会实践活动成功与否的关键。

“你好营养”团队成员所具备的较为扎实的营养学、食品卫生学以及医学知识是团队活动顺利开展的保证。“履行社会责任、知识回报社会”的强烈愿望和社会责任感是团队成立和壮大的动力。活动的参与过程同样是团队成员密切接触社会,深入了解本专业现状和社会需求,提高专业实用能力和个人能力的良好机会。

目前,团队已在北京大学医学部内成立了“你好营养宣教协会”这一社团组织,并已将在全国范围内倡导建立医学院校“营养宣教公益联盟”纳入团队计划,期待在更广泛的专业和地域层面,寻找盟友同仁、推广团队理念、扩大活动影响,实现地域拓宽、专业联合、经验共享、实力强大的联盟体系,以事关民族兴衰的高度来倡导全民健康生活方式行动,带动全社会的广泛参与,大力推广营养健康知识,科学改善国民营养健康素质。

4 项目中的不足和改进

万事开头难,“你好营养”团队在实践过程中也遇到了许多困难,我们同样把解决困难和改进不足当作实践活动内容的一部分,进行分析和总结。

4.1 了解活动对象的真正需求较为困难

在活动初期,团队遭遇到一些听众热情不高、对我们的讲座不感兴趣的情况,经过与其交流我们了解到,一些讲座内容在各个社区并不具有普遍适用性和实用性。我们也意识到听众的反馈意见和与团队的沟通交流对于我们的活动完善帮助很大,并在后期的活动中逐步加入座谈交流、个例咨询等更具个性化和针对性的活动形式,并在每次活动中进行有关活动形式、内容的活动前预调查和活动后反馈问卷调查,以根据听众所需作出安排和调整。团队计划定期进行社区范围内以健康知识知晓率、食物摄入频率^[7]等指标为评价标准的简易问卷调查,作为活动阶段性成果验收和分析评价的方法。

4.2 活动模式较为单一

团队初期的活动模式较为单一,主要以讲座为主。经过团队在实践中不断摸索、创新,

成员集思广益,并广泛听取听众和他人意见,借鉴学习以往或其他领域社会实践活动经验^[8],团队的现场活动形式不断丰富和完善,目前已逐渐形成了以讲座、咨询、座谈、宣传展板巡回展出、宣传资料发放、厨艺大赛等为主要形式的系列活动模式。在一些世界性和全国性健康教育宣传日期间,团队也在尝试推出主题宣传周等系列健康宣教活动,以增强活动的吸引力和感召力。

4.3 时间安排与学业研究冲突

研究生的科研和学业任务往往较重,甚至有时会发生社会实践活动时间和精力的安排与前者冲突的情况。对此,“你好营养”团队一直秉持学业为重的观点,并通过“营养宣教协会”的建立,尽量改变这一现状,为成员提供两者良好兼顾的环境。“营养宣教协会”根据团队运行和活动的需要,在培养成员活动热情和责任感的同时,建立了志愿者管理部、宣传策划部、组织外联部、学术培训部、秘书处等多个职能部门。在尊重个人意愿的原则下,明确部门分工,统筹协调工作安排,避免重复工作,明显减少了团队成员个人的工作量,使团队运行顺利有序。

4.4 社会经验相对缺乏

作为在校学生,由于社会经验相对缺乏,团队成员在资金筹备、组织运转、活动推广等方面,遇到过各种各样的困难。团队队长林峰提起团队初期组建和发展过程中,经历的诸如外联的尴尬、资金短缺的窘迫等问题时,感慨良多。但他同时也在与团队成员齐心协力——化解这些困难的过程中积累了宝贵的社会经验,提高了社会交际能力。团队在运行过程中,逐渐学会了慎重面对可能存在的社会风险,调动一切可以利用的资源,积极寻求所在院校北京大学医学部、公共卫生学院的相关帮助和指导,争取得到北京市营养学会、北京市疾病预防控制中心等相关单位的支持,并主动打破学科隔阂、广泛联络专业领域内外力量,吸引社会各界、相关媒体关注,听取和吸纳更多对团队活动的反馈和建议。

5 结语

综上所述,“你好营养”团队正在努力建设和完善研究生实践平台的相关经验具有普遍性和个性化——即建立适应当前社会环境和需求,具

有专业特色且利于专业优势发挥,对参与者业务素质、个人能力和社会经验有锻炼意义,受众合理广泛,活动模式可行,活动有良好的前景预期、创造性或实践价值,能够有效统筹资源并发动更广泛社会力量共同参与合作、经验分享、逐步完善的可持续发展型研究生实践平台。

“你好营养”团队希望并相信:我们的每一次尝试和努力,都将会在更多人的心中播下“合理营养、健康生活”的意识之种。相信通过我们,以及无数与我们有着共同志向人们的不解耕作与精心培植,播下的健康种子定会生根发芽、茁壮成长。希望我们这点星星之火可以成就燎原之势。

十年树木,百年树人。你好营养,健康中国!于此福泽当世,荫庇后人健康大计中略尽己之所能,吾辈之大幸也。

参考文献

[1] 李立明,饶克勤,孔灵芝,等.中国居民 2002 年营

养与健康状况调查[J].中华流行病学杂志,2005,26(07):478-484.

[2] 吴多文,范华,肖晓艳.国内慢性病的现状、流行趋势及其应对策略[J].中国临床康复,2005,9(47):126-128.

[3] 夏晓莉.健康教育及健康管理的重要意义[J].吉林医学,2009,30(16):1867.

[4] 周鹏,孙建平,顾萍,等.不同健康传播方式对居民营养知信行的影响[J].中国健康教育,2007,23(11):834-864.

[5] 方红,黄俊,苏华林.新形势下城乡结合部慢性病健康管理的实践[J].中国公共卫生管理,2009,25(1):62-63.

[6] 周文瑜,兰小筠.中美网络健康传播研究的热点和启示[J].中国健康教育,2010,26(9):709-716.

[7] 江国虹,常改.膳食调查方法[J].职业与健康,2002,25(3):66-67.

[8] 谷伟,廖云贞,张进.浅谈健康教育在社区慢性病管理中的作用[J].四川省卫生管理干部学院学报,2008,27(4):309-310.