

“四季养生”大课堂

——夏阳街道“五心关爱你我他，医疗科普进万家”系列活动方案

一、活动目的：

大自然是神奇的，人置身自然，也随自然变化而改变，养生的要义在于调节自身来适应四季的变化，达到养生防病、增寿延年的目的。为此，夏阳成人学校联合区退休高级知识分子联谊会、中山医院青浦分院、举办“四季养生”大课堂——夏阳街道“五心关爱你我他，医疗科普进万家”系列活动。系列活动由区内副主任医师以上的资深医生担任主讲，内容按四季为序，涵盖饮食养生、运动养生、抗病防病等内容。系列活动旨在能给关注健康的社区居民一点帮助，在社区居民的养生保健之路上树起一块正确的标杆。

二、活动组织：

组 长：沈家泰

副组长：蒋兰芹 金 辉 秦峥毅

组 员：邹四星 吴建彪 徐建龙 各居村书记

三、活动安排：

“四季养生”健康系列讲座安排表

日期	地 点	参加居村	执教	讲座内容
3月 20日	仓桥	仓桥 千步泾	沈伯明	启动仪式 大肠癌的防治
	东方	东方 东盛	秦宗南	长寿与健康
	华骥苑	华骥苑 桂花园	张斌	生活中肝病的预防和治疗
	佳乐苑	佳乐苑	童骥	冬春季呼吸道疾病

4月 17日	祥龙	祥龙 界泾港	吴健彪	肺癌的防治
	新青浦	新青浦 青安	邹四星	大肠癌的防治
	青城	青城 章浜	吴卫文	关注睡眠健康
	青湖	青湖 夏阳湖	张政	高血压知识讲座
5月 15日	青华	青华	查永林	心理与健康
	青平	青平	陆家喜	耳鼻咽喉
	青松	青松	张敏	生活中糖尿病的预防与防治
	青乐	青乐 宜达	盛罗平	颅脑外伤科普讲座
6月 19日	太来村	太来村	顾祖敏	夏令养生
	塘郁村	塘郁村	赵国栋	冬病夏治
	新阳村	新阳村	周明浩	夏季肠道传染病防治
	城南村	城南村	罗仪	女性何时需要看医生

1. 讲座时间一般在上午 9:00-10:00。

2. 联系人：

徐建龙（夏阳成校） 18930666086

吴健彪（高知会） 13601806369

金辉（中山医院） 13681769130

2014年3月