广东韶关新丰县总工会举办“科学减重，一起行动”

公益健康讲座

近年来，广东省韶关市新丰县总工会高度重视职工身心健康，积极响应国家卫健委号召的体重管理年活动。7月18日，新丰县总工会邀请粤北人民医院体重管理中心和心理医学科专家在新丰县工人文化宫举办“科学减重，一起行动”公益健康讲座，倡导文明健康的生活方式。活动吸引了150 余名职工到场聆听，现场学习氛围浓厚，互动热烈。

首先登场的是粤北人民医院内分泌科主任医师罗春英，她以《科学减脂》为题，为职工们带来了一场实用的体重管理健康知识盛宴。罗春英结合多年临床经验，从“什么是健康体重”“肥胖对身体的危害”等基础问题入手，用通俗易懂的语言讲解了减脂的科学原理。她围绕肥胖症的概述、肥胖症的病因及诊断、如何科学减脂进行讲解。她强调，减脂并非盲目节食或过度运动，而是要遵循“均衡饮食、合理运动、规律作息”的原则。罗春英医师还指导大家如何在工作间隙进行碎片化运动，让大家对科学减脂有了清晰的认识。

随后，粤北人民医院心理医学科吴伟龙医生围绕《认识压力情绪》展开分享。他从当前职工常见的工作压力、生活压力入手，分析了压力产生的心理机制，以及长期压力对情绪、行为乃至身体健康的影响。围绕心理压力造成的影响、压力的三个阶段、心理问题分类、如何处理压力等方面进行深入浅出进行讲解。他还通过生动的案例，引导职工正确看待压力——“压力并非洪水猛兽，适度的压力能激发动力，关键是要学会管理压力”。互动环节中，不少职工主动分享了自己的压力困扰，吴伟龙医生耐心给予建议，现场氛围轻松而温暖。

“这场讲座太及时了！平时总觉得减脂没头绪，听完罗医生的讲解，终于知道该怎么科学安排饮食和运动了。”来自当地事业单位的职工王女士说。另一位职工李先生则表示，“吴老师的分享让他学会了如何与压力共处，以后遇到工作压力大的时候，就试试那些放松技巧，应该会很有帮助。”

新丰县总工会相关负责人表示，将充分利用工会的组织优势，认真落实《健康中国行动（2019-2030 年）》要求，倡导文明健康生活方式，提升职工群众体重管理意识和技能，预防和控制超重肥胖，形成全民参与、人人受益的体重管理良好局面，促进全民健康。

此次健康讲座是新丰县总工会关爱职工的具体举措，未来将继续聚焦职工需求，开展更多形式多样的健康服务活动，赋能职工身心健康，助力大家以更饱满的状态投入工作与生活。