

## 开展“健康科普知识”讲座

为提升村民生活质量，普及健康科普知识，并树立科学文明健康的生活方式，于田县斯也克乡克提其村于5月15日举办了健康科普知识讲座，吸引了超过60位村民踊跃参与。

讲座中，宣讲员结合身边存在的实例，进行了深入浅出的健康知识讲解。为村民指出了普遍存在的健康误区，并给出了切实可行的养生和保健建议。同时，还大力宣传了合理膳食、适量运动等健康生活方式，呼吁大家从自身做起，培养健康习惯，保持积极心态。



此次讲座内容通俗易懂，贴近村民生活，有效普及了慢性病防治知识，提高了村民对高血压、糖尿病等常见慢性病的认知和了解，进一步增强了老年人的防病治病意识。