

走进芬兰公共卫生，领略自然健康视野

2022 级护理学 本科生

从初秋落叶纷纷到凛冬暴雪时分，不知不觉在芬兰交换时间进入倒计时，短短三个半月在这个被誉为世界上健康福利体系最好的国家，我们进入全新的学习领域—公共卫生，从课堂、自然、社会等等不同角度领略了芬兰的健康体系与生活环境，走进芬兰的公共卫生，体验不同的自然健康视野。

我认为自然是形容芬兰的最好的形容词，不仅仅是风景、生活，更是健康系统。在芬兰的公共卫生领域中，环境保护，气候变化是常见的议题。结束了迎新周之后我们迎来了第一节专业课：public health foundation，教授为我们讲述

了公共卫生的起源，世界公共健康问题，以及芬兰的健康政策等等话题。从古代的希波克拉底《论空气、论水源、论环境》到现代各国面对气候变化所面临的危机，都在强调环境对于全人群健康的重要性。



课堂上的讲授只是基础，在实践中更能体会到芬兰如何将自然与公共卫生联系到一起。我们有幸参与到今年的公共卫生田野实践（public health camp），教授将课堂迁移到了芬兰卡累利阿地区的一个湖畔旁，我们在大自然中聆听了有关于卡累利阿慢病管理项目的经验以及对未来的发展，这个横跨了半个多世纪的全社区健康促进项目的实施，对于芬兰乃至世界公共卫生发展尤其是心血管疾病的干预管理的重要意义。基于公共卫生组织人员、护士、医生、食品制造者等整个社会的人员共同努力，在几十年间把控自然环境的改变、食品中的加工物、日常生活的锻炼等等。从这个案例中也感受到健康促进和健康教育的全人群覆盖对于提升社会健康的意义，理论再也不是纸面上的文字，而是真正落在实处，在生

活中的饮食、运动、戒烟禁酒等等的自然环境和行为改善。在营地日的最后一天，我们探访了卡累利阿地区的二级医院，在医院中看到了许多针对慢病管理的专科护士咨询处，从公共卫生的大角度的政策制定，到落实在社区医院的专科护理门诊，全流程的健康服务为这个国家的健康体系奠定了坚实的基础。

在中医学中，我们先辈也在强调对于人与自然的关系，在课堂中我们也积极和班上其他国家的同学介绍中医药文化，讨论在中医对自然环境的看法。多元文化的碰撞让我们也感受颇深。

从课堂上的精彩演讲到实地探访的实践过程，我们探寻世界公共卫生领域的发展。在阳光、星空、极光之下，我们感受到了这个寒冷的国度，在为创造探索适合自身发展的健康服务体系而不断努力，积极创造人与自然和谐共生的和谐环境。这种自然健康的视野让我意识到，真正的健康不仅仅是医疗和治疗，更是人与自然的共生与互动。在回国之后，我想在护理领域我将更加关注如何将这些理念融入到我们的卫生实践中，希望能为更多人带来更全面、可持续的健康生活方式。