

气功大联盟 铸就健身新平台

本区加大在青年群体中宣传推广健身气功,让更多年轻人了解中华优秀传统文化



■记者 张维维

五禽戏、八段锦……由中华文化气功演变而来的健身气功,长期被人们认为是“老年运动”,鲜有年轻人学习。而近日,来自大桥街道、延吉新村街道、殷行街道和五角场镇健身气功星级站点的练习者带上社区里的小朋友来到区体育活动中心,参加区健身气功亲子冬令营汇报展示活动。

虽然天气寒冷,学习时间不长,但孩子们打起健身气功来也是有模有样。据主办方介绍,本次冬令营活动在各街镇社区文化活动中心开展为期一周的培训,并邀请上海体育学院武术系副教授王震担任技术顾问,四位体院老师担任教练传授功法。近年来,杨浦区健身气功相关的培训辅导与讲座、比赛丰富精彩,这得益于区健身气功大联盟的组建和运行。

社会组织项目化运作

健身气功作为一项以增进身心健康为目的,以自身形体活动、呼吸吐纳、心理调节相结合为主要运动形式的民族传统体育项目,深受社区居民的喜爱。

杨浦区现有健身气功站点 59

个。区社会体育管理中心负责人表示,健身气功大联盟整合各个站点的力量,以区社会体育管理中心为总盟主,接受市健身气功管理中心、区体育局业务指导,全面负责“大联盟”组织、协调、管理、监督工作。同时,“大联盟”作为一个平台,还与社会专业机构合作,运用“项目化、专业化、社会化”模式,探索实施健身气功社会组织项目化运作。“2015 年全国百城千村健身气功系列展示活动暨杨浦区第六届健身气功交流赛”就与延吉新村街道体育俱乐部这一专业化社会组织合作,保持“分工有协作、放手不脱手”,反响很好。

据了解,“大联盟”还与缘聚五角场青年社区合作开展了“杨浦区白领青年健身气功功法培训班”,开拓白领青年族群,加入健身气功行列,逐步培养喜爱健身气功的年轻人参与;结合长白新村街道社校联动活动,使健身气功走进上海理工大学,实现“资源共享、共驻共建”,挖掘健身气功青年人才;指导大桥街道开展街镇级健身气功指导员交流赛,带动街镇健身气功竞赛体系建设。

队伍壮大 年轻面孔越来越多

“筋长一寸,寿延十年”,近年来

练习健身气功的人数逐年递增。据统计,杨浦目前有千余名健身气功练习者,他们在全区 59 个健身气功站点内定期开展健身活动,其中五星级站点 2 个、四星级站点 2 个、三星级站点 4 个。全区现有健身气功社会体育指导员 84 人,习练功法包括易筋经、五禽戏、六字诀、八段锦、大舞、马王堆导引术和导引养生功十二法。

郭雅萍从 2006 年开始接触健身气功,经过多年练习,如今她已是国家级健身气功社会体育指导员。她说:“以前身边练健身气功的都是中老年人,近年来随着‘大联盟’活动越来越多,一些比赛、活动现场看到了越来越多年轻人的面孔。”聂军是一名“70 后”青少年社工,本就对健身气功十分感兴趣。去年,他参加了“大联盟”组织的活动练习八段锦。在坚持完成 18 期训练后,他感觉受益匪浅,既锻炼了身体又结识了许多朋友。

区社体中心相关负责人表示,大联盟旨在突破健身气功与中老年群体捆绑度较高的相关现状,加大在青年群体中宣传推广健身气功,让更多年轻人了解健身气功蕴含的中华民族传统文化。

做中国人自己的网络安全产品

——记上海纽盾科技有限公司总裁杨腾霄

■记者 郑潇萌

在互联网影响所有人工作、生活的今天,网络安全问题显得越来越重要。如果网络安全得不到有效的保障,轻则泄露隐私,重则会使公司和个人蒙受重大经济损失。而在以海外品牌占据主导地位的网络领域,上海纽盾科技有限公司总裁杨腾霄却凭着过硬的技术、丰富的经验和韧劲,短短几年推出多款自主研发网络安全产品。如他梦想的一样,打造出属于中国人自己的网络安全产品。

踏实奋进,厚积薄发

杨腾霄大学学的是计算机网络,一毕业就进了一家风险投资的网站,月薪 8000 元,但不久他觉得这个网站没什么发展前景,毅然辞职。第二份工作是在电脑城里做技术人员,每月起薪只有 800 元。收入上的落差没有影响他,做好本职工作外,他还主动“打杂”,连送快递都乐此不疲。

随着宽带的普及应用,政府企业等各行各业信息化进程的开展,网络安全将是 IT 发展的重要方向。杨腾霄决定加入上海竞霄网络科技有限公司,为网络安全起步建设添砖加瓦,也正是通过竞霄网络的平台,让他积累了创业经验和 IT 行业内的人脉。同时积极参与到新产品的研发,寻找可行的创业项目,为将来的创业打下技术基础。

2008 年下半年,金融风暴席卷全球,网络市场似乎也一下子进入了严冬,许多公司都不得不进行大面积裁员。竞霄网络虽然也遭受了一定的打击,但是本着“以心建设团队,关注个人成长”的理念,杨腾霄没有裁掉一位员工,把员工们紧密地团结在自己的身边。后来,这些员工成为公司的核心力量。

与此同时,杨腾霄积极寻找市场中的潜在机会,充分挖掘。终于,在经过深入地观察和调研之后,他发现在看似毫无生气的经济严冬之下,有些中小企业的发展需求还是很活跃的,公司果断组织人力投入到中小企业的网络产品推广上。没想到,这样的战略转变,获得了不小的成功。

在熬过漫长的严冬之后,网络市场终于迎来春天。国家相继推出对 IT 领域具有重大利好的鼓励政策,包括以信息化建设为主的“十二金工程”,对云计算、物联网等相关产业的政策支持。此时,杨腾霄做出一个重要的决定:“我要创业!”

创业不忘扛起社会责任

在 IT 领域,尤其是网络安全领域,由于国外的技术垄断,中国只能买别人的技术,很多关键部门,都只能使用国外的产品。杨腾霄觉得,创建一个属于中国人自己的网络安全产品,不光是自己的梦想,更是责任。2009 年 3 月,杨腾霄投资成立上海纽盾科技有限公司。带领公司技术团队开发了防毒交换机、3G 多功能通信路由等设备 10 多种产品,应用到电力、电信等行业,取得了良好的市场效应。公司的“内网异常故障检测器”获得 YBC 中国青年创业基金的支持,“多功能 3G 路由器”和“上网行为管理”获得了国家科技型中小企业创新基金的支持。2010 年 3 月,公司做出战略部署,决定开发云计算安全产品,为云计算的推广发展,作出自己的贡献。

从月入 8000 元的白领到只拿 800 元月薪的打工仔,再到 3 年内异军突起成为创业明星,杨腾霄感叹自己经历了太多。

创业第一年,他就遇到了大麻

烦。在一单网络设备业务中,对方拖着不付款,对于刚起步的小企业而言,四五十万元的欠款会压垮这个企业。在走投无路的情况下,他想到向杨浦 YBC 求助。YBC 的工作人员了解到情况后,为他介绍法律专业方面的创业导师,导师免费助其收集证据,提起诉讼,很快就让企业还了欠款。他说:“在创业初期,以很低的成本入驻中国(上海)创业者公共实训基地,在各方面都得到杨浦的帮助,只有做出更好的产品,才能回馈。”

纽盾提供的是以“安全”为主轴的提供网络安全产品和整套系统方案,经过几年发展已经成功深入连锁、制造、中大型酒店等企业市场,并做出了不错的口碑效应。据杨腾霄介绍,“纽盾”有两层含义,一方面取自科学家“牛顿”的谐音;另一方面是因为产品都与“安全”有关,不仅包括网络安全,还涉及个人的出行安全、家庭安全甚至国防安全,这些都需要坚实的盾牌区防御,以满足百姓、商人乃至政府对安全的需求。

纽盾上网行为管理器是杨腾霄和他的团队研发出的一款热销产品。它可以保证用户的关键应用带宽,限制非业务应用带宽,从而改善和保障整体网络应用的服务质量。“我们的上网行为管理有三大优势:一是强大的报表功能,提升员工工作效率;二是上网内容记录功能,为公司机密保驾护航;三是 L7 应用流控功能让上网行为秩序井然。”目前它的主要用户有酒店、汽车 4S 店等连锁等行业用户,也有像石油、烟草、电力、学校等客户。

支持创新:“做了青春才无悔”

杨腾霄认为,创新是需要沉淀下来思考的。“很多人都把创新想得太大‘高大上’,其实创新就是改变或者改善,让生活更便利就是创新。”

除了自己创业,杨腾霄也鼓励纽盾员工在自己的岗位上创新或者创业。他打破公司部门之间的壁垒,成立若干个包括技术、销售、商务人员在内的综合型团队,每个团队由一位总负责人进行协调,其他成员可以自由选择组队,完成从推广到销售,再到后期维护的一系列工作。根据每个团队的业绩,他会给出不同的奖励,每年年底还会有内部股权激励。

杨永乾曾经是杨腾霄公司的一员“大将”,在纽盾的一年多时间里,杨腾霄毫不吝啬地向他传授技术和经验。而如今,杨永乾已是一家公司的负责人,主要专注于农业信息化、农产品溯源等管理。创业前,他将尚未完全成熟的创业想法告诉杨腾霄,想听听过来人的意见。杨腾霄不但完完整整地听完了他的策划,还给出了自己的意见,这令杨永乾十分感动。直到现在,杨腾霄还经常收到杨永乾寄来的各类农产品,闲暇时两人也会坐下来聊一聊对各自公司未来发展的设想。

在被推选为 YBC 全国青年委员会执委后,杨腾霄便投入到对新一代创业者的服务中,他经常参加高校举办的论坛,受邀开展有关创业方面的演讲和辅导。作为创业导师,杨腾霄说:“创业是人生道路的选择,做总比不做强,有梦就去追,青春才无悔。但大学生创业者在创业前一定要不断学习,带着问题,不盲目地去学。学问学问,要‘问’在门道里,才会有所收获。”

居民自导自演 展示自治成果

■记者 郑潇萌

本报讯 近日,殷行街道举行了一场特别的文艺汇演,演出节目均由居民自编、自导、自演,内容根据参与社区自治的实例改编,展示了 2015 年殷行居民参与自治、建设家园的风貌和成果。

在市委 1 号调研课题“创新社会治理、加强基层建设”的助推下,殷行街道充分发挥党建引领作用,大

力培育和发展群众团队,并引导激励广大居民积极参与自治建设,涌现出一批为老助餐、美化家园、慈善公益等自治项目典型案例。民星一村第一居民区的独角戏《夸夸我们助餐点的志愿者》,真实反映了该小区一批志愿者每天轮流到为老助餐点,为就餐老人义务“打工”的情景。开鲁一村居民表演的情景剧《问路》,以山东老汉到上海女儿家问路为线索,反映 12 号楼居民自

治的新风貌。

文艺汇演现场,殷行街道还对获得 2015 年度优秀自治项目和明星“自治达人”进行表彰。同时,为了进一步推进居民自治建设,会上成立殷行街道自治达人俱乐部,并举行殷行街道自治工作指导室揭牌仪式。据悉,自治工作指导室由有关专家、学者和社区专职工作者组成,分别从学术角度、专业角度和实践角度,指导居民自治。

办理预付式消费卡需谨慎

■记者 毛海萍

本报讯 三年前,张女士在浦东陆家嘴环路某酒店申办了充值消费卡,近日再去消费时被告知,系统出现了问题,该公司关了 3 家门店并拒绝再为消费者提供服务。

区消保委在接到消费者投诉后,马上就联系了公司法人陆先生,陆先生称由于市场的原因,现在已有 3 家门店关闭,只有彰武路门店仍在经

营。消费者的充值卡并没有作废,因为公司的系统问题还未解决,消费者可到彰武路店进行挂账消费,也可持会员卡到芳甸路的某火锅店吃火锅挂账消费。消费者张女士认为公司的行为存在欺诈的嫌疑,不接受去彰武路门店进行消费。

新《消条》第 26 条规定:“经营者不得强迫消费者购买商品或者接受服务,不得违背消费者的意愿搭售商品、服务或者附加其他不合理的条件;提

供可选择性服务应当事先征得消费者的同意”;第 9 条规定,“消费者有权自主选择提供商品或者服务的经营者,自主决定购买或者不购买任何一种商品,接受会不接受任何一项服务。消费者在自主选择商品或者服务时,有权进行比较、鉴别和挑选。”

区消保委相关负责人表示,消费者应该有选择服务的权利,饭店方面不能因为自身的经营问题,影响消费者正常消费。

打造科创中心重要承载区
万众创新示范区