

在杨浦体彩迎新趣味运动会体验“智慧健身” “智能健身空间”助市民乐享健康

参与一场迎新趣味运动会,“尝鲜”X-PARK运动基地推出的“智能健身空间”,通过智能化手段更加轻松地乐享健康锻炼方式……近日,杨浦体彩迎新趣味运动会在X-PARK运动基地举行。

视频指导将成为社会体育指导员的有利“帮手”

此次杨浦体彩迎新趣味运动会共分为体质测试、健身挑战和知识问答三个板块进行。据了解,除了体彩知识问答以外,体质测试、健身挑战两项内容是近期X-PARK运动基地试点推出的“智能健身空间”的智能化健身项目,这次参与的市民是最先“尝鲜”的用户群体之一。

X-PARK运动基地负责人杭敏介绍,目前该项目主要以体测+智能健身指导的模式开展智能化健身服务,市民在接受完专业的体质测试后,基地工作人员会帮助制订合适的健身计划,并通过模块化视频健身指导的形式,带领市民开展智慧健身。“比如,市民的柔韧性方面有待提高,我们的视频健身指导就会加入柔韧性练习,帮助市民有针对性地开展锻炼。”除此之外,系统化的健身指导视频极大程度降低了教学难度。

社会体育指导员姚杰担任此次趣味运动会的健身挑战教练,在姚杰看来,智能健身空间的视频指导将成为社会体育指导员的有利“帮手”。“一般而言,我们社会体育指导员比起私教课的老师,面对的群众基数比较大,有了视频的帮助,我们

只需进行一个训练动作的搭配,即使是零基础的市民,也能跟着视频练。”此外,视频能更加规范化地展现动作的要领,社会体育指导员的工作重心也能从手把手教学更多地倾斜到纠正学员的动作,提高了工作效率。

趣味运动会现场,每个参加健身挑战的市民还统一佩戴了心率带,将实时心率情况反映在大屏幕上,更方便社会体育指导员监控身体情况和健身强度。

送出实打实的“智慧助老大礼包”

运动会设置了8个动作,不到半小时的强度,对于一直坚持锻炼的市民蔡尚林而言,是一次全新的尝试。“我今年60多岁了,虽然平时也喜欢跑步,但缺乏系统性的健身训练,这次参加以后,感觉提升的空间还很大。”一套动作完成后,大汗淋漓的蔡尚林大呼过瘾。

近日,市体育局印发《关于开展“智慧助老”行动加强老年人体育服务的指导意见》,送出上海体育领域的“智慧助老大礼包”,针对老年人的健身服务正越来越引起大家的关注。也许对于一些年轻的健身爱好者而言,通过私教课可以轻松享受到专业的健身指导服务,但对于更多热爱健身的老年市民而言,X-PARK运动基地试点的“智能健身空间”则是一份实打实的“大礼包”,市民无需花费高昂的私教费用,就能享受到优质服务。老年人体育生活化、健身常态化的脚步越来越远。 ■宗禾



春节临近,记者探访杨浦“菜篮子”里的年味—— 应有尽有 平价肉菜持续供应

■记者 高颀文/摄

本报讯 春节临近,“菜篮子”供应成为市民关心的热点问题。1月20日,记者来到阳普国和菜市场开展了实地探访。

价格稳定,线上线下都能买

上午9点,记者看到,青菜、菠菜、冬笋、白萝卜、水芹、黄芹等各种蔬菜应有尽有,徘徊在摊位前的市民或挑选,或询价。蔬菜摊位经营户张梦伟告诉记者,前段时间来了几波寒潮,不少蔬菜都被冻坏了,菜价也随之上涨了一些。比如,冬笋一斤14元,水芹一斤12元,黄芹一斤8元,这些当季蔬菜的菜价均有小幅上涨,但总体较为稳定。“这样的波动符合心理预期,可以接受。”市民孙阿姨说。

青菜3.1元/斤、白萝卜1.8元/斤、土豆1.9元/斤、大白菜2元/斤、生菜3.9元/斤……当天,市场内的平价菜摊位吸引了不少市民前来采购。“目前,基本每个品种一天能卖出去4包左右,约80斤,白萝卜的销量最好,能卖出去130斤。等到春节前一

周就要开始储备货品了,以保证春节期间的供应。”平价蔬菜摊位经营户王阿姨说。

阳普国和菜市场内共有2处平价猪肉销售摊位,当天平价夹心肉和平价腿肉的价格均为23.5元/斤。摊位经营户告诉记者,“这段时间的供应量可以满足周边居民的需求。目前已与供应商协商好了节日期间的进货量,做到储备充盈。”春节期间,平价猪肉也会持续供应。

据上海市商务委统计,目前15个区已建立482个平价猪肉专柜和502个平价蔬菜专柜,可满足市民在春节期间对平价肉菜的消费需求。

记者注意到,阳普国和菜市场内还有一处可提供线上购菜的摊位,市民在饿了么、美团外卖平台上均可下单,3.5公里范围以内都能配送。“我们会尽力准备好充足的菜品,让市民在春节期间,线上线下渠道均可买到优质、新鲜的蔬菜。”经营户崔玉婷说。

防疫不放松,让市民放心购物

菜市场属于人员密集场所,也是疫情防控的重点区域。阳普国和菜市

场场场长建平说:“市场5个进出口目前仅开放2处,市民入内须佩戴口罩,接受体温测量,各摊位经营户也须佩戴口罩。同时,每天我们会进行3次消杀。”

据了解,为确保春节市场供应工作,上海阳普菜市场经营管理有限公司也将实时关心气候变化,关心蔬菜供应数量、菜价的变化,及时采取措施,推出解决供应数量价格的应急预案机制。

一方面,通过市有关渠道了解批发市场行情,及时为广大经营者提供采购供应变化信息,便于组织货源。并利用与崇明姐妹农业合作社及上海市江桥蔬菜批发市场的合作关系,在了解农业生产状况的基础上,准备一定的补贴资金,作好增加市场投放量的准备;另一方面,要求平价专柜经营者在节日期间保质、保量、保价,让更多居民受益。同时,关注其它副食品供应的动态,做好相关的供应工作。此外,防疫不松懈,组织专业人员对各市场进行消毒及灭害,安排人员做好体温测量工作,为市民提供安全、卫生的购物环境。

滨江“绿之丘”获亚洲建筑师协会建筑奖 一座还江于民的“城市花园”



顶楼有一段U型步道,提供270度观景平台,漫步其间,有腾空临江之感。面向马路的位置,有一个转角楼梯,可以换个角度看街景……杨浦滨江的“绿之丘”是一座内有乾坤的“钢铁森林”,实现了一般既有建筑的可持续利用,也为市民提供了舒适的游览体验。

近日,2020年亚洲建筑师协会建筑奖获奖名单揭晓。同济大学建筑与城市规划学院教授章明领衔设计的“绿之丘——杨浦滨江原烟草公司机修仓库改造项目”获得亚洲建筑师协会建筑奖荣誉提名奖(Honorable Mention,综合类建筑)。

“绿之丘”原为烟草公司机修仓库,始建于1995年。它的前身可追溯到1920年由怡和洋行建立的怡和冷库。由于规划道路安浦路要从此横切过,该建筑面临被拆除的可能。

章明团队通过巧妙设计,利用建筑一层层高7米、柱跨净距超过4米的条件,对其进行改造。改造后的烟草仓库“绿之丘”,通过垂直划分道路与公共服务设施用地,布置

立体绿化等手段,打通了城市与滨江的阻隔,空间简洁却不单调,并实现了一般既有建筑的可持续利用。

亚洲建筑师协会(Architects Regional Council Asia)是由亚洲最具代表性和最有权威的国家或地区的建筑师学会组成的亚洲建筑师组织,于1979年在印度尼西亚雅加达成立,目前拥有21个建筑师团体。协会下设的亚洲建筑师协会建筑奖是亚洲地区建筑界最高建筑设计大奖,旨在推出亚洲地区的优秀建筑作品。

此次,“绿之丘——杨浦滨江原烟草公司机修仓库改造项目”得到了高度评价。评委们一致认为,此项目最大程度地优化了滨河空间,还江于民,将既有建筑改造成拥有复合功能的城市综合体,为市民提供了社会空间与绿地,是一个向所有人开放的城市花园。

据了解,2018年,章明领衔的设计团队曾以“杨浦滨江公共空间示范段”项目,获得过亚洲建筑师协会建筑金奖(社会责任类建筑)。 ■宗禾

社区如何建设15分钟“主动健康”生态圈? 人人参与 人人共建 人人共享

■记者 成佳佳

本报讯 老年人参与运动,如何科学合理地使用防护用品?“专业老师进社区指导我们老年人,让我们了解不同体质分别需要怎样的保养方法,帮助我们更好地享受运动带来的健康生活。”近日,长白新村社区居民张阿姨参加了社区健康师、上海体育学院讲师黄灵燕开展的“老年人如何科学合理使用运动防护用品”专题讲座,觉得受益匪浅。

着力打造“线上+线下”相结合的大健康平台

“与年轻人的运动方式不同,老年人在运动健身的过程中更应关注‘防’,运动前热身、运动后放松和防护用具使用等各方面都可以提升体育运动的安全性。”黄灵燕向居民们现场展示了护膝、护腕等运动护具,提醒大家可针对不同运动项目选择必要护具,对易受伤部位进行简单有

效的保护。

自开展社区健康师服务项目以来,长白新村街道始终聚焦居民的实际健康需求,除了将社区健康师工作站引入社区综合为老服务中心,还将居民家门口的社区党群服务中心、新时代文明实践分中心、社区事务受理服务中心、社区文化活动中心、离退休干部之家等阵地资源整合出来作为活动场地,结合健康师“线下互动课+线上云课堂”的模式,让居民走出家门就能享受到授课式、沉浸式、体验式等丰富的健康宣讲活动;为社区党员群众提供集文化休闲、益智健身、康复养生等活动空间和服务场所的同时,着力打造“线上+线下”相结合的大健康平台。

将医疗机构党组织融入“长白大健康朋友圈”

要“防”也要“治”。据了解,为让社区居民方便就医、及时就医,街道将杨浦区中心医院安图分部、上海市

第一康复医院同济大学附属康复医院(筹)、杨浦区精神卫生中心、长白社区卫生服务中心等医疗机构的党组织融入“长白大健康”朋友圈,不断提升区域内医疗资源品质;依托“1+4+16”党群服务阵地体系,开展“三个一”大健康配送服务,即一场时令专题讲座、一次送“医”上门服务、一份温馨健康手册,满足党员群众不断提升、日益多元的健康需求的同时,进一步提升社区健康的服务品质。

长白新村街道负责人表示,街道将始终以“运动促进身心健康”为目标,继续加深与上海体育学院运动科学学院的互动,加强与区域化党建单位的联动,充分发挥他们的运动专业优势和医疗服务专长,更好地扎根社区一线、服务社区一线,构建“人人参与、人人共建、人人共享”的新时代大健康格局,打造15分钟“主动健康”生态圈,积极探索具有长白特色、可复制、可推广的运动健康公共服务供给模式。