

人民城市人民建 人民城市为人民

今年,杨浦持续推进进“五区”体育技能配送服务,“花式”指导不同人群科学健身

运动,让身心更健康

武功锻炼与筋骨整复、老年人跌倒预防、舞蹈身心健康、办公室健身……如今,在杨浦各社区党群服务站,这些针对不同年龄段人群的运动健康课程定期送达,为居民群众带来一场场干货满满的“健康科普市集”。

“人民城市人民建,人民城市为人民。”人民身体健康是全面建成小康社会的重要内涵。“社区健康师”项目是由杨浦区委和上海体育学院党委共同打造的创新型社会服务项目,以服务市民美好生活需要为导向,以运动促进身心健康为目标,积极探索以“主动健康”为主的社会健康管理新模式。项目对抗击疫情和构建非传染性身心疾病预防体系具有现实而迫切的意义,是高校党建与区域党建的重要契合点,是区域化党建在社区居民运动健康领域的精准聚焦。

去年,该项目推出以来,社区健康师们深入杨浦各社区,指导居民科学健身,满足他们的健康需求,受到了广泛好评。今年,杨浦持续推进进“五区”体育技能配送服务,积极对接政府部门、企事业单位、社会组织等各方资源,优化服务内容、拓展服务阵地、扩大受益人群,进一步打造可推广、可复制的基层党建工作品牌。



■记者 高靓 成佳佳

为部队官兵量身定制篮球培训课程

日前,杨浦区体育活动中心与五角场街道合作,率先将社区健康师请进了营区,并根据部队实际需求,量身定制了专业的篮球培训课程。

“准备,开始!”5月24日下午,随着一声令下,热身完毕的部队官兵们迅速集中到场地两边,开始练习。负责此次篮球培训的社区健康师为中国篮球协会教练员委员会委员,上海体育学院硕士研究生导师、副教授孙伟。篮球场上,无论是走位、运球、传球,还是投篮,孙伟都会亲自上手做动作。

“参与培训的战士们都是部队篮球队队员,大家的基本素质比较好,不足之处就是打球没有章法,缺乏整体意识。当前阶段的主要训练方向就是要在进攻技术、防守技术、投篮

技术等方面进行大量练习,以提高传球、转身、突破放球等技术的稳定性和速率。”孙伟说。

记者了解到,此次社区健康师进营区,将以每周两节课的频率,为部队官兵带来近20节篮球培训课程,包括球性练习、脚步移动、传球技术、投篮技术、防守技术、战术演练等。“以前打篮球是野路子,自己喜欢怎么打就怎么打,也没有配合意识,在孙教练的指导下,我们在投篮、传球、做准备动作等方面都有了提高,更重要的是培养了团队意识。在场上,每个人应该做什么,需要在什么位置,这是要开展团队协作的。”部队篮球队队长孟凡越告诉记者,部队每年7月都会举行一场先锋杯篮球比赛,这次篮球培训课程送得非常及时,也希望通过近两个月的训练能提高队伍的整体水平,争取在今年的比赛中冲入决赛。

接下来,五角场街道将把社区健康师请进商圈和园区,按需配送,为市民群众参与运动、促进健康提供更

多选择。

“久站久坐”的老师如何科学运动?

随着现代社会的发展,“静坐”在人们工作、娱乐及出行等方面的时间占比越来越大。据统计,办公室人群65%的工作时间都处于静坐状态。在学校,平时忙于教学任务的老师不是“久坐”就是“久站”,各种职业病频发……

日前,延吉新村街道将“社区健康师”课程配送至控江初级中学。上海体育学院体育教育训练学院副教授周长敬围绕“办公室人群如何科学运动”,为控江初级中学的班主任老师们带来了一堂理论与实践相结合的课程。

“长时间的久坐会引起体态问题及肌肉力量的问题,如头前伸、圆肩含胸驼背、骨盆前倾、骨盆后倾等不良姿势。”周长敬首先从“久坐行为造成的危害”讲起,再通过理论讲解和动作示范,为在场的老师们传授了改

善不良体态训练的15招,包括颈部、肘部、肩胛、胸部、腰部和背部等部位的拉伸放松运动。

老师们按照周长敬的讲解现场开展练习。周长敬则为他们进行指导和动作纠正。课程结束后,参加学习的老师们纷纷表示这样的培训非常有益,让他们能在忙碌的教学工作中,通过这些简单的训练,改善身体姿态、提升协调能力。“这节课令人受益匪浅,我们不断提升整体健康水平的同时,也将以更加充沛的精力投入教育工作。”一位老师表示。

从“社区健康师”迈向“运动健康师”

为了更好地服务“健康中国”国家战略,实现“体医养融合”模式在上海的先行先试,把运动健康促进落到实处,上海体育学院在总结“社区健康师”成功经验的基础上,又创新推出覆盖面更广、专业性更强的“运动健康师”项目,这一项目旨在培养向市民群众提供科学健身、健康生活、康复休养等咨询指导服务的专业人员。运动健康师对接社会体育指导员也是体育与

医疗、康养相融合的探索,有助于传播运动促进健康的理念,进一步促进市民身心健康。

2021年上海市社会体育指导员“运动健康师”杨浦区试点培训班采取专家授课与岗位实践相结合的形式,内容丰富多样,授课老师为上海体育学院各院教授,师资力量雄厚。培训班利用6个周末开设课程,以定海路街道作为岗位实践试点。

近年来,杨浦积极探索社会体育指导员发展的新路径以及服务的新模式。此次培训学员除上海体育学院在校学生外,杨浦区体育活动中心及定海路街道社区文体俱乐部也深入挖掘了各类体育技能人才,如足球前国脚、举重退役运动员、羽毛球、击剑等专业教练及体育工作者等,据统计,此次培训的79名学员平均年龄为30岁,杨浦社会体育指导员队伍正朝着年轻化、专业化、高学历化等方向发展。

“培训结束后,杨浦区社会体育指导员协会将设立充足的上岗服务点,让培训成效真正落地开花,推动杨浦社会体育指导员的良性发展。”杨浦区体育局负责人说。

相关新闻

再高深的科研成果,还是要转化用之于民

据解放日报报道,中国大陆第一本英文版体育学术期刊——《运动与健康科学》(Journal of Sport and Health Science)去年夏天再迎喜讯:根据科索唯安公布的最新期刊引证数据,该刊影响因子跃升至5.2,在85种被SCI(科学引文索引)收录的体育类期刊中排名第五。

这标志着,上海体育学院的这本体育杂志迈入国际一流体育学术期刊行列。同时,杂志还荣获“社会”“自然”跨学科“2020中国最具国际影响力学术期刊”称号,成为推动中国体育科学走向世界的重要窗口,提升了中国体育学科的国际话语权和影响力。

再高深的科研成果,最终还是要转化用之于民。近日,在殷行市民健康党群服务站,作为“社区健康

师”的上海体育学院体育教育训练学院院长高炳宏教授,向市民传授运动防跌倒的技巧。

这些来自上海体育学院等专业的运动专家及其团队,定期定点深入社区党群服务中心和滨江、园区楼宇党群服务站等,指导市民“怎么吃”“怎么练”“怎么防”“怎么调”,打造运动营养、科学健身、伤病防护、心理调适与在线服务项目“4+1”的多样化健康服务体系,帮助不同人群达到“运动让身心更健康”的目的。

上海体育学院校方介绍,“面向未来,上海体育学院将进一步拓展‘体育学’学科内涵,加强学科的交叉融合,全力建设中国特色、世界一流的‘新体育’学科群,努力探索新时代体育高等教育创新发展之路。”

食安知识竞赛让市民学有所乐

■记者 申佳琦

本报讯“干木耳是否可以在水中长时间泡发?”“不能。”“保健品是否能够代替药品?”“不能。”……6月4日,2021年上海市食品安全市民网络知识竞赛的线下推广活动在五角场商圈举行。

活动以“尚俭崇信,守护阳光下的盘中餐”为主题,围绕倡导光盘行动、使用公筷公勺、推广食安封签、打赢长江禁渔生态保护战等重点,设置了线下答题抽奖、电子食安封签体验、食品安全答疑解惑等多个互动环节。

现场,“电子食安封签”吸引了

不少市民的眼球。据介绍,这种可循环使用的智能电子封签采用了物联网IOT技术与移动互联网结合而成,可实时跟踪、有效查询封签使用的时间和地理位置,保障餐饮配送的安全性和实用性。目前“电子食安封签”正处于宣传、推广阶段,日后根据现实情况将投入使用。

“内容很丰富,还能够让大家学有所乐。”带着女儿体验活动全程的王女士表示。

本次网络知识竞赛以线上线下的形式同步进行,感兴趣的市民可关注“上海市场监管”官方微信公众号,点击“政民互动”中的“上海食安知识竞赛”参加。

夏秋季节重点关注肠道传染病、虫媒传染病 杨浦落实防控重点措施

■记者 毛信慧

本报讯 记者从日前召开的杨浦区2021年公共卫生工作联席会议暨疫情防控与夏秋季防病工作会议上获悉,今年夏秋季节,新冠肺炎疫情“外防输入、内防反弹”的防控态势将持续存在,仍需重点关注肠道传染病、虫媒传染病等季节性常见传染病。

此外,登革热、疟疾等虫媒传染病仍有境外输入可能,但发生本地传播的风险较小。学校、托幼机构和养老机构等集体单位是手足口病、水

痘、诺如病毒感染和发热等聚集性疫情发生的重点场所。

2020年,上海市常住人口报告发病率为88.20/10万。2016—2019年报告发病率居前5位的病种为梅毒、肺结核、淋病、猩红热和病毒性肝炎,2020年新冠肺炎取代猩红热,成为全市甲乙类传染病报告发病率第四位的病种。丙类传染病报告发病率居前3位的病种为流行性感冒、手足口病、其它感染性腹泻病。

下一步,杨浦将落实传染病防控重点措施,加强腹泻病综合监测,优

化监测点布局,及时发现聚集性发病和暴发疫情。按照“边调查、边控制、边报告”要求规范及时开展调查处置。规范医疗机构肠道门诊工作,加强管理,增强医务人员主动发现和识别能力。落实重点场所、重点人群的传染病防控措施,密切关注学校、托幼机构和养老机构等重点单位,及时发现、及时报告疫情。加强晨检和日间巡检,对发热学生进行健康问询,及时安排就医。如发热学生14天内有离沪史等需立即报告学校所在地的社区卫生服务中心和区疾控中心。