

“入圈”后，健康生活离居民有多近

编者按

在市民健康意识日益提升的当下,定期运动健身、学习卫生知识、养成良好的生活习惯,愈发受到人们的重视。在杨浦,“15分钟社区生活圈”又多了一个“衍生品”——15分钟健康生活圈。进一步“入圈”后,健康生活离居民到底有多近?

AI体测、生成“运动处方”,躺着抖抖就能全身锻炼,服务“全人群”的市民健康促进中心不仅设施齐备、功能丰富,而且收费亲民;下班后,幼儿园教师多了一个“新节目”——参加工会开办的塑形课;天气渐热,家里的“蛇虫八脚”又冒头了,爱国卫生月活动广泛开展,一边有爱卫办工作人员教授灭蟑螂的妙招,一边有医生提供义诊;亮起彩灯,阵阵清香扑面而来,无偿献血“饱含科技创新因子”,“热血”青年享“智慧聚合”的温馨服务……

退休医生在长者运动健康之家运动了几个月,“心情舒畅了、血压也稳定了”,相信这样的感受,将在杨浦的“15分钟健康生活圈”越来越普遍,日益升级的服务将与居民群众日益增长的健康需求“精准匹配”。



每天锻炼前,先在AI体测一体机“打卡”——专业运动健康师“陪练”,躺着抖抖就能健身

退休前,吴敏生是一名医生,但由于工作压力大,容易焦虑,血压一直控制得不好。退休后,听说大桥街道市民健康促进中心在试运行,他就经常过来锻炼。“退休了在家寂寞,我只要有空就来这活动,做做有氧、锻炼锻炼肌力,还经常和球友们一起打乒乓聊天,几个月下来心情舒畅了、血压也稳定了。”

运动前要先测血压和心率;不用自己动,站着、坐着、躺着抖抖就能达到健身效果;专业运动健康师制定运动方案,“运动健康档案”一人一档……4月12日,大桥街道市民健康促进中心揭牌。

每一位来到这里长者运动健康之家健身的市民都会通过AI智能体测一体机获取体测报告,通过尚体乐活后台小程序生成“运动处方”,在运动健康师的指导下进行针对性锻炼。“叔叔阿姨每天来锻炼前,首先要‘打卡’,测量心率和血压,我们根据

实时数据,确定当天的训练日程。”尚体乐活工作人员卢臣干介绍,“有时因为路上走得太急,叔叔阿姨血压偏高,我们就会建议他(她)先喝点水、休息一下,或者从比较舒缓轻松的全身律动运动开始。”

长者运动健康之家是上海在全国首创面向老年人的社区多功能健身场所,智能化与适老化并重,硬件、软件和服务全面升级,整合体育、养老、卫生健康等公共服务资源,为老年人提供体质测试、基础健康检测、科学健身指导、慢性病运动干预、运动康复训练、健康知识普及和休闲社交等“一站式”服务。

大桥街道市民健康促进中心的长者运动健康之家室内面积172平方米,分为体质监测区、有氧心肺功能区、等速肌力锻炼区、微循环促进区、综合干预区和休闲交流区。

这里的健身器材全部进行了适老化设计,并在部分医院的康复科中临床使用。“比如最受欢迎的垂直律动系列器材,通过模拟跳绳运动的垂直上下振动,以‘被动运动’的方式让锻炼者站着、坐着、躺着都达到全身锻炼的效果,促进微循环,安全有效地改善失

眠、便秘等问题;有氧训练区域的四肢协调训练器,特别的器材运动轨迹设计,让心肺、大脑都得到锻炼,对预防和改善认知障碍有积极作用;等速肌力训练设备,则是通过电阻设计控制锻炼时器材的运动速度,通过作用力和反作用力一致的原理,让老年人在锻炼时能自行控制力量的输出,更好保障力量训练的安全性,防止运动损伤的发生。”尚体健康科技(上海)有限公司副总经理王亮告诉记者。

作为长者运动健康之家的配套区域,144平方米的多功能厅内开设多种传统功法养生和特色团操课程,例如太极、八段锦、长者瑜伽、中国舞等。这里还定期举办健康讲座,让老年人在健身的同时了解更多健康生活知识。

然而,他们不是大桥街道市民健康促进中心服务的“唯一对象”。

该中心位于宁国路399号上海碧桂园广场C栋的3楼和5楼,面积约1175平方米,是“十四五”期间杨浦建成的首家社区市民运动健康中心,是服务“全人群”的综合性公益社区活动场所。

3楼除了长者运动健康之家,还

有专为残障人士打造的社区运动健康促进平台——目前上海面积最大的阳光康健中心,室内面积133.5平方米,提供高品质、专业化的免费运动康复服务,让更多残障人士“走”出家门,“走”进健身房,帮助他们减缓疾病进程、预防并发症,改善身体功能,通过科学运动促进健康,提高生活品质。

同层200平方米的青少年体育区域,目前为4—16周岁青少年打造了专业的乒乓球培训基地,配备7张赛事级球台和4台专业发球机器人。除了专业设备,这里还拥有一支专业教练团队,为青少年量身定制训练课程。

工作、生活在大桥街道的中青年健身爱好者,则可以直奔5楼的市民健身驿站。它依托“互联网+健身”智慧系统,可在线申请成为会员、预约健身时间,进入驿站时只需扫码就可开启个人运动日程,生成专属健身日志。360平方米的室内空间,体质测试设备、智慧有氧健身器材、各种自由力量训练器械等一应俱全。此外,市民健身驿站还提供一对一健身指导、慢性疼痛干预等增值服务。

这里不仅设施齐备、功能丰富,而且收费亲民。记者了解到,长者运动健康之家、市民健身驿站和青少年体育区收费99元/月。55周岁以上的长者可使用上海市体育局提供的助老体育消费券,每月可抵扣30元,仅需69元/月。阳光康健中心则对残障人士免费开放。

下班后,多了一个“新节目”——夜幕降临“入营参训”,她已经练出了一点点“马甲线”

市民王小姐是幼儿园教师,最近她下班后多了一个放松身心的“新节目”——到沪东工人文化宫职工文体中心“百领健身房”,参加区总工会开办的塑形课。

“这里的健身房于2019年建成,受疫情影响,今年春天终于全面启动首期线下课程。”区总工会东宫分会主任张定春告诉记者。

首期免费健身塑形训练营一推出就受到职工欢迎。夜幕降临,霍山路上除了行色匆匆的路人,还有一群在沪东工人文化宫附近上班的职工,他们背着健身包,步伐轻快地“入营参训”。

“参加这个活动之后,我发现不管是形体还是力量,都有了很大提升,现在又有了点点的马甲线,希望自己继续坚持。工会的训练营让我有了变美的机会。”王小姐说。

今年,训练营计划线下课程开展4期,每期2个班。每个班的训练时长为2—3个月,参与人数15人。同时,每月都会开展一期配套的线上课程,方便没有时间来健身房的职工在家、在办公室随时随地开展运动锻炼。

除了爱美女性,如约前来上课的还有数名男士,市民张先生就在其中。“以前想锻炼总没时间,现在很方便,下班过来很近。坚持了几节课之后,我觉得小肚腩明显紧致了一些了,白天工作也更有精神,心情更加愉悦。”张先生对于这样的“送课上门”服务很满意。

张定春表示,除了“百领健身”以外,“百领学堂”“百领厨房”等系列活动已经陆续开启。区总工会将会持续致力于丰富职工精神文化生活,打造健康文明、昂扬向上的职工文化。

她在桌前坐下,说起了最近的烦恼——改善人居环境,从增长知识开始

近来,市民陈女士不甚烦恼,因为家里凭空冒出了一只蟑螂尸体。明明很注重家庭卫生,也从没见过活蟑螂横行,怎么还会有死蟑螂呢?这是否意味着今后会有更多蟑螂出现?

今年4月是第35个爱国卫生月,杨浦从3月20日至4月30日,在全区

广泛开展爱国卫生月活动。

日前,陈女士来到五角场广场,杨浦第35个爱国卫生月暨第33届健康教育周主题宣传活动在此启动,她在桌前坐下,向五角场街道爱卫办工作人员诉说了自己的烦恼,现场工作人员告诉陈女士,蟑螂卵有可能是从室外带进来的。“平时我们拆快递,都习惯把快递盒拿到家里拆,殊不知盒子上可能藏有蟑螂卵。我们拆了快递,随手把快递盒往地上一放,蟑螂就这样慢慢孵化出来了……”工作人员还建议陈女士,今后拆快递都在家门外操作完毕,不要把隐患带进家。

活动由区爱卫办、区健促中心、区疾控中心共同举办,以“知行合一,健康之道”核心知识要点为主要内容,现场展示了《上海市民健康公约》、12320上海市卫生热线等宣传展板,并设摊提供公益咨询服务。当天,陈女士还学到了灭蟑螂的“妙招”——五角场街道爱卫办工作人员俞彬表示,灭蟑螂最忌“虎头蛇尾”。“现在一些小蟑螂,看似好治,只要给药就基本能杀灭,但往往会有反复。实际上,处理蟑螂尸体很关键。蟑螂死后,卵鞘里还是会孵化小蟑螂,一定要把死蟑螂和它周围的垃圾全部清理干净。”

现场,杨浦区中心医院、市东医院、控江医院的医护人员还提供义诊服务,引导市民群众增强卫生意识,养成健康生活习惯。

为进一步改善人居环境,专业人员在五角场广场周边角落放置了毒鼠盒,在绿化带架设了捕蝇笼,社区志愿者则手持长柄夹,在公共区域捡拾垃圾。记者了解到,本次爱国卫生月活动中,杨浦计划通过各街道、居委会张贴宣传海报近3000份,发放宣传资料近2万份,并组织开展卫生行为劝阻宣教活动,针对随地吐痰、乱扔垃圾等不文明行为进行针对性整治。

今年,杨浦还将重点开展“改善环境防蚊灭鼠”春季病媒生物防制行动,把“早春蚊”和老鼠掐灭在萌芽状态。“区健促中心会统一发药,计划在居住小区、社区活动点、公共广场、公园绿地等人流密集场所投放6000余个毒鼠盒、3000余个捕蝇笼,出动600多次集中统一行动,为居民创造更为健康卫生的生活环境。”区健促中心主任孙云表示。

当无偿献血“饱含科技创新因子”——彩灯亮起、清香扑鼻,献血屋“智慧聚合”

当无偿献血“饱含科技创新因子”,是一种怎样的体验?

一走进翔殷献血点——哔哩哔哩献血屋,服务台就会亮起彩灯,还有阵阵清香扑鼻而来,在这座蓝白色调的温馨小屋内,随处可见哔哩哔哩IP元素和“二次元周边”。4月14日,全国首个B站联名款献血屋亮相杨浦。

“智慧聚合”,是这个献血屋的最大亮点——以互联网+智能化技术应用,结合“声、光、触”感应仪器的协作,提升感官、舒缓献血者的紧张情绪,全面优化献血流程的引导与感受度。当天,众多“热血”青年前来体验。“在上海市血液中心与哔哩哔哩的强强联合下,通过IP联名,元素升级、智慧聚合,希望为献血者打造个性化的温馨环境。”区卫健委相关负责人表示。

无偿献血事业是一项充满爱心和奉献的系统工程,事关社会和谐稳定与群众生命安全。据了解,2021年1月翔殷献血点启用以来,已累计接待服务无偿献血者4100余人次,采集全血5500余人份、血小板1200余单位,成为杨浦区“四屋一车”献血服务网中的重要点位之一,同样也是献血者满意度最高的点位。今后,翔殷献血点——哔哩哔哩献血屋还将成为朝阳献血宣传志愿服务基地,更好地为市民提供无偿献血及宣传服务。

■记者 毛信慧 汤顺佳 见习记者 沈莹