

# 把健康的“金钥匙”交给居民

## 编者按

这个春天,健身场馆内的挥汗如雨归来,运动赛场上的活力四射重现,彰显了人们畅享健康生活的热情。

这边跑友在“天然氧吧”感受越野的乐趣,那边与半程马拉松“撞了个满怀”的早锻炼居民,加入了赛道边的“啦啦队”;自从小区多了新的健身器材,居民的运动项目多了起来,科学健身指导也“跟”了过来;在遇到社区(运动)健康师之前,她从未想过自己会与脊柱侧弯产生联系;在社区,肠癌患者被“大专家”详细问诊,居民跟着大学教授体验肿瘤运动康复功法,基层肿瘤防治医联体初见雏形……

如今,2023年杨浦区健康科普计划已经发布,“人民城市健康科普讲师团”同时成立。杨浦将让居民手中的健康“金钥匙”闪烁更为耀眼的光芒。



## 在“天然氧吧”早锻炼,与半程马拉松“撞了个满怀”

“加油!加油!”4月22日,游客成琼骅在共青森林公园,与一场热闹赛事“撞了个满怀”,“今天一路上都很热闹,我不知道什么事情,后来进来一看,原来有马拉松。我就跟在后面给他们加油,气氛都被他们带出来了。偶尔来一次就遇到这么热闹的赛事,很开心!”

原来,首届长三角共青森林体育嘉年华2023易跑,森林越野半程马拉松,当天在此举行。

3000余名中外参赛选手的热情与活力感染了不市民游客。前来早锻炼的徐谨和成琼骅一样,情不自禁加入了赛道边的“啦啦队”,“看到他们很有朝气,干劲十足,很受感染,要向他们学习!”徐谨说。

据悉,本次比赛全部赛道均设置在公园内,穿越茂密森林,脚踏山丘、草地,途经溪流、坡道……选手们可饱览“花语森林”“锦绣花颜”“梦浣花溪”“莫奈花园”等美景,在城市尽享“人在画中游”的野趣。

杨洪以1小时18分59秒的成绩,第一个冲过终点线,获得半程马拉松男子组冠军。儿子们早早地在赛场边,为爸爸庆祝。杨洪一家四口还报名了亲子组的比赛。“趣味性很强,在小树林里钻来钻去,跑第一圈时还有点迷糊,然后第二、三圈就很顺了,我觉得很适合带着小朋友一

起跑。”杨洪说。

这场“沐浴在充足负氧离子”中的森林越野半程马拉松,为首届上海体育消费节拉开了序幕。本次消费节将围绕“尚嗨潮”“尚嗨展”“尚嗨趣”“尚嗨赛”四个主题打造近100项体育消费系列活动,将持续至6月底,以体育为切入点助力“五五购物节”。

现场,除了参与和观看比赛,市民还能逛一逛体育集市,体验飞盘、桨板、陆冲、腰旗橄榄球、街舞等新兴项目,尝试时尚新玩法,挑选喜欢的装备,在消费中感受潮流运动的魅力。

这个春天,上海的国际国内重大赛事全面恢复,全年将举办121项全国级以上赛事。2023上海城市业余联赛也已启动,全年将开展6000余场全民健身赛事活动。

## 小区多了新的健身器材,科学健身指导也“跟”了过来

曹女士家住市光二村,以前她总喜欢在小区里打打太极,自从有了新的健身器材,她的运动项目多了起来,“自从小区健身器材‘焕新’,我发现来这儿锻炼的人更加多了,不仅有老人和小朋友,还有好多年轻人,但是一些新的功能还不会用,有人教就好了。”曹女士说。

近年来,在区体育局的支持下,殷行街道持续推进社区公共体育设施迭代升级,一大批智能化健身器材走入居民生活。如何管好、用好社区体育设施,为居民提供身边的科学健

身指导,最大限度发挥体育设施的服务效能?

“动作不难,但如果做不到位,效果就会相差很大。手臂一定要伸直,要抬头挺胸,把肩关节充分打开”……近日,在区体育活动中心的指导下,殷行街道启动公共体育设施培训进社区系列活动,在开鲁四村、市光二村、国和二村等健身苑点,专业人员讲解常用器材的适用人群、主要功能和使用方法,吸引了120余名社会体育指导员、居委会文教干部、运动爱好者前来“进修”。居民曹女士就是“进修学员”之一。

陆佩玉来自殷行社区体育俱乐部,专职负责社区体育设施巡查,具有七年的设施管理经验。她浓缩提炼健身苑点、健身步道巡查的工作要点及报修流程,分享了自创的15句工作口诀,并将16种设施隐患照片汇编制作成展板,通过“大家来找茬”竞赛,现教现考,帮助学员加深理解。“工作口诀很好记,隐患照片比较有代表性,触类旁通,对平时工作帮助很大。”一位学员表示。

集中授课后,培训活动进一步向社区延伸。社会体育指导员发挥全民健身志愿服务主力军作用,在各自联系的健身点,指导居民科学使用健身设施。同时,体育俱乐部将招募更多热爱运动、热心公益的志愿者加入社会体育指导员队伍,携手打造家门口的“健身房”,让居民畅享健康生活。

## 社区(运动)健康师“认领”新任务,带领小学生“挺直脊梁”

开鲁新村第二小学学生小舞(化名)今年9岁,遇到社区(运动)健康师之前,她从未想过自己会与脊柱侧弯产生联系。

4月21日,杨浦区医保局、杨浦区体育局联合上海体育学院,在开鲁新村第二小学启动针对青少年脊柱侧弯的筛查、干预试点活动。

经初步评估,小舞胸椎部位右向侧弯最大值达到6.1°,有轻度侧弯风险。小舞感到很困惑,觉得可能是书包比较重造成的。“我平时看书做作业都比较注意姿势,爸爸妈妈也会提醒我。”她告诉记者。

就在这时,一个细节引起了社区(运动)健康师的注意——小舞每周都去学习民族舞。“经仔细询问,她平时的生活、学习习惯都没有太大问题,那很有可能就是因为跳舞,和学的舞种有关系。”脊柱侧弯干预项目工作人员胡宏毅说,国内有这样的案例,主要原因可能是舞蹈动作中有一些是单边发力的。“在英国、德国等欧洲国家,在孩子十岁以前,一般不主张他们学习网球、羽毛球等单边发力的运动。”

脊柱侧弯,已成为继肥胖和近视之后,影响青少年健康的第三大“杀手”。相关数据显示,我国脊柱侧弯发病率约为1%—2.7%,在我国3亿儿童和青少年中,患有脊柱侧弯的人数已超500万。《“健康中国2030”规划纲要》将脊柱侧弯列为青少年体检筛查和监测的疾病。

本次筛查项目包括软件筛查评估和运动学评估。社区(运动)健康师手上的仪器,对两侧体表标志进行力线对比,能够在仪器上得到异常的姿势信息。运动学评估则包括肢体的握力和下肢的立定跳远测试,以及单腿闭眼站立的平衡能力测试。最后综合分析脊柱的稳定性和健康程度,得出报告,推送给学校和家长,并由社区(运动)健康师和学校制定矫正方案。

针对轻度脊柱侧弯,社区(运动)健康师团队专门编排了“青少年脊柱健康操”,由经典开合跳、高抬腿击掌、前后开合跳、经典高抬腿、左右开合跳、深蹲时点膝、开叉开合跳、间歇踏步跳8个动作组成。

上海体育学院运动健康学院教师、上体伤骨科医院康复部主任胡浩宇介绍,脊柱侧弯早期症状不显著,且不影响日常生活,容易被家长忽视。在生长发育时期,脊柱侧弯会随着年龄的增长而加重,如不及时干预,可能会对组织器官造成压迫,或发展为脊柱严重畸形,对心肺的功能和发育造成巨大影响。所以青少年脊柱健康干预势在必行。

“这次青少年脊柱侧弯健康干预,我们首先是用专业的测试系统、姿势评估等方法,判断脊柱在各姿势下是否存在异常,从而制定对应干预方

案。”区医保局办公室主任庞岩表示。

据悉,前期社区(运动)健康师专家团队已经完成了对开鲁新村第二小学体育教师的培训,下一步,体育教师将作为青少年脊柱健康干预的一线人员,充分利用课间时间开展全校青少年脊柱练习。后续,区医保局还将联合区体育局和上海体育学院,持续开展数据跟踪研究,制定出可复制、可推广的模式,未来延伸到更多中小学,让每一名学生“挺直脊梁,健康成长”。

## “足不出社区”,被“大专家”详细问诊,跟着大学教授体验康复功法,基层肿瘤防治医联体初见雏形

65岁的肠癌患者张先生目前正处于术后恢复期,4月19日,在殷行社区卫生服务中心,张先生经历了一场“惊喜偶遇”——复旦大学附属肿瘤医院大肠外科主任徐烨和4位全科医生,就肠癌患者的运动康复、科学随访等内容开展专业指导,并对他进行了详细问诊:“恢复得挺好,但不能一直躺着不动,要加强运动,有利于康复。”徐烨说。

一直以来,复旦大学附属肿瘤医院积极响应“癌症防治行动”,深入社区,推进分级诊疗建设落地。当天,医院与殷行社区卫生服务中心等五家社区卫生服务中心签约,建立健全集预防、筛查、诊疗、康复于一体的全程管理体系,组建基层肿瘤防治医联体。

“足不出社区”,就能获得专业、规范的随访和康复指导,这既是患者所盼,也是一种发展趋势。”医院党委副书记顾文英说。

聆听徐烨的《亦动亦静,不可妄行》科普讲座,跟着上海体育学院教授王震体验肿瘤运动康复功法……活动中,除了张先生,其他居民也收获了“惊喜连连”。王震表示,希望以社区为基础,形成体医社融合的康复锻炼者招募活动,组建“癌友生命活力加油站”,参与传统功法康复。

那么像“大专家空降”这样优质医疗资源下沉的“惊喜”,有没有可能在社区成为“常态”?顾文英给出了答案:“今天,我们开始对社区肿瘤康复促进工作摸清‘家底’,围绕肿瘤患者及家属、社区居民、志愿者,针对全人群、全生命周期的涵盖个体的医疗、护理、社工、心理、营养、运动等需求开展调研,旨在形成肿瘤防治健康促进工作的问题清单、找出目前工作中的急难痛点,后续将以问题和需求为导向,开展基层健康促进工作者技能培训,打造社区肿瘤防治健康服务示范点。”

殷行街道党工委副书记薛春笑告诉记者:“街道与复旦大学附属肿瘤医院多次开展共建活动,为健康社区建设引入‘源头活水’。基层肿瘤防治医联体合作签约,是将资源下沉、织密健康网的具体举措,也是缓解百姓‘看病难’的重要举措。街道将继续以求真务实的态度‘萃取’健康社区建设的‘新良方’。”

## 相关新闻

### 杨浦区2023年健康科普计划发布 “人民城市健康科普讲师团”成立

4月21日,杨浦健康科普开启新篇章——2023年健康科普计划在杨浦滨江发布,“人民城市健康科普讲师团”同时成立。

如何打造“科普权威”团队,把健康的“金钥匙”交给群众?杨浦区健康促进中心正着力锻造一支以人民城市理念为核心的健康科普队伍,加强优质资源供给,通过示范引领作用,激励全区各级各类医疗机构及医务人员开展健康科普,进一步提升居民的获得感,并增强杨浦健康科普对上海、对长三角乃至全国的辐射力。

记者了解到,这支讲师团阵容非

常强大,由中国工程院院士、国家消化系统疾病临床医学研究中心李兆中院士担任团长,上海交通大学医学院附属新华医院院长孙鲲鹏教授担任副团长,以及杨浦区域内各大医疗机构数十位热心于公益事业和健康科普的权威医学专家共同组成。

2023年杨浦区健康科普计划,将通过完善医疗机构“健康促进”工作体系,打造健康科普“三横三纵”特色梯队,孕育健康科普“一库全平台”优质资源,高质量打造一批优秀的健康科普品牌,培养一批优秀的科普医务人员。

■记者 毛信慧 王歆瑜 朱良城