

更科学 更完善 杨浦“圈”出幸福生活

编者按

71岁的健身达人石有书最近发现,家门口的市民健康促进中心升级改造成了社区运动健康中心,焕然一新的环境布局和设施设备让他跃跃欲试,与一群老伙计相约“撸铁”……在位于儿童世界杨浦幼儿园的首家区级优生优育指导中心,众多亲子家庭在亲子游戏指导、专家面对面咨询、科学育儿大讲堂与育儿工作坊等活动中尽情畅享亲子时光……

作为全国最早提出“15分钟社区生活圈”相关概念的城市之一,上海锐意进取、积极推进。十一届区委七次全会要求坚持以“政之所为”积极对接“民之所需”,精心谋划新一轮民心工程,深入实施城市更新“六新”行动,加快打造“15分钟社区生活圈”。杨浦的民生工作正在更加精准、精细地推进,努力做到暖民心、聚民心。



“体育圈”更科学,全国首批社区运动健康中心在杨浦启用

11月24日,全国首批社区运动健康中心在杨浦区殷行、江浦、控江、长白、五角场和长海6个社区启动。杨浦区作为首批社区运动健康中心试点区域,主动对接健康中国战略,探索“1+5”试点建设模式,创新打造了一套“体育+”多部门协同协作、全民健身和全民健康深度融合的“上海样本”。

2022年,体育总局发布《关于开展社区运动健康中心建设试点工作的通知》,支持上海、浙江、湖北、海南、贵州5个省市试点建设社区运动健康中心。杨浦区以创建全国全民运动健身模范市(区)为基础,深度融入“15分钟社区生活圈”建设,打造“1+5”建设模式。

殷行社区运动健康中心作为“1”家综合型社区运动健康中心,可满足全年龄段人群健身需求,通过运动健康测评、运动健康指导、慢病运动干预、运动康复、运动健康科普、运动营养与心理调适等,为辖区

居民提供便捷、亲民、高质量的运动健康促进服务。

中心建筑面积约1770平方米,一楼设长者运动健康之家、残障人士阳光康健驿站、多功能厅、乒乓室、智慧健康小屋、社区(运动)健康师工作站等功能区域。二楼设市民健身驿站、青少年体适能训练、运动科普多功能厅等区域。

值得一提的是,这还是一家全人群友好的运动健康中心。在中心阳光康健驿站,残障人士可以通过体质监测评估、运动方案制定、科学健身指导、科普讲座等活动,得到更精准的健康服务。

陈乃龙5年前因为一场意外导致一级伤残,在全身垂直律动步态训练器上,他可以在社区(运动)健康师的指导下进行训练。“这个机器可以增加血液循环,改善平衡,像我们这些下肢失能的人肌肉是有一点僵的,用了这个之后可以起到激活作用,感觉肌肉也没那么容易痉挛了。”经过坚持不懈的锻炼,如今陈乃龙已经可以放下拐杖慢慢走路了,“这里改造后设施更先进了,环境更好了,我们残障人士感到更方便了。”

除了殷行街道,还有“5”家各具特色的专项型社区运动健康中心。江浦社区运动健康中心致力于为社区居民解决亚健康、健身不规律的问题,将打造高血压检测及运动干预中心,加强针对高血压人群运动干预指导方案的研发。控江社区运动健康中心为老年人提供认知功能障碍筛查,并通过运动促进的方式进行干预。长白社区运动健康中心设有职工运动健康驿站和青少年体培中心,提供乒乓球和各种体适能培训项目。五角场社区运动健康中心结合五角场商圈白领群体的需求,将打造企业白领健康评估干预站,通过科学运动为白领解决超重、肥胖、颈腰椎病等问题。长海社区运动健康中心着力为区域在线新经济企业员工提供专项健康促进服务。

杨浦区社区运动健康中心国家试点建设,以“智能+”“互联网+”为两个基础支撑,着力搭建社区运动健康中心运动促进健康数字化平台、智能化运动健康设施设备,为居民提供运动风险筛查、体质及基础健康检测评估、健康档案建档、科学健身指导、器材锻炼、运动记录、结果反馈、效果

评价、风险管理等数智化服务,提高社区居民运动效率和效益。“我们会给首次进入社区健康中心的人做一系列测试,建立健康档案,然后提供一个个性化的运动方案。”尚体运动健康副总经理王亮介绍,“3个月后,再做一次测试,看其经过一段时间锻炼后,身体的关键指标有没有变化。”

今后,杨浦将加强对社区运动健康中心不同人群样本运动健康数据的跟踪积累和研究利用,收集、整理、建立和完善针对不同人群、不同身体状况的运动处方,形成一套较为科学的运动处方库,推动运动促进健康相关科研课题纳入市体育局、市科委重点专项。

依托社区运动健康中心,打造“15分钟社区体育生活圈”,推动全民健身和全民健康深度融合,切实解决市民日益增长的多元化体育健身需求,使体育健身行为和体育生活方式成为更多市民的选择。

充分依托和整合区域优势资源,引导优势资源向社区运动健康中心集聚,吸引更多社会力量参与,打造全国运动促进健康事业的上海样本、上海经验、上海品牌。

开发运动健康大数据平台,制定数据接口规范,实现社区运动健康中心运动健康数据统一管理、数据归集、动态分析等功能,强化社区运动健康中心数据治理和分析应用,并与上海全民健身电子地图、“一网通办”等实现数据和服务的联通、共享。

高水平专业运动健康人才队伍是基层运动健康服务的关键,也是社区运动健康中心高质量发展的基础。杨浦在建设试点社区运动健康中心时,除了在场地硬件设施上下功夫,还重点打造慢性病运动干预体系,由社区(运动)健康师对市民进行运动慢病干预指导。

2020年,杨浦区委和上海体育大学党委创新推出了社区健康师项目,在医保、卫生、体育等部门的共同努力下,3年时间从1.0版本进阶到3.0版本,通过借“智”体育卫生健康专家,引入家庭医生团队、创新推出社区(运动)健康师、升级社会体育指导员队伍等,健全慢性病运动干预体系。

据悉,杨浦将着力构建“运动促进健康”人才培养新机制。一方面依托上海体育大学培养口径宽、专业强的高水平专业人才,响应基层人民群众不断增加的运动健康需求。另一方面,把社会体育指导员、家庭医生、专业体育人才、社会工作者、体育及健康社会组织工作人员纳入“社区(运动)健康师”专业能力教育的培训范围,形

成多部门多维度的运动健康人才队伍,通过下沉基层一线,助力社区运动健康服务。

“育儿圈”更完善,首家区级优生优育指导中心成立

11月25日,在儿童世界杨浦幼儿园成立了首家区级优生优育指导中心。在不久的将来,这里将成为科学育儿的“大家庭”,为一个个“小家庭”提供指导,带领家长学会读懂孩子的行为,有意识地引导孩子、启发孩子,提升0-6岁婴幼儿家长科学育儿能力,为“最柔软的群体”提供最细致的呵护。

当天,众多0-6岁婴幼儿家庭走进科学育儿指导中心,在亲子游戏指导、专家面对面咨询、科学育儿大讲堂与育儿工作坊等活动中尽情畅享亲子时光。专业的教师团队带领年轻的父母与孩子们一起玩耍,引导家长在建构活动中观察孩子,成为孩子的智慧玩伴,传授在生活中挖掘小游戏的秘诀,解决家长们“在哪玩”“不会玩”的困扰。指导家长如何与孩子读故事,感受亲子共读的魅力。特级教师江萍带着孩子们一起探索自己“能干的事”“想干的事”,鼓励孩子大胆地用艺术来表达、表现,也让家长们学会用生活中的小事来培养孩子们发现美、欣赏美的眼睛。

在“育儿大讲堂”和“育儿工作坊”的环节,特邀教育、心理、医学、等领域的专家,帮助家长逐步树立正确育儿观,在“亲子沟通”“幼儿发展”“疾病预防”等方面给予更多的帮助与指导。

“专家面对面”也是备受家长欢迎的,无论是育儿难题还是养儿秘诀都有教育界、医学界的专业人士逐一解答。体重如何控制、身高如何增长、眼睛怎么保护等听专家们一对一指导,提供个性化养育方案。医教结合一直是杨浦区科学育儿活动的特色之一,通过进一步普及儿童健康知识,树立健康科学的养育理念,关注幼儿生长期发育,避开育儿误区,让幼儿养成良好生活习惯。

孩子是小康社会的宝贝,也是祖国未来的希望,社会和家庭联手普及提升科学育儿水平是大势所趋。杨浦区卫生健康促进中心主任孙云表示,未来将依托该区优生优育指导中心向育龄群众和家庭提供优生优育咨询、指导等服务,促进群众优生优育意识和能力提升,“小家”和“大家”联手,切实呵护婴幼儿健康成长。

■毛信慧 沈莹

