

解难题 促发展 惠民生

“色香味俱全”的“民生宴”怎么做？

编者按

在中国的传统美食文化中，“色香味俱全”是对一道佳肴的高度评价。人民城市新实践中，杨浦为全人群送上的“民生宴”色香味如何？

杨浦小囡的课后时光不仅“科技感”满满，还“含金量”十足——有的负责编程，有的负责搭建，机器人上演“追逐打闹”的“戏码”；出拳、横踢、劈腿，在世界级裁判的带领下，孩子们既学习了“有趣的空手道”，也学习了礼仪文化。“家门口的医院”，飘出中医文化的“氤氲香气”——中医特色流派扎根社区，为患者提供“高标准、同质化”的诊疗适宜技术服务。街头的一抹“活力橙”，点亮户外工作者“家的方向”——早上四点半就上工的环卫工人，在午休时间熟门熟路地走进了“转角就有”的爱心接力站，“喝杯茶、热热饭、歇歇脚”……

天下宴席千千万，唯有“民生宴”不散。然而“众口难调”，“民生宴”如何做到“菜品丰富”且“色香味俱全”？

“荤素搭配”，为孩子们烹饪“趣味盎然”的“课后大餐”



课后时光，总能在校园的操场见到孩子们追逐打闹的身影。而这样的“追逐打闹”在五角场小学，成了另一番景象——两台机甲战车在赛道上“争夺”领地，孩子们在电脑屏幕后集中注意力操控，还时不时发出阵阵惊呼。

这是本学期，团区委在五角场小学配送的机器人编程课后服务。12月11日，一批由学生自己编制程序、搭建模型的机器人在学校集中展示。五角场小学学生曹梓涵一提起编程，就打开了话匣子：“我爸爸就是程序员，所以我很小的时候就接触到代码，其实我还可以设计出比现在的机器人更复杂的编程，写编程的过程我觉得很有趣……”

当天，除了机甲战车，单片机机器人、达奇机器人、四足机器人也在孩子们中间“活跃”着。“培养编程思维很重要，这有助于同学们更好地理解 and 解决问题，不仅在编程中，在课业上，在生活中也能派上用场。”学校编程课程负责人龚森林说。

记者了解到，按照低年级和高年级学生认知能力和接受度的区别，学校机器人编程采用分组教学模式，学生们有机会自主选择自己感兴趣的领域。有的负责编程，有的负责搭建，发挥各自优势，互相帮助，共同完成项目。这种合作方式不仅增强了团队协作精神，还培养了学生解决问题的能力。

无人车自动驾驶、ChatGPT……如今，科技发展日新月异，科技创新在生活中无处不在。龚森林告诉记者，

本学期的课程，同学们的参与度非常高，特别是通过平时的组别竞赛和完成任务，使学生在搭建机器人和编制程序的过程中，提升动手能力、协作能力和创造能力，有目的地培养他们的科学素养，让他们尽情享受科技创新的魅力。

杨浦小囡的课后时光不仅“科技感”满满，还“含金量”十足。出拳、横踢、劈腿……12月18日下午4点半，开鲁新村第一小学体育馆内，邓梓琪和同学们跟着教练学习“怎么防坏人”。“学习空手道，不仅可以防坏人，还能强身健体，而且空手道很有趣。”邓梓琪说。

记者了解到，本学期开鲁新村第一小学开展的空手道课后服务，由团区委联合全国青联委员、目前中国唯一一位空手道世界双A裁判马俊婷联合打造。课程由世界级空手道裁判执教，一经推出，深受欢迎。经过一学期的学习，即便是“零基础”的学生也已熟练掌握空手道的基本拳法、腿法、摔法等多种技术。

如何让小学生了解空手道，爱上空手道？课程的设计有讲究。“从第一节开始，我们先教孩

子们有关空手道的礼仪，然后才是空手道的技巧。在每节课结束之后，我们会给孩子们布置一些小作业，让他们练习。下一节课我们会利用半节课时间对之前的内容进行复习，也就是说每一节课都会达到一个复习+教学的程度。”空手道教练张砚池告诉记者。

马俊婷则认为，空手道的普及不仅仅是强身健体的目的。“空手道首先强调的是崇礼尚德。我们希望教授空手道的过程中，让孩子们更深刻地感受尊敬师长、与同学团结友爱的礼仪文化。而且，体育锻炼可以开发大脑，在强身健体的同时，体验超越自我的境界。”

近年来，依托优质资源，孩子们的课后时光愈发多姿多彩。目前，开鲁新村第一小学已有20个社团。“下一步，我们也将继续加强与团区委对接，推出一批让同学们学有所成、学有所用的课后服务内容。”开鲁新村第一小学校长李亦君表示。

开展好课后服务是推进“双减”政策的一项重要举措。未来，团区委将继续汇聚多方资源，满足学生课后多样化发展的需求，让他们享受到更多更丰富的“营养大餐”。

“家门口的医院”，飘出中医文化的“氤氲香气”

前不久，殷行社区居民石有书发现，家门口的殷行市民健康促进中心升级成了殷行社区运动健康中心，重新对外开放。焕然一新的环境布局和设施设备令石有书十分满意，拉着一群“老伙伴”前来“撸铁”，“价格实惠，设施齐全，家门口能有那么好的健身场所真是太好了。”

不用长途奔波，在“家门口”即可享受优质的健康医疗服务，是每个居民的向往。建设、完善“15分钟社区生活圈”，讲究的就是“精准适配”全人群需求。12月21日，殷行的“15分钟社区生活圈”又添新成员。殷行社区卫生服务中心，作为居民“家门口的医院”，飘出中医文化的“氤氲香气”。

当天，“石氏伤科”代表性传承人吴军豪教授工作室在殷行社区揭牌。殷行社区卫生服务中心中医医生汤

诗、吕广春以及康复治疗师陈诚，正式向吴军豪拜师。今后，“石氏伤科”这一中医特色流派将扎根社区，更好地服务患者。

膝关节病如何预防与治疗？现场，殷行社区卫生服务中心与上海市康复医学会中医骨伤康复专委会，联合举办中医骨伤康复适宜技术社区推广活动。吴军豪为社区居民带来了一堂生动的科普讲座。他介绍了膝关节病的成因、分型、典型症状、诱发因素、预后，并讲解了中医骨伤流派治疗膝关节病的特色治疗方法和适宜技术。最后，吴军豪深入浅出地解答了社区居民最为关心的保健问题，提醒他们理性选择运动方法。

如何让患者在“家门口”就能获得“高标准、同质化”的中医服务？吴军豪表示，将积极通过上海市康复医学会中医骨伤康复专业委员会的学术平

台，把上海各著名中医骨伤流派（例如魏氏、施氏、楚氏伤科）的骨伤康复适宜技术、临床经验、诊疗技术、诊疗规范，带到社区，更好满足社区居民对中医骨伤康复医疗的迫切需求。在惠及百姓的同时，也希望能够帮助提升社区卫生服务在骨伤康复领域的医疗服务水平。

“名医名家进社区”，是基层医疗服务发展的一大“助力”。殷行社区卫生服务中心主任崔明说，下一步将以群众健康需求为导向，充分发挥海派中医骨伤康复技术特色优势，持续深入探索引进“名医名家”，培养更多中医康复骨干人才，通过多种模式，让“名医名家”在社区开展诊疗带教、科研协作、骨伤康复适宜技术推广，让更多居民方便快捷地享受到海派中医骨伤康复的特色服务，努力推动骨伤康复医学发展。



街头的一抹“活力橙”，点亮户外工作者“家的方向”

每天四点半，上海杨浦环境发展有限公司海昕保洁分公司清道班的朱彦奎就上工了，最近天气寒冷，带的饭菜也冷得快，不过朱彦奎毫不担心，因为街头的一抹“活力橙”，就是可以“热饭、歇脚”的地方。

这抹“活力橙”是四平路街道总工会户外职工爱心接力站，它于本月启用，靓丽的外观在街区中十分醒目，让户外工作者一下就能找到“家的方向”。

12月20日中午，站内暖意融融，外卖配送员、环卫工人、邮政快递员等一批户外工作者陆续来到这里小歇片

刻。朱彦奎告诉记者，有这样一个热饭热菜的地方很实用。“我正好负责这一片的清道工作，休息的时候常来这里，喝杯热茶，热热饭，歇歇脚。”

当天，四平路街道总工会在此开展户外职工集中送温暖活动。收到“暖心三件套”，鞍山路邮政支局的王建梅很满意，“护膝、手套、保温杯，都是我们在户外工作时很需要的。我是骑电瓶车给大家送报纸的，冬天在路上，风嗖嗖往衣服里钻，戴上护膝和手套会好很多，心里也暖洋洋的。”

“这次主要是在大椎穴部位艾灸，

可以促进血液循环……”现场，四平社区卫生服务中心中医科医生马晓琳还为户外职工送上了艾灸服务。马晓琳同时提醒，冬天在户外工作，一定要保护好脖颈部位，可以降低风寒侵袭。

杨浦区职工服务中心四平分中心工会小组组长季应时表示，除了提供冷热饮水、免费充电、应急用药等服务，四平路街道总工会户外职工爱心接力站将努力开辟健康宣讲等功能，为终日奔忙的户外工作者送上社区的温暖、城市的温度。

■记者 成佳佳 毛信慧

