

解难题 促发展 惠民生

“家门口”，萌动着怎样的春意

编者按

如今，“15分钟社区生活圈”及其众多“衍生品”日益建设完善，杨浦居民“家门口的风景”随之变得愈发“春意盎然”。

想健身锻炼，“专业陪练”近在咫尺；服务“再进阶”，“运动干预门诊”落地医疗机构；因为家门口“最后一米”的畅通无阻，他的社交圈变得“热闹”起来……

春光和煦，方能“景明”。全面践行人民城市理念，“省去中间环节”，把民生温度“直送”家门口，才能真正让高品质生活彰显新成色。

“健康美”，在“家门口”日益风靡



想健身锻炼，“专业陪练”近在咫尺

近日，在国泓路上的新江湾城社区市民健身中心，白领张女士正在跟着教练进行手靶练习。新江湾城社区市民健身中心面积超1300平方米，以中青年职业人群运动健身

为重点，同时提供女性健康管理服务。拳击、瑜伽等私教课程是这里的一大特色。

“直直勾，摇闪勾，出拳再加一点速！”在电影《热辣滚烫》热度加持下，通过运动健身实现塑形、解压，受到越来越多女性消费者关注。

张女士听说附近新开了社区市民健身中心，就立即报名了拳击体验课程。“新鲜！这项运动对新手比较友好，一方面很解压，另一方面也充满乐趣。”拳击课程教练洪瀚铷介绍，中心今年3月开业以来，拳击课程颇受欢迎，在报名者中，女性大约占了一半左右。“练习拳击让她们变得更加勇敢和

自信。”

“健康变美”，也许对于年轻人来说是一种时尚，“通过运动变得更健康”对于中老年群体而言，是一种生活方式。

在杨浦，说起社区（运动）健康师，不少居民都不陌生，因为他们在“家门口”的社区运动健康中心“触手可及”。

“这里改造后设施更先进了，环境更好了，我们感到更方便了。”殷行社区运动健康中心内，残疾人陈乃龙正在社区（运动）健康师的指导下进行训练。几年前，陈乃龙因为一场意外导致一级伤残。经过坚持不懈的锻炼，如今他已经可以放下拐杖慢慢走路了。

从社区（运动）健康师项目中获益的不仅仅是陈乃龙这样的残疾人。在参与社区（运动）健康师项目2.0版的40名糖尿病前期患者中，35人血糖值下降至正常范围，口服药从每天3种减少到1种，月均医药费用支出减少70%；在30名脑卒中患者中，23人肢体功能显著提升，月均康复费用减少60%，省下了一大笔医药费。

服务“再进阶”，“运动干预门诊”落地医疗机构

日前，杨浦区医保局、区卫健委、区体育局联合上海体育大学，共同推出社区（运动）健康师项目3.0版，覆盖范围更广，运动处方更具针对性。

即日起，每一位参加上海市职工基本医疗保险和城乡居民医疗保险，且患有高血压、糖尿病或血脂异常的患者，都可以前往殷行、长海、五角场、新江湾城、四平社区卫生服务中心和市东医院6家医疗机构，挂“运

动干预门诊”，在临床医生和上海体育大学教授、专家的共同带领下，开启科学运动。

2020年，杨浦正式推出社区健康师项目。在1.0版本中，社区健康师更加侧重健康科普和宣教，指导大家“怎么吃”“怎么动”“怎么防”“怎么调”。2021年，启动2.0版，上海体育大学专家团队带着小范围人群进行科学运动，这是项目名称中第一次出现了“运动”。

3.0版再次进阶——区医保局相关负责人介绍，来“运动干预门诊”的市民可获得全方位的疾病检查和运动风险评估。根据评估结果，由临床医生和体育专家共同量身定制的专业“运动处方”，自主选择在指定健身机构或在家运动。

其中，选择在健身机构运动的患者，可以拿着运动处方到社区运动健康中心，在社区（运动）健康师的带领下，利用健身器材运动。目前，殷行、控江、大桥、四平、长海、长白新村街道均已成立社区运动健康中心，入组患者可自行选择任意场馆。本次参与试点项目的患者，可享受3个月免费场馆与健身器材使用。体验结束后如想在场馆内继续运动，社区运动健康中心的费用为99元/月。选择在家运动的患者，则可免费获得一个智能腕带，获得APP线上课程和微信线上管理团队的帮助。

上文中提及的社区市民健身中心，去年11月在杨浦启用的全国首批社区运动健康中心……都是“15分钟社区生活圈”“15分钟体育生活圈”双圈叠加建设的“产物”。在15分钟的“半径”里，它们星罗棋布，且不断扩容“招新”，为居民勾勒出一个“幸福生活圈”。

“最后一米”通行无碍，他的社交圈变得“热闹”起来

延吉七村居民李先生今年87岁，出行常需轮椅。“别看那几级台阶，对于腿脚好的人来说就是抬抬腿的事，但对于我们来说，它就是一道坎。”

延吉新村街道延吉七村，是建于上世纪70年代末80年代初的老旧小区，90%以上为售后公房。由于建筑设计的历史原因，在延吉七村小区有四幢14层大楼存在“悬空”问题。四幢大楼1000余户居民乘坐电梯下楼后需走8级台阶才能走出楼栋，家门口的“最后一米”，对于老年人、残疾人来说，仿佛成了“天堑”。

“你看我现在，出行变得方便，可以轻松地从坡道通行。”春天到了，李先生的社交圈因为坡道的开通变得“热闹”起来，常和家人轻松打卡睦邻中心，参与社区活动，体验“15分钟社区生活圈”的便利。

无障碍环境建设是残疾人、老年人等群体权益保障的重要内容，对于促进全民共享社会发展成果具有重要意义。城市的无障碍设施建设发展，也是社会文明的重要体现。

以前，李先生外出需要带一个“团队”。“一个人负责扶，另外一个人负责

搬轮椅，从电梯厅搬到地面，再从地面搬到电梯厅。”回忆起过去的出行生活，李先生透露着几分无奈，“外人很不理解，怎么我们住着电梯房还要走楼梯。”而李先生也因为心疼家属，渐渐变得不爱出门。

90岁高龄的陈女士腿脚不便，又有视力障碍，和李先生一样出行全靠轮椅，但与李先生不同的是，陈女士的女儿身体不佳，无法独自带母亲外出，老人面临配药就医难。

2023年3月1日，《上海市无障碍环境建设条例》正式实施。2023年9月1日，《中华人民共和国无障碍环境建设法》正式施行，自此，国家支持城镇老旧小区既有多层住宅加装电梯或其他无障碍设施，得以通过法律的形式固化下来。

去年大调研中，区残联、延吉新村街道针对“悬空老人”、残疾人的痛点堵点问题，广泛听取民意，并及时把这一情况上报。最终，经过协商，确定了沿街睦邻坡道、睦邻客厅等建设方案。“无障碍”坡道短短32米，不仅畅通了老年居民、残障居民的“出行路”，还大大缩短了紧急救援的时间。

此外，“居家生活的无碍”，也已

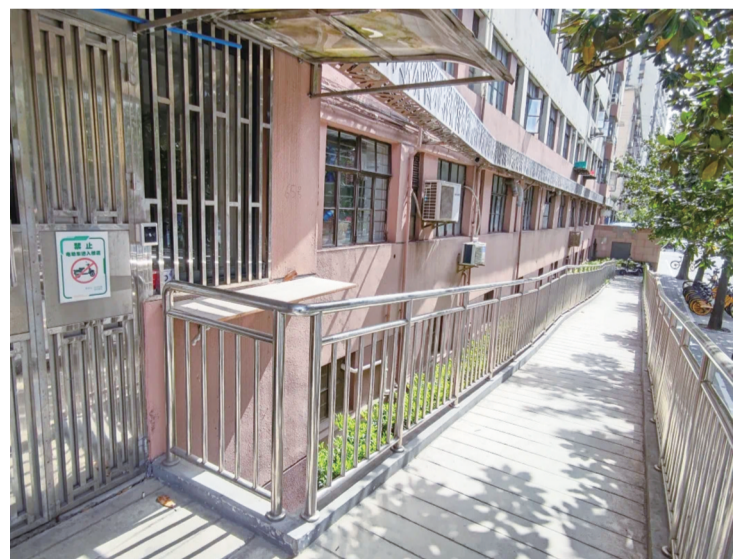
在杨浦不少困难重度残疾人家庭走进现实。

低位洗手盆、符合起居习惯的淋浴房、整洁干净的灶台……看着老旧的卫生间变得焕然一新，拥挤的厨房变得井井有条，刘红英笑开了花。

刘红英家住工农三村，因肢体残疾，多年来饱受洗浴难、烹饪难、如厕难的困扰。如今能够“拥抱”新生活，得益于区残联“为365户困难重度残疾人家庭进行无障碍改造”实事项目。

经过改造的“新家”，让刘红英居家生活的“便利指数”得以大幅提升：“以前我在家进出洗漱都要家人帮助，现在自己就可以做到了。”

记者了解到，区残联的无障碍改造分为普通型和提高型两种。普通型是为残疾人家庭安装室内扶手，提高型是为住房条件符合施工要求的肢体一级、二级残疾人家庭因地制宜、因人而异地安装进出口轮椅坡道，低位洗手盆、低位灶台、低位水斗、淋浴房改建等无障碍设施。“在按照无障碍设施建设规范要求的基础上，我们以一户一设计的原则，量身定制方案，最大程度满足残疾人日常生活的个性化需求，全力解决他们的居家烦恼。”区残



联相关负责人告诉记者。

城市的“有爱无碍”，将继续在杨浦谱写新篇章。记者近日获悉，今年，区房管局已将老旧小区高层住宅无障碍通道建设纳入美丽家园专项项目征

询内容，针对有无障碍通道建设需求及符合安装条件的高层楼栋将全覆盖进行改造，争取打通“最后一米”，为更多残疾人、老年人提供出行无碍的便利。 ■记者 毛信慧 成佳佳