

# 免费,在“家门口”实现运动康复

嵌入社区的阳光康健驿站,推进残障人士体育公共服务便利共享

■记者 沈莹文/摄

**本报讯** 杨浦延吉阳光康健驿站作为嵌入式服务形式拓展残障人士运动康复健康驿站建设,结合人民城市延吉实践项目,将与正在改建的阳光睦邻中心、家庭医生工作站等共同打造成为以助残为主题的“东三阳光家园”。

近日,记者探访了位于延吉中路14号的杨浦延吉阳光康健驿站,一窥其如何在“家门口”为残障人士带来有温度、有品质的便利新生活。

为推进残障人士体育公共服务便利共享,今年以来,延吉新村街道、大桥街道、殷行街道、杨浦滨江陆续开出了残障人士专属的“一站式”社区运动康复服务中心。这里不仅有专业完备的康复器材供社区残障人士免费使用,而且还有专业康复师免费提供功能测评和科学康复健身指导。

在杨浦延吉阳光康健驿站内,一早,已有七八人正在早锻炼,大家在各区域进行舒缓有节奏的康复运动。97

平方米的面积划分为登记区、休息等候区、体质健康检测功能区、微循环促进功能区、有氧心肺功能区和拉伸肌力功能区等6个功能区域,满足残障人士不同运动康复需求。

“原本我没有早锻炼的习惯,吃好早饭收拾一下家里就没力气跑去很远的地方康复锻炼了。”残障人士包女士说道,自己腰椎间盘突出、髌关节不好、肩胛也不好,如今走出家门就能康复理疗,真是意外的惊喜,“太方便了,下楼走几步就来了,早锻炼的习惯也逐渐养成了。”

残障人士朱先生由于心血管毛病造成手脚不灵活,以前自己去公园运动锻炼总感觉不得其法,“没有专业器械自己瞎锻炼。”自从杨浦延吉阳光康健驿站正式运营之后,街道残联工作人员便介绍他来运动,“这几个器械对我锻炼帮助很大,比如全身有氧健身车就对我的肢体协调性有帮助。”

据了解,驿站内共有全身有氧健身车、智能拉伸练习机、律动平台、无障碍轮椅垂直互动机、全身协调训练

机等12合专业康复器械,设备费用全部由政府购买。延吉新村街道残联专职工作人员徐丽敏介绍,为了最大程度辐射更多残障人士,驿站筹备初期经过科学调研,设点于六个人口密集居民区中间,覆盖和满足辖区内千名残疾人就近运动康复的需求。

残障人士孙女士就住在旁边的延吉一村:“我是腰不好,发作厉害的时候一只脚长一只脚短。现在这里全部免费,我每天都可以过来。”

自正式运营以来,上海体育大学运动康复专业的两名大四学生担任这里的驿站康复师。街道通过社校联动,汇集多方社会力量关爱残疾人,探索长效化运营机制的试水。

面对残障人士时,上海体育大学运动康复专业大四学生吴倩首先带他们测量血压,询问相关基础疾病和手术史,然后根据身体健康情况推荐能做什么不能做什么。“比如律动区不太建议搭过心脏支架或者术后体内留有钢钉钢板的残疾人去使用。”吴倩表示,“如果他们是脑梗之后身体痉挛,做律动就能够放松他们的肌肉解除痉



挛,然后再使用里面四肢联动的自行车,能够用健侧去带动患侧,帮助他们神经康复。”

据介绍,杨浦延吉阳光康健驿站开放时间:周一至周五上午08:30-11:30;下午13:30-16:30,需凭残

疾证;另外,驿站采取分时段限流管理,如有心脏病、中风、脑瘫、帕金森、癫痫、肌无力等心脑血管疾病或术后引起的肢体运动功能障碍等问题,需提前告知,并需家属全程陪同锻炼。

## 超大社区如何治理?

透明公开的业委会体系建设,带领居民奔赴睦邻新生活

■记者 沈莹

松花江路沿线有一个拥有4665户居民的超大社区,由延吉四村、延吉五村、延吉六村组成,为满足社区居民不同需求的自治模式,由延吉217街坊两个业委会进行差异化治理。

在街道“三驾马车”的议事合力下,业委会不断推进规范化建设,赋能基层治理,高层住户实现了“电梯到顶”“坡道下地”的无障碍品质生活;多层住户不再“飞线充电”,过上了下楼就能赏花、遛弯儿的理想生活,这个超大社区通过高度自治力凝聚起品质、温暖、有活力的睦邻新生活。

### 自治公信力攀升,不断瓦解社区难题

“太方便了,以前要沿着松花江路绕一大圈才能走进小区,现在直接从这个坡道就能进入,真是为我们老百姓办了大实事。”买菜回来的王阿姨激动地说。由于历史原因,高层楼栋的居民需要走8格台阶才能到达电梯口,居民的日常生活往往“卡”在了这8格台阶上。

“我们延吉217街坊业委会管理的老年人和残疾人较多,帮助大家实现无障碍生活也是我们这届业委会重要工作之一。”延吉217街坊业委会相关负责人表示,破墙安装睦邻便民坡道是上届业委会未解决的问题,“我们这届业委会接手后,马上对这个问题进行分析,在‘三驾马车’和上级部门的共同努力下,克服困难,终于在短时间内迅速解决,为居民提供了方便。”

为了让这8格台阶不再成为居民出行的“拦路虎”,延吉七村居民

区两委联合街道相关职能部门、社区大管家、业委会、物业公司、居民代表们共同商议,采取“沿街破墙”的方式建造了一条坡道,为之取名“睦邻坡道”。睦邻坡道的启用,让大楼内的老年人和残疾人再也不用为8格台阶烦恼。如今,这条坡道已成为居民出行的便民坡道、睦邻友好的连心坡道。

对于高层住户来说,电梯是日常生活出行的重要工具。这里的电梯近30年未更新,平时故障不断,令不少居民忧心。业委会成员听取了业主意见后,经过上传下达,小区所有高层电梯都进行了更换。针对部分大楼原来电梯只装到11层(共12层),顶层居民只能步行上楼的情况,也一并进行了升层,12楼居民也实现了“一键到家”。

难题得以一个个解决,离不开业委会成员的学习精神。加强业委会的素质教育及提高业务水平是做好工作的基础,大家积极参加街道组织的业委会业务培训学习,每月开展一次居委会、物业和业委会的联合会议,商议本月工作情况,对业主提出的新的合理要求进行分析,布置落实下月工作。

“我们业委会建立了档案制度,由专人负责管理,经得起税务部门、银行及上一级专管领导的审计和检查。”透明公开的业委会体系建设,让这届业委会在居民心中的公信力不断攀升,以往难以协调的邻里矛盾也不断被瓦解。

### 地下车库改造、“三证合一”,居民充电停车不再难

在许多老旧小区,电瓶车飞线充电是一项治理顽疾,也是消防安

全隐患的源头之一。随着延吉217街坊开启“美丽家园”改造工程,坑洼路面进行了修复,小区花园的桌椅和健身器械进行了更换保养,绿化重新修剪和养护,整顿“飞线充电”也势在必行。

“小区环境越来越好了,居民们爱护家园的意识也更强烈了。”延吉新村街道自治办相关负责人表示,整顿“飞线充电”需要群策群力,安全意识强的居民有效带动,“飞线充电”的老旧生活方式就会被摒弃。

在街道指导下,业委会和居民们共同谋划对小区地下车库进行了功能改造,电瓶车得以实现集中充电,同时,在地面停车区域也安装了充电桩。

作为超大体量老旧小区,小区机动车车位紧张,车主因停车问题经常磕碰,引发的邻里矛盾频发,“我们和居民一起动脑筋,用合理的制度去改善这个愈发常见的新矛盾。”业委会相关负责人说道。

业委会倾听业主意见召开了多次会议,最终作出决定:重新进行车辆登记,以“三证合一”的方式,对子女等直系亲属进行分类,基本分为长停车、亲情车、临停车三类,杜绝不符合规范的车辆,停车难问题有所缓解。

但还是不能彻底解决,“三驾马车”再次商议听取居民意见,学习其他小区好的做法,决定将部分草坪改为平面草坪,在减少草坪面积的情况下方便部分车辆停车……

新时代睦邻家园离不开居民们的高度自治精神,居民们大胆“头脑风暴”,在延吉217街坊业委会的有效组织下,循序渐进实施,共同奔赴美好生活实景图。

### 内环桥下空间,悄悄变美变亮

(上接第1版)九潭路公交HUB:一条充满活力的“U型桥荫体验带”

沿着黄兴路一路向南,九潭路公交HUB改造点位于黄兴路长阳路公交站附近。

一条充满活力的“U型桥荫体验带”,将道路两侧的交通站台与九潭路口的斑马线巧妙串联,形成

一个长度约165米、宽度7至10米的步行友好空间——一处景观与交通站台结合的公交枢纽。让人欣喜的是,这里采用了交通标识、交通站台信息及交通符号上墙的方式,不仅美化城市景观、强化空间属性,而且使得交通信息更加直观,易于识别。市民章阿姨告诉记者:“这里现在很漂亮,让人心情愉悦,给人很清凉的感觉,阳光也没

那么刺眼了。特别是这些标识,我们不戴眼镜,老花眼也能看清楚了一目了然。”

打造公园城市,探索创新治理模式,让城市更新和人们生活有机链接。桥下空间是城市公共空间里拥有特殊属性的一个组成部分,杨浦将逐步完成多处桥下空间的改造与景观提升,让城市新动能不断绘就幸福生活新图景。■记者 王瑜文/摄

## 《杨浦文艺》2024年第1期目录

人间走笔:散文随笔专号  
归来与重逢:文学与人的际遇  
阿来 颜歌 吴越  
致敬翻译家 赵蘅  
精神的历程 毛时安

日读书志 戴建华  
淘书心缘 王伟  
遗落在老家二十多年的书 绿茶

少年纪历 张新颖  
新春三章 周立民  
旧书新读滋味长 易大经

盛夏的果实 简儿  
鸟鸣心意动 李昱坤  
认识一棵玉米 张淑清  
时间做不到的事 金小安

### 杨浦创新举措打造“营商环境最暖城区”

四平路街道推出“同心圆”环同济

(上接第4版)区内数字经济相关企业已经超过7000家,集聚了抖音、美团、bilibili、小红书、京东达达等一批新生代数字经济领军企业,以数字经济为核心的创新型现代化产业体系正逐步构建。为赋能数字经济高质量发展,网信促优化营商环境,包含六条举措:助推垂直类大模型应用落地;助推企业数据有序流动;助力企业做好舆情风险防范应对;助力互联网优质内容创作者发展壮大;优化营商环境,保护企业合法权益;优化网络内容生态服务。

法治是最好的营商环境。杨浦区检察院立足区域互联网头部企业集聚,在线新经济快速发展特点,出台《关于服务保障在线新经济健康发展 助力打造营商环境最暖城区十条重点措施》,重点措施包括:高质效办好每一个案件,加大在线新经济领域犯罪打击力度,设立杨浦网络检察综合履职基地“清朗Y空间”,持续助力完善在线新经济企业合规管理体系,深化“法治副园长”专项工作,加强在线新经济新业态法治研究,打造在线新经济检察服务品牌。

#### 12个街道“一街一品”服务企业

今年杨浦区优化营商环境方案更新到7.0版,要让企业感受到政府的诚意和营商环境的“温度”,基层是最直接的触点。因此,杨浦区12个街道结合属地化服务优势和功能定位,推出“一街一品”项目。如延吉新村街道推出“三包三圈一机制”。“三包”即政策“服务包”、惠企“资源包”、处级领导包保重点企业,“三圈”即推动街道商会朋友圈、金融圈、产学研圈相互融合促进,“一机制”即“211”营商环境工作机制。

陈彦峰在致辞中表示,营商环境是具体的,关系着一桩桩、一件件具体的涉企事项;营商环境也是立体的,大到政策环境、小到基层窗口;营商环境还是有温度的,以人为本的工作生活环境,围绕企业全生命周期发展需求的贴心服务,都是营商环境的重要体现。开展各区“营商环境巡礼”系列活动,旨在从媒体视角,对各区优化营商环境的亮点举措、客观成效和企业感受进行观察报道,讲好各区营商环境独树一帜的品牌故事,共同擦亮上海营商环境的金字招牌。

尼冰在宣介杨浦的营商环境时表示,此次“营商环境巡礼”杨浦行,是对各类创新举措的集中宣传,也是对服务质量的监督检验。杨浦将不断优化营商环境,以持续迭代彰显“暖城范”,用创新之笔绘出“暖色调”,从细微之处提升“暖心值”。

据悉,作为全市“营商环境巡礼”第一站,7月8日-7月12日,杨浦将以“温暖 YOUNG 浦,向新而行”为主题,全面展示杨浦优化营商环境工作成果。紧扣打造“最暖营商环境”,围绕“创新杨浦、才聚杨浦、法治杨浦、数字杨浦、创业杨浦”等五大宣传主题,营商环境市场化、法治化、国际化三大核心内容,突出展现杨浦年轻人众多、创新力活跃、数字经济企业集聚的优势,讲好服务企业的“杨浦故事”。 ■记者 毛信慧 封辰霏