

# “运动处方”开到居民“家门口”



■记者 沈莹 文/摄

本报讯 作为2025年上海城市业余联赛重点活动之一，“韵动杨浦·秀出来”近日在五角场广场举办。

活动由上海市体育局、上海市体育总会主办,杨浦区体育局、杨浦区老年人体育协会等共同承办,开设“运动干预门诊”与“三高一重”义诊区,积极响应“健康中国2030”战略,是杨浦区探索“体医融合”服务模式、推动“防未病”理念向社区“最后一公里”渗透的缩影。

## 体医融合：“这可比自己瞎练科学多了”

“以前总觉得,高血压么,少点盐、多走走路就行了。今天这个‘运动门诊’的医生告诉我,走路也有讲究,要看心率、看时长,还给我开了张‘运动处方’,这可比自己瞎练科学多了!”家住附近的一位市民,手握刚拿到的个性化运动建议,连连称赞。

记者在现场看到,相比于一旁的健身技能展示,新设立的“体医融合体验区”人气最旺。来自专业医疗机构的运动医师团队,正忙着为居民们进行体质测试、解答疑问。

## “坐石观云”人民城市·滨江书苑启用

(上接第1版)杨浦滨江再添文化新地标,滨江书苑以全新面貌启航,标志着杨浦在推动“以文化人、以文兴城”的实践中迈出坚实一步,为“人民城市·杨浦实践”品牌注入了新的文化内涵。

## 不止于阅读,这片空间“可以待上整天”

步入首层序厅,一座艺术装置映入眼帘,它以建筑钢木结构为原型进行微缩转化,兼具空间视觉核心与新书发布展示等功能,更作为动线指引,串联起了多元空间:混凝土外壳包裹实木内里的“藏书盒子”与通透开放的“阅读盒子”。

这座面向全民的“江边书房”,一层空间打造全龄友好阅读空间,巧妙划分多个功能区——无障碍阅览区、多功能阅览区和亲子阅览区,收藏了涵盖多学科领域的图书,满足不同的阅读需求。

在这里,爱安静的读者可以在“多功能阅览区”找到属于自己的角落。整墙的木质书架,文学、历史、哲学等多个类目的书籍触手可及,随处可见的木纹长椅,让休憩与阅读同时发生。

带着孩子的家长更青睐“亲子阅览区”。这里专为3-12岁儿童量身打造,主打“安全舒适、寓教于乐”,让阅读成为亲子间的快乐时光。

馆内还充分融入“无障碍友好”,

此次活动内容涵盖六大板块,包括老年体育团队健身技能展示、体育技能互动培训、体医融合体验区、趣味运动嘉年华,以及非遗文化展示与手工体验。多元化的项目设计不仅展现了老年人积极向上的精神风貌,也体现了杨浦区在构建老年友好型社会过程中的系统思维与文化关怀。

“今年是上海市的‘体重管理年’,我们在调研中发现,尤其是‘三高一重’(高血压、高血糖、高血脂、超重/肥胖)人群,有强烈的运动意愿,但缺乏科学的方法。”活动相关负责人坦言,“体医融合”就是要解决这个痛点。”

变“被动治疗”为“主动预防”,关键在于将专业的医疗知识“转译”为通俗易懂的运动指南。活动现场,中医养生咨询、个性化运动处方等服务,不再是束之高阁的“理论”,而是变成了“每天快走30分钟,心率控制在120次/分”等具体指导。

将专业医疗服务“打包”送入社区、送上广场的模式,打通了“防未病”理念落地的“最后一公里”,科学健身的意识在老年群体中扎根发芽。

## “无障碍阅览区”方便残障人士、老年群体以及有特殊需求的读者们共享。

从书架高度、通道宽度,到坡道、轮椅座位区的设置,都充分考虑了实际使用需求,真正体现“人人可学、处处能学”的理念。

二层则以静心研学为核心,离散式布局的研学功能区与半室外景观空间交融,60人规模的多功能厅将常态化开展各类文化交流活动。

书籍拿取间,空气中咖啡飘香。走累了,可以来到配套的“秀带咖啡”休憩空间,这里精选对口地区特色食材云南咖啡豆、贵州遵义红茶、湄潭翠芽以及福建三明市乌龙茶等,醇香诱人,更以消费帮扶助力乡村振兴,让文化空间更具温度。

当然,也可以带着书坐到室外的滨江草坪阅览区,看着黄浦江的波光粼粼,在江风吹拂中享受阅读的乐趣。

## 连接过去与未来,让阅读成为一种生活方式

这座独特的“江边书房”已正式开门迎客,成为杨浦滨江又一个让人流连忘返的好去处。

它的“不一样”,在于其背后所承载的文化愿景,“人人馆”时代服务人民、传播理念的“基因”,为这里注入了更日常、更温暖、更具持续生命力的文化内涵。

这里,不仅仅是一个提供图书免费阅览的场所。未来,依托杨浦高校

## “体育+医疗+社区”协同治理

近年来,杨浦区始终在探索构建一种具有区域特色的主动健康服务模式。这个模式的核心,是“体育”与“医疗”的双向奔赴。

一方面,体育部门积极推动“社区健康师”团队建设,让专业的健身指导力量下沉到街道、融入到网格;另一方面,卫健部门推动“运动干预门诊”在社区卫生服务中心逐步铺开,将其纳入“三高一重”慢病管理体系。

“我们的目标,是构建一个‘筛查—评估—干预—跟踪’的全流程服务闭环。”区体育局相关负责人介绍。这意味着,一个“三高”老人在社区卫生中心被筛查出来后,接手的可能不仅是全科医生,还有社区健康师。他们将共同为老人制定一份“运动+营养+医疗”的综合方案,并定期跟踪干预效果。

从单一的体育健身,到多元的健康管理;从松散的社区活动,到精准的闭环服务。杨浦区的实践,正推动“体育+医疗+社区”的协同治理走向深入,让城市的“温度”,在每一张开给百姓的“运动处方”中变得可感可及。

集聚、科创企业云集、知识人才汇聚的区位优势,书苑将致力于开展覆盖文化、历史、哲学、艺术等多领域的系列讲座及阅读活动,成为一个融合阅读、观展、品茗、研学、交流、休憩的复合型公共文化空间,以深化全民阅读、传承城市文脉、推动精神文明创建为运营目标,引领全民阅读新风尚,系统传承中华优秀传统文化,生动讲述杨浦的变迁与人文脉络。

书苑的焕新蝶变深刻诠释了对人与书、人与城关系的思考。

空间布局紧扣人民群众精神文化需求,致力于构建全覆盖、精准化的服务体系,以多元功能回应不同群体的阅读期待。以“大思政”为内核、大阅读为抓手,书苑整合区域资源优势,重点关注青年群体的精神成长与社交需求,着力营造多元化、个性化、社交化的阅读生态,打造集思想引领、文化传播、交流共享于一体的新型公共文化空间。

滨江书苑的落成是杨浦践行习近平文化思想、推进文化强区建设的关键举措。在这里,阅读不仅在于获取知识,更成为一种连接城市、自然与生活的美好体验。

未来,杨浦将以书苑为重要载体,持续深化全民阅读,传承城市历史文脉,推动群众性精神文明创建,让文化成为凝聚市民归属感、认同感与自豪感的重要纽带,为上海建设社会主义国际文化大都市贡献杨浦的智慧与活力。

■记者 汤顺佳 封辰霏

## 培育复合型涉外法治人才

依托大学智库,律所企业调解组织政府部门集中“充电”

■记者 陈涛

本报讯 杨浦区涉外法治人才专题培训班近日开班。作为“杨浦区涉外法律服务护企远航计划”的重要项目,本次培训班依托复旦大学高校资源为“智库”支撑,推进本区涉外法治人才培养工作,提升杨浦律师涉外法治理论知识储备和专业化能力,着力培养熟悉国际规则的复合型涉外律师人才。

来自律所、企业、调解组织、政府部门等领域的99名学员参加培训。

本次涉外法治人才专题培训班特邀复旦大学法学院多位知名教授及杨浦资深律师授课,课程设置兼具前瞻性与实用性。利用连续三周周四、周五下午的时间,本次培训以“对接国际”为核心,以《关于中国涉外法治的若干思考》《涉外法商谈判及合同核心条款注意事项》《国际投融资与国际仲裁》《“一带一路”国际投资争端调解机制的中国优化》《特朗普主义对国际法的冲击与中国因应》《我国法院对国际商事仲裁的司法审查》等六大主题,开设6个半天的课程。

开班第一课由复旦大学法学院蔡从燕教授主讲《关于中国涉外法治的若干思考》。围绕当前国际法治格局变化,结合中国涉外法治建设的最新进展,蔡教授从立法、执法、司法等多个维度,剖析了中国涉外法治体系的构建逻辑与实践路径。

复旦大学法学院龚柏华教授在《涉外法商谈判及合同核心条款注

意事项》课程中,结合多起跨国商业谈判案例,详细拆解了涉外合同中知识产权保护、争议解决方式、风险防控等核心条款的拟定技巧,通过“案例分析+模拟谈判”的互动形式,让学员直观掌握应对涉外谈判难点的策略。

上海四维乐马律师事务所周琦律师聚焦《国际投融资与国际仲裁》,从实务角度讲解了国际投融资项目中的法律风险识别、仲裁协议效力认定、裁决执行等关键问题。结合多年处理国际仲裁案件的经验,周琦分享了如何在复杂跨境交易中维护当事人合法权益,为学员提供了实操方法。

此外,复旦大学法学院梁咏副教授、马忠法教授、陈力教授分别从不同领域为学员补充涉外法律服务知识,助力学员拓宽专业视野。

随着涉外法律服务作用日益凸显,加强涉外法律服务人才的培育具有重要意义。

近年来,杨浦区高度重视涉外法治人才培养。作为2025年度杨浦区重大行政决策事项之一,《杨浦区涉外法律服务护航企业“走出去”若干措施》已将涉外法治人才培育工作纳入其中。下一步,杨浦将继续围绕涉外法治服务人才培育、企业“走出去”法治保障等重点工作,整合更多优质资源,推出更多精准化、专业化的培训与服务,加快打造一支高素质涉外法治人才队伍,为区域经济社会高质量发展与对外开放新格局构建提供更坚实的法治支撑。

## “e爷爷”玩转数字生活



活动现场,通过成果展示、课程体验、师生访谈等多种形式,生动呈现“银发e学堂”项目在推动“数智助老”中的探索与成效。

■记者 沈莹 文/摄

本报讯 “乐学e时代 银龄新风采——2025年度‘银发e学堂’数智助老成果展示活动”近日在位于杨浦区的上海开放大学举行,备受瞩目的“智慧助学助手——e爷爷”正式上线,将为老年学习者提供资源推荐、智能答疑、学习进度跟踪等个性化服务,进一步优化数字助老学习体验。

在杨浦这片集聚创新活力与人文关怀的教育高地,老年教育正迎来“数智化”的全新升级。据悉,“银发e学堂”通过整合社会资源,打造了“四馆两厅”智慧学习空间,包括智慧书画馆、智慧茶艺馆、智慧健康馆、智慧生活馆、银发演e厅和银发展示厅。“银发e学堂”不仅是上海开放大学“十四五”期间重点建设项目,目前已上线上海学习网移动端“一网通学”平台,成为特色板块,正

逐步成为杨浦乃至全上海老年人跨越“数字鸿沟”、乐享智慧生活的标杆阵地。

为帮助银发族融入数字时代,“银发e学堂”凝聚市区合力,建立特聘专家师资源库,开发了一站式的优质课程及精品资源,以线上线下结合的形式,形成“课程学习、场馆体验、应用实践”闭环式智慧学习新模式,让智慧教育实践落地生根。

经过五年建设,项目已开设过114个班级的线上线下课程,累计服务上海140万人次老年人,并获评全国“2025年新时代特别受百姓喜爱的终身学习品牌项目”。近年来,上海开放大学积极服务国家老龄工作战略,聚焦老年人数字应用需求,持续开展数智助老探索。“未来,学校将持续推进‘科技+教育+养老’深度融合,为构建老年友好型社会贡献力量。”上海开放大学党委书记闵辉表示。