

社区送健康，领取运动处方控慢病

■记者 沈莹

本报讯“阿伯，只要年龄在60到85岁，有高血压、高血糖就能报名，咱们社区免费请专家教大家怎么科学运动降三高！”最近，一张面向辖区老人的“健康征集令”在长白新村街道的居民群里火了，各居民区老龄干部的登记处也热闹非凡。

自6月12日启动招募以来，街坊邻居们踊跃报名。这是杨浦区在慢病管理领域蹚出的一条新路——用科学评估与个性化的“运动处方”，减少高血压等慢性病和超重肥胖相关疾病发生发展，提升居民健康水平。

长期以来，老年人面对慢性病容

易陷入“只知吃药、盲目锻炼”的误区。为了破题，长白新村街道社区服务办携手社区卫生服务中心，拿出200个免费、专业的健康指导名额，招募阶段将持续至6月底，而正式干预活动将在7月至10月陆续展开。

针对不同年龄和体质，干预计划极其精细：80至85周岁的高血压患者，将采用线上建群的方式，家庭医生会提供个体化用药指导与膳食干预，老人需每周完成两次血压监测并打卡；而针对60至80周岁的“三高一重”人群，则计划采取每周至少一次线下运动干预加血压检测，配合每月一次的体质检测。

“以前查出血压高，心里总有负

担，只知道多运动。一听说街道有这个活动，有专业的运动健康师带着我们系统锻炼，我第一时间就来报名了。”刚填好登记表的李阿伯满怀期待。这种量身定制的服务，不仅让他对战胜慢病有了底气，更盼着下个月能和老邻居们一起出汗、有说有笑地把身体搞好。

一张小小的征集令，招募的不仅是患者，更是要重塑老年人的生活方式与社交生态。“长白新村街道在打造老年友好街道。”长白新村街道社区服务办相关负责人告诉记者，“老年友好突破了提供运动场所的物理概念，而是通过发布健康征集令以后，希望在老年人中间形成一个共同运动的圈

层，他们带着共同对抗慢性病的目的进行专业运动。”

长白新村街道创新发布的健康征集令，正是杨浦区深耕慢病管理创新模式的生动截面。近年来，在杨浦，通过家庭医生签约获取一份专属的“运动处方”，正成为越来越多居民的日常。

据了解，目前全区已建立起覆盖全域的“社区运动健康师”项目体系，构建了“2+5+12+66+X”的立体化服务新格局。区级综合医院提供专业评估，特色门诊聚焦不同人群，全区12家社区卫生服务中心及下设的66个服务站全面设立了标准化运动干预中心与站点。如今，全区已有超过200名家庭医生获得了“社区运动健康师”

专业认证，随时准备为签约居民提供专业指导。

为了让这种“非药物治疗”更具吸引力，杨浦区还引入了“健康积分制”。老人们通过每日步行打卡、学习健康知识、参与社区运动，就能累积积分并兑换健康食品或生活用品。目前，全区已有超2.6万名居民通过积分兑换了健康礼品。

从单打独斗吃药，到社区抱团运动，杨浦正以润物无声的方式，将“健康友好”的理念嵌入城市的肌理之中。目前，长白新村街道的这场招募活动仍在火热进行中，期待更多符合条件的人群参与，共同开启这场打破圈层、拥抱健康的全新体验。

习近平新时代中国特色社会主义思想进“机关” 以理论铸魂强本领 以科技创新赋能城市治理

■记者 成佳佳

本报讯6月15日，由杨浦区委宣传部、区城运中心联合主办的六月习近平新时代中国特色社会主义思想学习宣传教育活动在区城运中心开展，中心及区联勤联动平台全体职工集中参训。本次活动特邀杨浦区委党校于梦璐讲师，带来《深入学习习近平总书记关于科技创新的重要论述》专题辅导讲座。

整场专题授课逻辑清晰、站位高远，兼具理论高度与基层治理实践导向，学习成效突出。授课紧扣科技创新与城市智治融合主线，系统梳理核心精神内涵，精准对接城运工作数字

化、精细化履职需求，有效填补干部理论认知短板，破除学用脱节壁垒。参训人员全程专注投入，认真记录思考，课堂氛围严肃浓厚，大家主动对照岗位实际梳理思路，实现思想认识、专业视野同步提升。

此次专题学习兼具深刻的理论价值与现实指导意义。一方面，夯实全体职工思想根基，持续深化对创新驱动发展、高水平科技自立自强的理解把握，筑牢履职尽责的思想理论根基，推动党的创新理论入脑入心。另一方面，紧扣城运中心“一网统管”核心职能，搭建理论与实战的转化桥梁，引导干部职工树立科技赋能治理的工作思维，明晰大数据、智能研判、跨平台联动在城市运行

调度、风险预警处置中的实践路径。

参训职工纷纷表示，本次授课精准贴合一线工作痛点，既是一次理论充电，也是一场业务赋能。今后将把学习成果转化为履职实效，立足联勤联动、全域调度本职，主动运用创新思维优化处置流程，依托数字技术提升城市治理响应速度与服务精度，以理论学习实效推动杨浦城市运行管理提质增效，为区域高效能治理、高质量发展贡献城运力量。

宣传阐释习近平新时代中国特色社会主义思想

杨浦复旦共建 未来谷C8创新源正式启航

（上接第1版）基础研究走向未来产业，离不开知识产权、资本、人才等关键要素的同向发力。杨浦区副区长刘晋元，中国科学院院士、复旦大学校长助理彭慧胜为获评“基础研究赋能新质生产力发展典型案例”的项目代表们颁奖。彭慧胜、孙彭军还共同启动了高质量专利培育专项，推动高水平成果从产生之初就形成高质量专利保护，为后续概念验证与成果转化打牢基础。

在反哺创新源头层面，基础研究基金捐赠协议正式签署；而在产业转化端，未来谷首批重点未来产业项目入驻签约同步举行。东昇聚变、脑智算芯、不筹量子、神复健行、泓格后量子、鲸鹏芯海、光擎智源、波达医疗等

八个首批重点项目完成入驻签约。此外，祖泉研究院还与复旦大学附属中山医院、上海感染与免疫科技创新中心、上海新微科技集团有限公司、中国信通院上海工创中心签署了战略合作协议。

机制创新、资源互通、项目共推、互利共赢，杨浦区与复旦大学充分发挥区校联动叠加效应，打通基础研究策源、技术研发攻关、科技成果转化、未来产业孵化全流程，聚力做强杨“数”浦新质秀带创新区，以高水平校地协同支撑上海全球科创中心建设。

现场，裘新、金力、戴敏敏与杨浦区委常委、常务副区长尼冰，中国建设银行上海市分行党委委员、副行长黄勇，复旦大学校董、浙江龙盛集团股份有限公司董事长阮伟祥，上海技

术交易所董事长、总裁颜明峰，学敏高等研究院执行院长杨晓虹，兴业证券总裁助理郭小军，祖泉研究院院长、复旦科创董事长孙彭军共同启动F+（复旦科创生态联盟）计划，汇聚产业界、创业界、投资界、政府、高校等多方力量，共同赋能源头创新走向产业转化。

当前，杨浦区正以深化建设杨“数”浦新质秀带创新区为主攻方向，推动创新链、产业链、资金链、人才链深度融合。随着未来谷C8创新源的启航、学敏高等研究院的入驻、科创策源基金的设立以及F+科创生态联盟计划的启动，一个从基础研究到成果转化再到产业孵化的全链条创新生态正在加速成型，将为上海建设具有全球影响力的科技创新中心注入强劲的杨浦动能。

■记者 宋明

日喀则在上交会完成技术贸易首单

（上接第1版）如今，拉孜县央德六弦琴合作社产能稳步提升，预计年产量将从数百把实现翻番，带动一百五十五名群众就近就业，非遗手艺真正成为富民兴产的有力支撑。

双向赋能，协作模式迈向全新境界

本届上交会上，扎念琴数字化升级项目在上海技术交易所完成技术交易合同备案，成为日喀则市技术贸易首单，也是西藏民族乐器领域首单技术贸易成果，标志着沪藏对口协作实现从“单向输血”向科技、产业和要素驱动拓展。

借助上交会这一国家级技术贸易平台，多款全新设计的扎念琴集中亮相。

便携演出款、舞台改良款、国潮文創款精准对接多元市场需求，融合多民族特色材质的定制展品，更是以乐器为载体，生动诠释各民族交往交流交融的美好图景。上海的智造技术、市场资源，为高原非遗走出高原、走向全国搭建桥梁；而藏地独特的制琴理念、腔体设计与民族文化，也为上海民族乐器研发创新注入新鲜灵感，双方谋划联合打造汉藏融合特色民乐产品。

技术合作兴产业、非遗活化绽光彩。

上海援藏拉孜小组坚持“中央要求、日喀则所需、上海所能、杨浦所长”原则，努力使杨浦与拉孜的协作不断丰富内涵、拓宽边界。以科技为引擎、以产业为依托，促进两地资源互补、优势共享。接下来，上海援藏拉孜小组将持续深化全方位协作，在拉孜县打造沪藏技术贸易和成果转移转化平台，不断探索东西部协作新路径，让山海情谊绵延不绝，让传统产业生生不息，在携手同行中书写民族团结与共同发展的崭新篇章。



五公里滨江践文明新风 2026年杨浦职工城市定向赛解锁城市成长之旅

■记者 汤顺佳 文/摄

本报讯 由杨浦区委宣传部、区总工会、区文明办联合主办，“人民城市 文明先行”2026年杨浦职工城市定向赛，近日在杨浦滨江精彩开跑。

全程约5公里的赛道，串联起杨浦多个特色地标，从东方渔人码头出发，途经杨树浦水厂、秦皇岛路码头、沪东工人文化宫、区新时代文明实践中心、长阳创谷等点位，最终抵达复兴岛公园。参赛者穿行水岸风光与城市肌理之间，在沉浸式漫游中品读杨浦底蕴、践行文明新风，实现运动休闲、文化感悟与文明培育的有机融合。

赛道沿途风光旖旎、景致错落。在杨浦滨江沿岸，江风拂面，波光粼粼，身旁的工业风老建筑与对岸的摩天高楼隔江相望，承载着一代杨浦人童年记忆的沪东工人文化宫内，焕新揭幕的“迎接上海解放”纪念群雕激发起大家的爱国情怀，东宫影剧院“入戏东宫 光影向 YOUNG”影迷周更是吸睛；新时代文明实践中心里，一块块传播文明风尚的展板引来不少人驻足围观。“平时工作忙，很少有机会这样细细逛滨江。今天带着孩子一起走，既锻炼了身体，也让她了解了杨浦的历史。”一位带着孩子参赛的家长说。一路上，孩子们在木栈桥上数船，在浮雕墙前听故事，小小的身影成为滨江步道上一道亮丽的风景线。

与传统定向赛不同，本次赛事在各打卡站点精心设置了多元互动体验。创全口号解谜考验脑力、主题创意合影定格笑脸、手工徽章制作留下专属纪念……让参赛者在趣味闯关中学习创建知识、感悟文明内涵。参

赛青少年提笔书写明信片，以纯真视角写下对城市未来、文明建设的美好期许，“每个点位都很有意思，不是单纯盖章打卡，而是真正让我们学到了文明创建的相关知识。”一位参赛职工告诉记者，“有些知识点和打卡点，平时路过可能就忽略了，今天走一遍，印象特别深。”

本次赛事面向全区各级工会组织、文明单位广泛招募参赛队伍，秉持全龄友好原则，共集结120余支队伍、300余名职工及亲子家庭参赛。开赛仪式上，来自全区各行各业的5位劳模先进代表共同发起“共建共享文明城，争做文明杨浦人”倡议，以榜样力量，号召市民群众主动参与城市文明建设。多家全国文明单位及提名单位带头组队参赛，也有不少杨浦城区的建设者积极报名。有参赛者表示，自己是土生土长的杨浦人，也参与了杨浦的城区建设，见证了滨江这些年的发展变化，这次定向赛让他们换了一个视角看杨浦，“看到了它的美，也更坚定了积极践行文明理念、建设文明杨浦的决心”。

五公里的赛程，对成年人来说是一次放松身心的城市漫游，对孩子们来说则是一场寓教于乐的成长之旅。一枚沉甸甸的完赛奖牌，不仅是参赛的荣誉见证，更是参赛人员收获快乐、践行文明、拥抱生活的美好印记。

近年来，杨浦始终践行人民城市理念，持续探索精神文明建设与文旅、体育的融合发展路径。下一步，杨浦区将持续举办各类丰富多彩的职工文体活动，进一步凝聚思想共识、激发奋进力量，引导市民群众积极参与城市文明建设，为推动区域高质量发展贡献更多力量。

建言服务人口高质量发展

（上接第1版）实现老年教育全域覆盖、就近可学。

周海鹰表示，三位公众代表围绕

青年创业安居、儿童教育托育、老人康养服务提出的意见建议具有很强的针对性和操作性。当前，杨浦人口新老并存，群众需求多元的特征尤为明显。面向“十五五”，杨浦区要全面践

行人民城市理念，围绕“共建和谐美丽城市，共创幸福美好生活”目标，坚持“投资于物”同“投资于人”紧密结合，围绕兜底线、促普惠、提品质，进一步加大投入、优化供给，统筹解决好“一

小一青一老”群体需求，着力打造儿童友好型城区、青年发展型城区、老年友好型社会，努力让孩子们茁壮成长、让年轻人成就梦想、让老年人乐享生活。

区领导尼冰、王浩、吴雷、于洋、徐

明、苟如虎，区政府各委办局、街道，区属企业（集团）主要负责同志参加会议。

会议还审议了其他事项。

■封辰霏