

当年“老破小” 如今“新时尚”

一栋上世纪 70 年代居民楼的华丽转身

为了让更多在上海奋斗的年轻人有所住，沪上国企积极作为，打造各具特色人才公寓。在黄浦区，就有一处上世纪 70 年代的“老、破、小”居民楼，经过改造后，如今华丽转身，成为都市年轻打工人的“梦想小屋”。

这栋“梦想小屋”位于打浦桥附近，是建设银行旗下住房租赁子公司建信住房携手黄浦区属国企永业集团打造的青年人才公寓项目“卢宛 816·建融家园”。一进大门就是宽敞明亮、时尚大气的开放式共享空间。门边看板上贴着公共客厅新

年活动预告。

从美国留学归来的曹又元目前在一家大型跨国咨询公司工作。在找房子时，第一眼就相中了这里。地处黄金地段、底楼公共空间、集中式管理、设施精致，加装了电梯，甚至还有送餐机器人送外卖到房间。这些完全颠覆了曹又元对 40 多年房龄老公房的认识，“这边所有东西都是新的，环境体验都很好，离地铁站也很近，去公司很方便。周边商场、餐厅、超市都很齐全，出门就有便利店和咖啡店，叫外卖也很方便。”

其实，在变为青年人才公寓之前，这栋居民楼因为年久失修、设施老化，居民纷纷搬离，成为永业集团手里的存量资源。永业集团营销总监李海宇介绍：“70 年代的老公房，经过几十年的使用，其实结构上已经产生一些问题，那么正好借此机会，由永业集团出面，在将原居民安置的前提下，对整体的结构进行了加固，对内部的整体布局和装修重新进行了翻新，总投入达到了 4000 多万，我们也是希望能够为年轻白领营造一个比较良好的生活氛围。”

永业集团改造完后，由建信住房接手并进行室内及公共区域的精装设计和日常运营，让“卢宛 816”真正实现从“老、破、小”到舒适人才公寓的华丽转身。建信住房王妙婷说：“项目自 2021 年 10 月 1 日试运营到现在，93 套房源目前已接近满租，租客的平均年龄在 28 周岁，其中 30% 为硕士及以上学历，都是来自各个专业领域的青年人才，我们致力于用实打实的地段优势和品质服务青年人才，为他们实现更高质量的住有所居。”

宗和

孕产运动公益课堂引入先进康复项目

育龄女性，因为妊娠和分娩等原因对盆底肌功能造成不同程度的损伤比较常见，而妊娠期和分娩后的女性是开展盆底肌康复和相关疾病根治的黄金时期。2021 年 12 月 26 日，由上海市优生优育科学协会(上海市妇幼保健协会)、静安区妇幼保健所共同举办的孕产运动公益课堂，将国外先进的 WAFF 盆腹动力运动康复项目配送给孕产妇。为女性提供了从备孕、怀孕到产后康复全过程的安全且具有趣味性的整体康复方案。

在科普课堂内，区妇幼保健所的专家与大家交流了“什么是女性盆底功能障碍性疾病”“盆底功能障碍性疾病如何进行预防和治疗”等健康知识。WAFF 盆腹动力运动康复师带领大家体验了一节轻松有效的 WAFF 运动康复课程，教大家通过简单易学的动作训练盆底中心肌群，提高盆底肌功能。

WAFF 盆腹动力运动康复(孕产系列)，是专为孕产期女性设计的安全、高效的整体康复方案；运用 WAFF 运动康复技术，修复产后极易出现的由于盆腹力学和整体生物力学紊乱造成的盆底肌薄弱、腰背疼痛、腹直肌分离、形体走样等问题，使产后女性提升本体感知、改善盆底功能、提高生活质量。

静安区妇幼保健所所长王健介绍：“如果说以前是把母婴安全放在第一位，那么现在则是对生命、生活的质量和母婴安康放在更重要的位置，更多地去关注女性整个全生命周期的、生育全过程的健康服务。解决女性在产前、产时、产后的盆腹肌康复问题。我们引进的项目，是目前世界上比较先进的一种康复的理念。我们目前先从理念推广开始，让大家能够引起重视，接下来，我们会设立孕产运动康复基地，为孕期、产后的妈妈们，提供 WAFF 的专业服务。”

据悉，孕产运动康复公益课堂专为孕期、产后、围绝经期等女性各生命周期设计，以稳定盆腹动力为核心，修复整体生物力学与神经肌肉平衡，达到科学、安全、高效的帮助女性实现整体机能康复。

通讯员 静融

共筑街区冬春疫情防护“屏障”

为深入落实市委、市政府关于疫情防控工作的决策部署，进一步做好“迎元旦，迎新春”冬春季疫情防控，让广大市民群众更好地掌握个人防护科普知识与技能，筑牢疫情防控群众基础，2021 年 12 月 23 日，静安区在全区范围内开展冬季爱国卫生运动集中行动。

静安区爱卫办、区房管局联合区绿化市容局、区建设管理委、区城管执法局等部门深入全区 14 个街镇，动员社区各类单位、居民小区、爱国卫生志愿者开展“周四爱国卫生义务劳动”。通过向沿街商户和商圈居民发放防疫《大众卫生报》新春防疫专刊、张贴冬春季爱国卫生运动宣传海报，走进建筑工地开展爱国卫生冬春季宣传工作，宣传疫情防控和健康科普等知识，提高群众的认知度和参与度，呼吁大家齐心



协力，营造静安干净整洁、文明卫生的城市环境。

据悉，以“迎元旦，迎新春”为主题的冬季爱国卫生运动将持续开展。相关部门通过组织“十大商圈”响应、“百个街道”清洁、“千家物业”“千个工地”“千

座公厕”行动、“万名城管”宣传等活动，提升环境卫生质量、培养文明卫生习惯、强化病媒生物防制等。同时，动员广大市民积极参与疫情防控，进一步降低疫情通过环境传播的风险，筑牢联防联控、群防群治的防疫阵线。

线上签约更便捷，足不出户享健康

什么是签约家庭医生？由本市社区卫生服务机构执业 1 年以上，具备资质的注册全科医师(含中医类别全科医生)作为家庭医生，与居民建立长期稳定的签约服务关系。签约家庭医生即可享受到六大服务：建立健康档案、延伸处方、长处方、优先预约转诊、建立家庭病床、健康评估和咨询。

为了让更多社区居民与家庭医生牵手，进一步方便居民签约，目前上海市着力打造的“互联网+家庭

医生签约服务平台”已正式上线。

现在，居民朋友们可以通过登录“上海健康云 App”，在首页中找到“家庭医生”界面，凭本市医保卡、社保卡、或凭身份证及本市医疗机构标准自费卡进行“线上签约”，居民可自行选择心仪的家庭医生，携手在线签约，随时线上向家庭医生进行健康咨询，由签约家庭医生予以及时解答，足不出户一键享受到专业的医疗服务，后续还可通过平台进行“线上解

约、改签和续约”等操作。

近年来，黄浦区 10 家社区卫生服务中心不断探索契合百姓需求的服务新模式、新方法，为居民打造家门口的“服务集成站”。

黄浦区 200 多名家庭医生作为居民健康守门人，通过提供高质量的签约服务全程守护居民健康。目前该区签约已超过 20 万人，签约率超过 30%，让更多居民“家”有“医”靠，健康永远伴随。

通讯员 黄季

爱满蓝天下 社区汇暖意

——殷行街道服务办举办慈善便民服务活动

2021 年 12 月 29 日下午，久违的太阳探出了头，给来往的行人带来了暖意。在殷行街道市光路睦邻中心，同样给社区居民带来暖意的还有这样一群人，他们是殷行街道服务办工作人员、杨浦区



残疾人便民服务队，还有来自社会组织的社工、志愿者们，为社区带来了政策咨询、便民维修、健康管理等一系列服务项目。

此次举办的慈善便民服务专场，是

能力帮助需要帮助的人们，同时携手社会组织，整合各类资源，带动整个社区弘扬互帮互助新风尚，用心用情为社区困难群众办实事。

通讯员 陈旭嵩

多措并举 维护市容环境卫生

垃圾分类好不好？持续监管很重要！连日来，静安区南京西路街道依托城管执法队、城运中心绿化市容等多部门专业执法力量，对辖区内商户的垃圾分类进行专项联合巡查执法活动，多措并举共同维护市容环境卫生。

其间，联合执法队伍实地查看辖区商铺垃圾分类设施设备的配备情况，检查垃圾分类的投放情况，指出垃圾分类工作中存在的短板问题，并对部分尚未实施垃圾分类投放的商铺开具法律文书，督促商铺

进行整改。联合执法队伍还积极做好“一人一居”工作，主动联系物业和居委，要求其做好社区垃圾的分类和收运工作，让垃圾分类成为南西工作的新名片，展现都市商圈新时尚。

通过此次专项巡查执法活动，对辖区商户垃圾分类部分发现问题，已督促相关责任人完成整改。下一阶段，街道将进一步加强垃圾分类违法行为的执法力度，对拒不履行分类义务的单位及个人，依法依规进行教育和处罚。

通讯员 南希



“你理想中的朋友是什么样的？诚实的？勇敢的？还是聪明的？”每个人的心中都应该有自己的答案。近日，杨浦区计生协委托上海阳光微爱社工师事务所，来到昆明学校小学部开展青春健康进校园活动。活动积极响应“双减”政策，将青春健康知识带进晚托班，为该校 4 5 年级的学生带去一场以“青春期人际交往”为主题的课程。

活动开场，主持人先用“快速联想”引出主题，让每位同学围绕“朋友”进行思考，并让大家从中挑选出自己最看重的品质。在分享的过程中，大部分同学都提到了诚信、勇敢、聪明等等，大家在讨论中认识到友谊都是双向的，在相处过程中，要注意自己的一言一行，能够做到换位思考，避免做出一些损害友谊的行为。

活动的第二部分是关于“同伴压力”的话题。主持人先为大家介绍了“同伴”的定义，让同学们了解同伴带来的影响是具有两面性的，其中负面的影响就被称为“同伴压力”。所谓“同伴压力”，其定义是“为了不被同伴排挤而做一些违背自己意愿的事时产生的心理压力”。主持人让同学们思考并分组讨论解决方法。大部分同学都有被“强迫”做一些事的经历，有时候因为面子或是朋友之间的关系而不好意思拒绝。主持人告诉大家，这时候一定要遵从自己的内心，学会拒绝，向对方表达出自己的想法，及时进行沟通。

最后，主持人引出“自我保护”的内容，用一个案例告诉同学们，在任何情况下，自己的生命都是第一位的，要学会保护好自己。

此次青春健康进校园活动，通过有趣的游戏和互动，希望能有助于他们今后妥善处理好人际关系。

如何处理好青春期的人际交往？

杨浦区计生协举办「青春健康进校园」活动