

家医护航 轻体有道

大团社区卫生服务中心开展“轻体荟”系列活动

为积极响应“健康中国”行动号召,深入践行家庭医生签约服务内涵,近日,浦东新区大团社区卫生服务中心家庭医生团队精心策划并开展的“轻体荟”系列活动走进车站村村委会。活动以“听一堂课、看一次模型、学一套操”的沉浸式体验为载体,让健康知识真正“活”起来并能被“用”起来。

中医茶饮 对症调养

首先,中医科邢医生带来了“中医茶饮与体重管理”主题分享。他指出,肥胖并非简单的“吃多了”,而是身体内部“湿、痰、气、瘀”失衡的信号,并列举四种常见体质:容易疲劳的“气虚型”、身体困重的“痰湿型”、怕热易痘的“湿热型”、肤色暗沉的“瘀血型”,还针对不同体质现场推荐四款配方养生茶饮。

关节奥秘 科学减压

全科汤医生在《关节与体重管理》讲座中,生动阐释了超重引发疼痛的原理。他给出具体且实用的建议:减重5%~10%,即可显著缓解关节压力;户外运动应选择游泳、快走等“低负重”项目;再配合饮食调整与居家锻炼(如坐姿抬腿),就能有效保护关节。

膳食宝塔 眼见为实

理论讲解后,是更直观的实践体验。汤医生借助膳食宝塔模型和逼真的食物仿真模具,开展了“合理膳食”现场教学。当居民们亲眼看到每天所需的蔬菜按量堆成满满一盘,而每日推荐的用油、用盐量均仅有一小勺时,便议论纷纷。这种“看得见”的科普,比任何说教都更有说服力,让“均衡营养、量化摄入”的理念深深印入大家心中。

五行健骨 健康在握

活动最后,在全科护士的带领下,居民们共同学习“五行健骨操”。这套操动作舒缓流畅,特别适合中老年人朋友锻炼筋骨、调和气血。现场大家认真跟练、相互鼓励,洋溢着轻松欢快的气氛。

此次“轻体荟”活动,成功将中医养生、现代营养学、运动康复与关节保护知识融为一体。大团社区卫生服务中心的家庭医生们作为居民身边的“健康守门人”,将持续通过此类贴心、创新的服务深化签约内涵,服务每位居民,筑牢“自己是健康第一责任人”的理念,携手迈向更健康、更轻盈的美好生活。

情系稚子 医暖社区

淮海中路街道社区卫生服务中心构建儿童友好型医疗服务新范式

在上海市积极推进儿童友好城市建设的背景下,黄浦区淮海中路街道社区卫生服务中心严格践行《上海市儿童友好城市建设实施方案》,将“以儿童为中心”的核心理念全方位融入诊疗服务全程。近日,淮海中路街道社区卫生服务中心儿童友好医院建设案例成功入选《上海市儿童友好医院建设典型案例集》。

淮海中路街道社区卫生服务中心聚焦创新实践,打造“茉莉医生育儿工作室”,构建儿童友好型医疗服务新范式。通过整合儿科、儿保、公卫、药剂等多学科资源,组建跨专业茉莉医生团队,为儿童提供覆盖哺乳指导、发育监测、心理保健、免疫规划等多项免费健康咨询服务;特别引入邓斯坦婴儿语言体系,建立个性化养育指导体系。工作室创新实施“2小时响应机制”,利用业余时间响应各类咨询需求,保障服务时效性,家长满意度达100%。工作室负责人获评“黄浦区医务工匠”,团队荣获区级医学人文故事奖、上海市



“生育友好文艺作品”展演优胜奖,并收到数封家长感谢信与多面锦旗。

依托虚拟科普IP“海珠儿”,构建“线上+线下”融合宣教体系,累计发布原创科普作品300余篇,总字数超5万;编撰推出《茉莉宝典》系列育儿口袋书,出版科普书籍《茉莉医生育儿小讲堂》,打造出一系列标准化科普产品。成功申报“董治亚全专联合工作室”,搭建“儿童生长发育监测—干预一体化”平台,实现基层筛查与三甲医院诊疗无缝衔接。在此基础上,中心构建“1+2+N”服务体系,以工作室为核心,依托两类载体(5个功能社区健康点、7个校幼健康角),开展N场特色健康活动。工作室成员兼任中学“健康副校长”,联合高校建立教学基地,每年带教多名学生。

中心始终秉持“精医、敬业、系健康、关爱、守护、暖社区”的理念,以“茉莉医生育儿工作室”为核心推进儿童友好医院建设,构建“全专结合、医防融合”的服务体系,形成可复制可推广的基层实践经验。

焙香墨韵添乐趣 暖心服务惠耆老

为丰富老年人精神文化生活、增进交流互动,近日,崇明心连心助老服务社依托新海镇红星综合为老服务中心及长征、新海、跃进分中心,开展了系列主题活动。

慢焙岁月 暖香满堂

在烘焙示范活动现场,专业烘焙老师讲解桃酥的起源、特点与制作要点,同步示范材料配比、和面手法等技巧。老人们听得津津有味,积极提问,在工作人员与志愿者的协助下分组实操,老手带新手,现场笑语不断。桃酥烘烤出炉,金黄酥脆的点心香气四溢,老人们品尝着亲手制作的成果,成就感满满。此次烘焙活动让老人既收获了乐趣与美味,更在互动中感受到浓浓的关怀。

笔舞春秋 墨香怡情

在书法活动现场,老人们或挥毫泼墨临摹名家作品,或凝神构思准备挥洒个人创意,沉浸于创作之中,完成的书法作品尽显书法魅力。此次书法活动由崇明心连心助老服务社跃进分中心精心策划,社区居委会积极配合,既为老年书法爱好者搭



建了交流平台,更以笔墨传承传统文化,让老人有了归属感与快乐。

触屏学校 智享生活

在“抖音使用指南”智能手机小课堂上,工作人员讲解拍摄前的设备调试、内容准备要点,演示一键成片、特效添加等功能,同时重点普及网络安全知识,提醒老人不随意添加陌生好友、不泄露个人敏感信息。此次活动不仅让老人感受到了智能生活的便利,更提升了他们的网络安全意识。

棋牌同乐 邻里情深

在棋牌活动筹备阶段,工作人员提前调研了老人兴趣、规划活动场地并备齐物资。活动当天,老人们自由组队参与了斗地主、算24点等项目。“无奖品、纯娱乐”的轻松氛围让大家卸下压力,邻里在互动中结下深厚友谊,工作人员全程贴心服务,保障活动有序开展。

未来,红星为老中心将持续聚焦老人需求,创新活动形式,让更多老人乐享幸福晚年。

闵行区颛桥镇综治中心：多元协同解纠纷 聚力共治筑平安

近日,闵行区颛桥镇某汽车用品城内,房东与新、老物业因园区用电设备、电缆、电线等资产交接问题发生激烈争执。矛盾迅速升级,现场聚集人员持续增多,百余人对峙,一些人情緒高度紧张,存在发生肢体冲突的风险。

责任网格工作人员发现情况后,第一时间上报颛桥镇综治中心。经综合研判,综治中心随即启动应急响应机制,统筹调度多方力量同步介入。派出所民警迅速到场,对聚集人员开展安抚训诫,明确行为边界,防止事态失控;司法所调解力量同步介入,对当事三方进行情绪疏导和依法调解;平安办从全局出发,持续研判风险走势,统筹协调各方力量与处置节奏,确保现场秩序总体可控。

在综治中心统一协调下,当日下午依托“平安客厅”多元解纷机制开展集中调解。司法所专



职调解员围绕争议焦点引导各方理性协商,律师提供一对一法律指导,派出所全程保障调解秩序。经过近12小时的沟通与协调,房东与新、老物业三方最终就设备收购价格、付款方式及后续补偿安排等问题达成共识,签署调解协议,潜在风险被及时消除。

此次纠纷的成功处置,集中体现了综治中心作为基层治理枢纽的平台功能。颛桥镇综治中心以规范化建设为抓手,统筹平安办、司法所、信访办等常驻力量,按需引入派出所、法院、检察院、综合执法队、房管、规建办、城运中心、社区事务受理中心、工会、妇联等解纷资源,形成了矛盾纠纷“一口受理、分类流转、多元化解、跟踪回访”的闭环处置机制,推动问题在第一时间、第一现场得到稳控化解,有效防范矛盾升级并外溢,为维护辖区社会稳定发挥了关键作用。

护“胃”解忧 除“痞”有方

金山区石化社区卫生服务中心胃痞病(慢性胃炎)专病门诊为居民提供优质服务

金山区石化社区卫生服务中心坐落于杭州湾畔,下设6个社区卫生服务站,服务辖区8.24万常住人口。作为上海市中医药特色示范社区卫生服务中心,中心始终秉持“行医以德为先,服务以诚为本”的院训,依托“朱邦贤上海名中医工作室基层工作站”“龙华医院林江工作室”等优质平台,主动融入龙华医院脾胃病科学术共同体,并于2024年成功立项上海市中医特色专病专科(社区)能力建设项目,同时开设胃痞病(慢性胃炎)专病门诊。

该专病门诊依托龙华医院脾胃病科联合门诊及林江专家工作室,聚焦慢性胃炎、消化不良、胃肠功能紊乱等脾胃病诊疗,同步推进科研与教学协同发展。门诊借助市级专家带教,培育骨干医疗团队等措施,持续提升了基层中医脾胃病诊疗水平。

胃痞病(慢性胃炎)核心症状为胃脘胀满、堵闷,常伴有嗳气、反酸、纳差等。中医认为,该病多



由饮食不节制、情志失调、脾胃虚弱等因素导致脾胃功能失常引发。中心中医科坚持辨证分型、整体调理,运用中药、针灸、热奄包、中药贴敷等中医特色疗法,为患者提供精准诊疗,凸显中医治脾胃病的独特优势。

中心专病团队由1名学科带头人、1名专病负责人及5名技术骨干组成。学术带头人林江为龙华医院消化科主任、医学博士、主任医师,师承全国名中医蔡淦教授,深耕疑难脾胃病诊疗领域,主持参与多项国家级、市级课题,荣获多项科技奖项;专病负责人夏雪碧露为中医全科主治医师,系金山区卫健系统优秀青年人才,承担龙华医院脾胃病科联合门诊双聘工作,他们共同为社区居民脾胃健康筑牢防线。

未来,中心将持续提升中医专病服务能力,为居民提供更优质、便捷的脾胃病诊疗服务。

劳模工匠进校园 共谱时代兴技篇

上海工商职业技术学院举办2025年“劳模工匠进校园”主题活动

近日,上海工商职业技术学院在嘉定校区举办了“劳模工匠进校园”主题活动,旨在弘扬劳模精神、劳动精神和工匠精神,推动大中小学思政教育一体化建设。市教育系统关工委专家指导中心执行主任张伯安,学校党委书记金伟国、校长叶银忠等领导出席,6名劳模工匠导师、8所共建单位代表参加了活动。

活动伊始,学校举行了大中小学思政教育一体化实践基地共建仪式。金伟国、叶银忠与8所共建学校代表共同签约,标志着校地协同育人共同体正式建立,该共同体将促进思政教育资源共享与学段贯通。随后,叶银忠为劳模工匠风采展示馆的志愿讲解员颁发聘书。

在师徒结对环节,吴尔愉、郑蔚、王振富、陈伟、崔春岚、邓凌青等6位劳模工匠导师与青年师生结对。徒弟向导师敬拜师帖、奉茶,导师回赠《弟



子规》,这一仪式象征匠心的薪火相传。

在嘉宾见证下,校长宣布第二届“走访我身边的劳模工匠”主题育人活动也正式启动。该活动将组织学生走进劳模工匠工作现场,通过沉浸式体验增强对劳动精神的理解。

金伟国在致辞中表示,劳模精神是青年成长的重要精神滋养。学校将以此次共建为契机,打破学段壁垒,推动协同育人,引导学生以榜样为镜、以实干为要、以匠心为魂,成长为高素质技术技能人才。张伯安主持主题分享环节,6位劳模工匠结合自身经历,讲述奋斗故事,诠释爱岗敬业、勇于创新、甘于奉献的精神内涵。

此次活动是一次精神传承的盛会,也是一堂生动的思政大课。学校将继续推进产教融合与校企合作,将劳模工匠精神融入育人全过程,激励青年成长为勇于担当民族复兴大任的时代新人。

“家门口”享三甲中医服务,万祥社区专家工作站揭牌

近日,浦东新区万祥社区卫生服务中心“金蕾主任中医外科专家工作站”正式揭牌,标志着上海市第六人民医院临港院区与万祥社区卫生服务中心的医联体合作迈入新阶段,万祥居民在“家门口”就能享受到三甲专家领衔的中医外科诊疗服务。

该工作站由市六院临港院区中医外科副主任医师、医学博士金蕾领衔,是区域医联体建设与优质医疗资源下沉的重要举措。揭牌仪式上,万祥镇副镇长陈平表示,工作站将提升镇域医疗卫生服务水平,为居民带来实实在在的健康获得感;浦东新区卫健委基层卫生健康处副处长吴俊期望工作站能成为优质医疗资源下沉的典范,助力健康浦东建设;市六院临港院区副院长邓志锋提出,将深化“医疗、科研、社区”三位一体模式,构建紧密型医联体;金蕾则承诺,将通过定期坐诊、技术指导、培养人才等方式,提升社区中医外科服务能力。

工作站将建立长效运行机制,核心内容为四项:定期专家坐诊、技术培训指导、双向转诊通道、全程健康管理。

揭牌当天,金蕾以《中医外科——传承与创新的



特色诊疗》为题开讲,结合临床实例讲解慢性伤口管理、皮肤病防治等知识,现场反响热烈。随后,由中医外科、内科等六大科室专家组成的团队开展了多学科联合咨询,护理人员也同步提供血压、血糖检测等服务。家住同润小区的李老伯长期受肛肠疾病困扰,经现场问诊后获得了针对性治疗方案,他感慨道:“在家门口享受三甲专家的治疗,太方便了。”

此次揭牌是万祥社区卫生服务中心提升服务能级的重要里程碑。中心将以此为契机,拓展服务内涵、创新服务模式,擦亮“中医外科”特色名片,打造“家门口优质中医服务圈”,为健康浦东、健康上海建设添砖加瓦。

签约北蔡家医 3 个多月,他减重 48 斤

北蔡社区卫生服务中心 2026 年“家医护航、五高同降”减重大赛将于下月启动

36 岁的北蔡居民周先生,曾因久坐、饮食失衡、缺乏运动,体重飙升至 208 斤,沦为“五高”高危人群。他尝试断食减重,却以体重反弹告终。签约家庭医生加入体重管理计划后,仅 3 个多月,他就成功减重 48 斤,血压、血脂等指标全部恢复正常,糖尿病指标也顺利逆转。这正是北蔡社区“签约家医,五高同降”服务的鲜活成果。



当前,体重管理已上升至国家战略高度。国家卫健委启动“体重管理年”三年行动,明确肥胖是慢性病的重要诱因,减重 5%~15% 可显著改善健康状况。浦东新区正全力打造“15 分钟减重圈”,46 家社区卫生服务中心已实现体重管理门诊全覆盖。北蔡社区则进一步将该服务与家庭医生签约深度融合,让居民在家门口就能享受到专业的体重管理指导。

《肥胖症诊疗指南(2024 年版)》显示,超半数

肥胖人群合并高血压,23% 罹患 2 型糖尿病,可见肥胖是“五高”的核心诱因。北蔡社区卫生服务中心家庭医生团队强调,“五高”防控需从体重管理切入,盲目节食易引发代谢紊乱,科学干预离不开专业团队制定的个性化方案与全程跟踪服务。

北蔡社区卫生服务中心以“签约家医,五高同降”为核心抓手,打造中西医结合标准化体重管理门诊及“浦卫轻体荟”专区,组建多学科服务团队,提供从建档评估、个性化干预到全程随访的全链条服务。截至目前,累计服务近 400 名签约居民,成功案例层出不穷。北蔡社区卫生服务中心 2026 年“家医护航、五高同降”减重大赛将于 2026 年 1 月启动,参赛者可享受免费人体成分检测、健脾消脂茶试饮等服务,指标改善显著者将获得表彰。中心负责人表示,未来将持续深化“签约家医+五高管理”融合模式,为“健康浦东”建设注入更强动力。