



新民眼

# 上海的活力密码

潘高峰

昨天,浦江创新论坛闭幕。

本届论坛格外吸引世人目光,只因它不仅关注当下的科技创新成果,还新设了总规模达100亿元的未来产业基金,为新兴技术的发展和产业的培育提供资金支持。上海也通过这一平台,强化了与国际社会的科技创新合作,加快了向具有全球影响力的科技创新中心进军步伐。

值得一提的是,9月7日开幕的浦江创新论坛,可以说是与同日闭幕的外滩大会无缝衔接。后者作为全球金融科技领域的盛会,3天会期吸引了5.2万人现场参会,举行了37场行业论坛,不仅给上海带来一场沉浸式的科技体验,还通过“链主办会”模式,用高质量展览和高规格会议,将产业链聚集在黄浦江边,打造金融科技的行业风向标,无论是参会规模和国际嘉宾数量,均创下历史新高。

而在不久之后的10月底,全球顶尖科学家们又将在上海风云际会,围绕人类当前与未来面临的科技挑战、人类社会的可持续发展等宏大主题,聚焦基础科学和源头创新,发布最顶尖科技成果与思想理念,与世界共享智慧盛宴。

好戏连台,当然不止于科创领域。从今年1月国际滑联四大洲花滑锦标赛开始,上海的“商旅文体展”活动可以说是完全停不下来:“上海之春”国际音乐节、上海国际咖啡文化节、F1中国大奖赛、五五购物节、奥运资格系列赛、上海国际电影节、中国国际数码互动娱乐展览会(ChinaJoy)、“上海之夏”国际消费季、上海书展、古埃及文明大展……可谓月月有惊喜,精彩不停步。

而在本周末,上海旅游节又将盛装登场。此后,上海国际光影节、ATP1000大师赛、上海国际艺术节、FISE国际极限运动嘉年华、第七届中国国际进口博览会、2024“反恐精英”世界锦标赛、上海马拉松……一场场重磅节展活动犹如璀璨明珠般镶嵌在这座城市的时光画卷中,彰显着持久不息的活力与魅力。

风起云涌的上海,机遇无限的上海,活色生香的上海,果真不负“魔都”之名!这背后的活力密码究竟是什么?说到底,还是开放、创新、包容这六个字代表的城市品格。

背靠长江水、面向太平洋,上海从不缺少高光时刻。全球首发、世界首创、最新、最潮……这座城市早已不耽于享受高光带来的优越感和满足感,对标国际最高标准、最好水平,追求卓越已经成为一种习惯。与新中国75载峥嵘岁月共成长,见证参与改革开放46

年波澜壮阔,一路走来,上海肩负的特殊使命决定了这座城市开放的心态、包容的胸襟,即始终置身于全国乃至全球的大格局中思考问题,在服务国家战略中实现自身发展。

活力还在于吐故纳新,不断创新。近年来,富于创造,已经成为上海城市发展最亮丽的底色。尤其是党的十八大以来,习近平总书记先后六次到上海考察,全国两会期间也多次参加上海代表团审议,为上海的发展把舵领航,创新是他反复提及的关键词。被寄予厚望的上海,唯有更加敢于创造、善于创造,将创新发展的目标定得更高更远,才能在进一步全面深化改革、推进中国式现代化的征程中当好龙头示范。

一座城市充满生机活力,只因有无数梦想在这里生根发芽、拔节生长。而城与人的双向奔赴、互相成就,也必将缔造更多的精彩与奇迹。

在“国家级”新闻发布会上分享健康养生体验

## 上海阿姨的退休生活能量满满

第 医 线

60多岁的上海阿姨岑雪芳,上周五亮相国家卫健委“时令节气与健康”系列主题新闻发布会,介绍退休后的健康生活。虽说岑阿姨是第一位在“国家级”新闻发布会上分享健康养生体验的上海普通市民,但在她居住的杨浦区殷行街道,岑阿姨早就是一位“明星居民”了。

“6年前我退休了,突然改变生活节奏后有些无所适从,体检指标也出现了异常,后来,我坚持运动,状态发生了很大变化。”本周一上午,记者在殷行社区运动健康中心见到了岑雪芳。在她的带领下,记者也体验了一回目前社区老人中最火的健身场所,寻找“活力老人”健康养生的奥秘。



周一上午,居民们在殷行社区运动健康中心锻炼

### 运动促进健康 退休阿姨成为“社区明星”

一头清爽利落的短发,速干T恤和瑜伽裤勾勒出匀称流畅的体型,人群中的岑阿姨让人眼前一亮。

“我进入‘退休’生活,主要任务就是带孩子。不久,我出现了高血压、脂肪肝,身体拉响了健康警报。挺苦恼的,不知道怎么做才能改变?”岑阿姨说,那天,她路过位于工农四村刚开不久的殷行市民健康促进中心,里面有一个专为老年人开设的健身房——尚体乐活空间,于是就成了第一批会员,从此开始了6年多的健身之旅。她大概每周会去锻炼4—5次,每次跑步至少半小时,跑完了就用全身垂直律动机放松一下,然后在等速肌力训练机上进行力量训练,有的时候还会上上舞蹈课。生活方式的改变,给她带来最明显的变化就是,脂肪肝慢慢消失了,体重减了20斤,血压也恢复了正常!“以前降压药每天吃一片,现在只需要吃四分之一片,目前血压稳定在108/75左右,去年的体检报告都达标了。更重要的是,我感觉自己不再像刚退休时候那样无精打采,身体像年轻人一样充满活力!”

岑阿姨说的这个“健身中心”,是上海市首家“全龄友好”的社区运动健康中心,不仅能提供适合全人群的运动项目,还有专业的老师,根据每个人的健康状况,提供个性化的饮食和运动建议。

历经6年发展,这个健身中心也升级成为了多部门协同协作、全民健身和全民健康深度融合的社区运动健康中心4.0版,并入选上海市首批“市民家门口的好去处”、首批“上海市运动健康科普基地”“社区(运动)健康师工作站示范点”等,探索从“以治病为中心”向“以健康为中心”转变的运动,形成可复制可



岑雪芳(左)是殷行社区运动健康中心的常客

推广的社区运动健康中心“上海样本”。

### 多方统筹资源 智慧赋能打造“殷行模式”

记者在殷行社区运动健康中心看到,上午9时多,已有不少老人前来打卡。门口一块大屏幕上显示目前中心的实时运营数据。截至9月9日,长者运动健康之家累计服务161606人次,市民健康驿站累计服务295404人次,阳光健康驿站累计服务32846人次。这里设立了包括运动健康测评、运动健康指导、慢病运动干预在内的“6+1”公共体育服务功能,全年龄段全人群的健康运动需求都可以在这里找到落脚点,实现运动健康服务的闭环。

殷行社区运动健康中心的运营方——尚体健康科技相关负责人介绍,作为社区(运动)健康师工作站示范点,殷行社区运动健康中心充分发挥“三高”共管项目首批试点优势,在科学健身的基础上实现“吃、练、防、调”

四大服务落地推广,探索运动促进健康新模式。中心持续加大适老化智慧健身器材投入,老年人首次锻炼前,通过运动健康数字化平台采集健康状况,开展风险筛查,建立健康档案,自动生成运动方案。

和岑阿姨一样,唐老伯也是长者运动健康之家的常客,通过3个月的个性化锻炼后,困扰他多年的高血压大大改善,肺活量也显著提升,身体状况的变化令他欣喜不已:“运动锻炼后,精神和体力都明显好很多了。”

### 健康关口前移 “三高”共管实现“运动干预”

2020年,杨浦区委与上海体育大学党委合作,共同打造创新型社会服务项目——社区健康师。通过4年的探索,项目已经发展到3.0版本——社区运动健康师,聚焦慢病人群的精准筛选和运动干预,推动健康关口前移,探索形成了运动健康公共服务的新路径。

今年,针对社区居民面临的主要慢病问

题,杨浦区医保局、卫健委、体育局和上海体育大学还共同打造“三高”共管项目。作为社区运动健康师3.0试点项目之一,主要面向高血压、糖尿病和血脂异常“三高人群”提供持续性运动干预指导。

以殷行街道为例,市东医院、殷行街道社区卫生服务中心等区属公立医疗机构精准筛选“三高”人群,在征得患者同意后,运动干预门诊会对患者进行医学体检及运动能力风险评估,对高风险人群进行院内干预,对于中低风险人群则会开具运动处方,引导他们到场馆运动或者进行居家运动。一定时间的运动干预后,医院门诊进行复查,评估干预效果,并调整运动处方。目前,殷行街道社区卫生服务中心已经开出800多张运动处方,主要是针对50岁到80岁的慢性病患者,相当一部分患者通过锻炼后,健康情况得到改善,减少了用药量。

社区居民杨阿姨有糖尿病,她今年3月1日开始锻炼,现在空腹血糖也从7降到了6.2,并且糖尿病药物从锻炼前的1粒半降至目前的1粒。“我们老年人运动,跟年轻人的需求不一样,我们更加关注各项身体指标的异常,也要结合饮食和其他养生方式,让自己活得健康。”杨阿姨的话,代表了社区老人的普遍想法。

在市卫健委健康促进处处长王彤看来,今年是健康上海行动实施五周年,上海的健康促进工作正在进入全新的阶段。杨浦区医融合的举措,推动从“以治病为中心”向“以健康为中心”转变的运动,促进健康模式形成。运动良方为健康生活保驾护航,期待全民健身与全民健康更深层次地融合发展,构建更高水平的全民健身与全民健康公共服务体系。 本报记者 左妍