

让健康始终成为我们生活的主题

漫漫健康路 孜孜不倦求

——记陆家嘴社区全民健康活动

文 / 本报记者 金恒

陆家嘴地区占地 5.5 平方公里,分为西部现代风貌区域,中部旧城改造区,东部成熟住宅区,约 16 万人口常住后两者地区。今天,人们追求的不仅仅是美丽的

陆家嘴,更是健康的陆家嘴。随着 2003 年上海响应世界卫生组织“建设健康城市”的号召,陆家嘴人也开始了孜孜追索健康的漫漫之路。数年来,陆家嘴人追求健

康理念与行为的和谐;追求人与社会的和谐;追求人与自然的和谐……一步步营造文明、健康、和谐的社区环境,无愧于陆家嘴这个称号。

家庭是社会的细胞,家庭健康才会有社会健康。根据健康家庭的标准,陆家嘴社区树立了四种有示范意义的健康家庭标杆,并通过讲评、交流,吸引了 7000 多户家庭承诺建设健康家庭。

和谐型家庭 百岁老人是模范

和谐是健康家庭的重要元素。家住崂山五村的李素清家庭是祖孙四代同堂,共有八口人,最长者李素清今年 115 岁,是目前沪上年龄最长者,名副其实的跨三世纪“人瑞”。每年,市、区、街道领导都要来看望这位健康老人。

李素清家庭是一个孝亲敬老的家庭,女儿今年也已 80 多岁,女儿、女婿夫妻俩尽管收入较低,但相濡以沫,赡养和孝敬彼此父母,没有厚薄之分。李素清家庭与邻里关系也十分融洽,许多老邻居至今像亲友般地往来和联系。有的夫妻之间、父子之间发生争吵,不论白天黑夜,只要百岁老人一句话,大家都不吭气了,避免了矛盾的激化,保持了楼里的安静与和谐。

运动型家庭 充满活力又乐观

居住在梅一小区的黄美珍家庭是一个充满活力的健康之家。黄美珍是一名退休医生,在医疗战线工作了三十几年,退休后义务为居民健康咨询、测量血压,还与离休干部结对,定期上门为他们医疗服务,爱人是一名教师,女儿是一家五星级酒店的厨师。

每天清晨,黄美珍都要到梅园公园做操或打羽毛球或跑步,黄美珍的爱人在学校也是一名体育爱好者,学校举行运动会他经常能取得标枪第一名、跳绳第一名。在他俩的感召下,女儿也很喜爱运动。有了健康的体魄,工作、生活、学习都很出色。黄美珍家庭多年来一直被街道评为健康家庭。

智力型家庭 中西融合重发展

李若莉一家居住在陆家嘴社区浦江茗园,一家四口。她曾留学海外,回到祖国定居后,摸索出时尚科学的养生方法,不但注重自己两个孩子的教育,还将爱心延伸到整个浦江茗园小区孩子的发展和教育。在居委的鼎力支持下,努力将中西文化融合,筹建“欢乐少年俱乐部”,使孩子在文艺、体育、动手能力方面得到全方位的发展,培养孩子学钢琴、练书法、学游泳、打篮球、打羽毛球、踢足球等;鼓励孩子参加小区“欢乐少年俱乐部”的各项活动,如篮球、跳绳、游泳、青少年青春期健康教育讲座、夏令营活动、户外健康烧烤活动等,培养孩子的爱心与责任心。

才艺型家庭 文化作品频获奖

崂三小区张月琴全家都是书法爱好者,女儿黄诗凡的书法作品多次在全国比赛中获奖;隧成小区王文元坚持数年,以工整优美的书法完成 16 开 20 卷手写本《红楼梦》;光辉小区的居民潘文才的麦秆画惟妙惟肖;章国江制作的微型盆景珠联璧合,均吸引着众多中外来宾的参观访问。章的作品还在全国、全市盆景展中屡获大奖。

健康城市建设是一项持续的系统工程,陆家嘴社区将一如既往,大力推进建设健康社区的各项工程,全面提升市容、居住环境品位,打造温馨周到的服务平台,营造和谐亲情的健康氛围,创建天更蓝、水更绿、地更洁、人更美的明天。

(本文部分素材由陆家嘴街道爱卫会提供)

倡导健康家庭 全家延年益寿

关注身心健康 传播文体新风

小区是市民生活的基本环境,陆家嘴街道搭建活动平台,持续开展多样化的健康活动,怡情益智,培育出海派秧歌这一文化品牌,同时扶植了 150 多支群众性的文体团队,像滚雪球一样,吸引越来越多的居民参与,寓教于乐,教学相长,有力推进了健康社区的建设。

跳海派秧歌 练健康体魄

“扭秧歌”是东北民俗,可在陆家嘴,有那么一群中老年人,将传统秧歌糅合现代健身操并配以节奏感强的音乐,形成了上海特色的海派秧歌舞。在社区推广时,吸引了一批又一批居民参与。

作为陆家嘴街道精心打造的品牌,多年来,海派秧歌在本市和全国的健身舞蹈大赛上屡屡摘金夺银,名声远扬。每年,由近千居民组成的歌舞团队会在世纪广场展示和比赛。这些五六十岁的老阿姨,克服了家务忙、腰腿不灵便等困难,一丝不苟地参加排练,在炎热的天气下,几个小时下来常常练得满头大汗。但是,她们的药少吃了,身体更好了,跳海派秧歌,练出了健康体魄。

文体相结合 怡情又益智

以“崇尚乐观人生,练出健康体魄,提高生活质量”为宗旨,一批歌咏队、老年拳操队、妇女秧歌队、家庭诗画社、编结刺绣班、绿化指导组等群众性文化团队应运而生。

迄今此类团队已达 150 多支,成为繁荣小区文化活动的骨干队伍。世纪大道、各小区健身苑等都是他们展身手、施拳脚、健心身的舞台。社区还因地制宜、因时制宜地举办夏日健康纳凉晚会、除夕集体年夜饭、家庭卡拉 OK 以及乒乓球、呼啦圈、拔河、踢毽子、踏气球等名目繁多的趣味竞赛,活跃了社区氛围,增进了邻里友谊,提升了社区居民的人文素质和文化品位。

抓健康促进 重自我管理

社区居民高血压自我管理小组工作是吸引市民参与健康促进互动、促进市民自我教育自我管理的有效载体,为此,社区组建了 65 个小组,有 910 名成员。

街道每年支出 12000 多元,为每个小组配备 1-2 台血压计、健步器、体重机等。社区卫生服务中心为每个小组派出 1 名全日制内科医生,参加小组的日常活动,指导学员制订个人自我管理计划,为小组成员测量血压并提供健康咨询。

昌邑小区学员的血压原来平均在 160/100mmHg 左右,现在血压已基本正常,其中有 12 名学员的血压都保持在 130/88mmHg 左右;招远小区吴新华学员,是一位烟酒不离身的高血压患者,体力相当差。经过高血压自我管理培训,他下定决心戒烟戒酒、遵医嘱、合理饮食,适量参加有利身体健康的活动,现在他不仅高血压得到有效控制,身体状况也不断恢复,脸色也越来越红润了。



■ 陆家嘴街道的居民在东方明珠塔下扭秧歌

资料照片

为民健康服务 市民充分受益

“给予城市居民以最大限度的医疗、保健和健康服务”,这是世界卫生组织为健康城市制定的重要指标。陆家嘴街道依托金融贸易区的地理优势,发动楼宇、社区单位、工会、医疗机构,形成极具地域特点的“四进一促”服务特色。

专家进社区 疾病早筛查

由于近年来城市居民的心血管疾病发病率逐年上升,街道党工委、办事处多次与同济大学医学院及东方医院协调,为 2000 多名社区居民开展“早期发现心血管疾病”免费检查。

陆家嘴社区在 31 个居民小区设立了健康咨询点,组织了 350 多名健康志愿者长期入驻,定时定点为居民测量血压、提供保健咨询;联合社区卫生服务中心为社区 60 岁以上的老人全面体检,每年组织新视界眼科医院的专业医生,深入小区上门为居民免费视力普查和眼疾检查。

医生进家庭 健康好管理

自 2012 年起,陆家嘴社区在乳四、崂二、福山、荣成、东一五个居民区试行全科医生家庭责任制服务模式。目前,全科医生已与 11480 名居民签约,建立电子健康档案 65143 份。

签约后的居民反响热烈,一位居民说:“尽管社区卫生服务中心离开小区不到 2 公里,但老年人看一次病,来回路途加上挂号、取药、等候,一般也需 2 小时左右。家庭全科医师的服务推到小区,使居民外出不到 5 分钟就能看上病,减少了来回、等候之苦,应该很方便,让老百姓得到实惠。”

预计 2013 年年底,将完成签约人数约 39010 人。最终,陆家嘴社区所有家庭都将有自己的家庭医生。签约以家庭为单位,全科医生可根据家庭的情况进行调节,改善家庭成员的身心健康状况。

况,为慢性病控制创造良好条件。

宣传进楼宇 急救显实效

陆家嘴地区高楼林立、白领众多,社区健康志愿者在专业医生带领下,深入金茂大厦、乐凯大厦、信息大厦、世界广场、渣打银行等知名写字楼,为大厦白领传授外伤急救处理、心肺复苏知识、中风休克急救处理、煤气中毒抢救等基本知识和模拟示范,受到了上班族的热欢迎。

每年,有 1300 多名已获救护证书的救护队员在街道复训,巩固提高急救技能。前不久,一名急救员王福全在四川九寨沟旅游,对一名中年休克男子实施了人工呼吸和胸外心脏按压。经过 5 到 6 分钟的心肺复苏,这位游客慢慢苏醒,挽回了珍贵的生命。

关爱进人群 全民享健康

根据世界卫生组织“人人健康”的原则,陆家嘴街道持续开展以服务和指导为内涵的“关爱”系列活动,不断扩大健康人群队伍。

一是关爱老人:为独居老人提供居家养老费,安装“爱心铃”警铃,并规定居委每天定时联系,上门看望;为离休老干部每月上门体检、看病等。

二是关爱主妇:每年为外来妇女和特困妇女实行免费妇科检查。

三是关爱男性:为数百名收入微薄的外来务工人员免费男性前列腺疾病检查和咨询。

四是关爱女孩:举办“彩虹坊”活动、丽人课堂、新能量展示室,请专家做专题报告,定期对贫困家庭的女孩实施经济补助。

五是关爱新婚:开展“婚育新风进家庭”的服务,对新婚夫妇实施生育健康指导,对准父母提供婴幼儿喂养、护理、早教方面的知识。

六是关爱幼儿:开办孕妈妈教室、亲子家园,举办 0-3 岁幼儿早期教育,培训母婴护理生活技能。