

上海健康城区巡礼

健康社区惠百姓 百姓健康聚人心

——浦东新区张江镇建设健康社区纪实

本报记者 宋宁华

近日,张江镇在本市率先取消镇级招商职能,把精力更集中投入到为民生服务上,在全市引起强烈反响。

记者从张江镇了解到,在“聚焦张江”战略的强势推进下,在多年快速城市化的进程中,张江镇已经形成了“社区形态多样性、人口结构多重性、区域文化多元性”的特点。尤其是镇党委、镇政府始终把建设健康社区作为进一步关注民生、服务民生,提升张江居民健康环境、提高百姓生活质量的重要工作,努力实现健康行动团队化、健康服务项目化、健康促进科学化。

自2007年张江镇建设健康镇试点以来,来自全国各地的兄弟单位更是纷纷来上海张江镇“取经”,学习建设健康社区的“法宝”。

我的健康我做主

张江镇位于浦东新区北部地区,区域面积42.1平方公里,下辖43个居(村)委,区域实有人口22万人,其中户籍人口8.1万人,来沪人员约13万人,境外人士1万人。张江镇的百岁老人就有12名,每名百岁老人生日时都会收到来自镇里的一份生日“厚礼”,平时许多为老人“量身打造”的活动让老年人生活丰富多彩。

日前,在浦东张江镇江夏居委老年人身心愉悦俱乐部举办的活动中,有一对老夫妻,由于爱人得了重病严重影响生活质量,第一次培训时几度哽咽,当事人更是低头一言不发。参加活动后夫妇俩坚持结伴日行万步,在总结交流时,夫妇积极踊跃交流心得,整体状态得到了极大的改观。

2013年开始,张江镇将“社区老年人身心愉悦状况评估与干预”研究作为重点项目课题,在江苑、金桐、晨晖路等居委先后成立了6个老年人身心愉悦俱乐部,280多名老年居民分成13个小组,定期开展活动。他们邀请复旦大学公共卫生学院专家组专门编写了《快乐生活自我管理指引》活动手册,通过音乐疗法组织大家开展“放松训练”;通过“科普讲座”,让组员掌握合理膳食,科学健身;通过“有缘相会”互动游戏,让大家在组员中寻找有缘人,探寻共同的兴趣爱好,并要求组员们共同参与各类活动,相互交流心得体会。同时,编辑“身心愉悦”案例集,“我的健康日记”记录册,为总结推广积累经验。

在张江镇,还有远近闻名的高血压自我管理小组。丁根梯是杨镇路居委的健康自我管理小组组长。她担任杨镇路居委的健康自我管理小组组长以来,付出了艰辛的劳动。每一次小组活动她都主动帮助组员测量血压,做好控油控油等各项健康活动记录。辛勤的劳动也结出了丰硕果实:内容丰富、互动参与的培训让组员们受益匪浅,组员们不仅互相“鞭策”控油、控盐的效果,还互相研究健康养生的方法,健康生活的理念在小区内润物细无声地传播着。

去年,来上海参加“2014东方家庭医生论坛”的中外专家考察团特地来到张江镇,实地考察江夏居委的高血压自我管理小组。中外专家对上海推行的以市民健康自我管理为平台、延展家庭医生服务“手臂”的合作模式饶有兴趣,给予了高度肯定。

“潮妈潮娃”来相会

张江的居民都知道,在张江广兰路地铁口附近有个占地50余亩的“绿肺”——张江广兰公园,这是张江镇投资打造的公园,成为不少居民休闲健身的好去处。这里不仅是群众休闲的场所,也是传播健康文化的重要载体。

从去年开始,居民们发现,在环境优美的公园里,新增了一个健康书屋。和传统的图书馆不同,在这里,人们不但可以享受书香,还可以参加许多亲子活动等,把“潮爸、潮妈、潮娃”们也吸引了过来。

原来,张江广兰健康书屋是张江镇政府与社会组织合作的大胆尝试,由张江镇健康



■ 灿烂夕阳



■ 健字基石



■ 张江广兰健康书屋

促进委员会主办、通过公开招投标和专家评审,引进一家社会组织(上海百特教育咨询中心)在园内开设了健康书屋,旨在将其打造成为传播健康理念的窗口、培养健康行为的课堂、展示健康文化的舞台、调适健康心灵的港湾。

书屋从去年5月5日开始试运营至今将近一年,不但吸引了一批固定的读者和活动群体,还有不少人加入了志愿者的行列。周女士是一个4岁女孩的妈妈,张江本地人,自孩子降生到现在,全职在家照顾女儿。为了女儿的健康成长,她一直在潜心研究育儿理念,希望可以给女儿创造更好的成长环境。

一次偶然的机会,她在广兰公园发现,原来作为园内营业性场所的建筑被改建成了公益性的广兰健康书屋,这让她欣喜若狂,首先想到的是女儿有了新去处,可以过来看书了。通过进一步的了解,她发现书屋不但提供免费的图书阅读,还开展多种社区活动,“我觉得这样的服务平台实在是太好了,特别符合居民的需要,所以,我便自告奋勇成为了书屋的志愿者。我尝试邀请了一些跟我情况类似的妈妈在书屋交流分享育儿理念与经验。慢慢地,我们形成了一个感情紧密、交流频繁的妈妈互助小组。”开了这样的好头,周女士还主动学习了美国正面管教育儿课程,并取得了家长讲师资质,正式在书屋开设了“家长学校”的栏目,把学到的正面管教课程方法传播给更多家长,并有了自己的粉丝。

通过和书屋“结缘”,周女士不但成了一位“铁杆”志愿者,在书屋举办了十几场活动,还结识了一群社区里的好朋友,并吸引了更多的居民成为志愿者。现在,书屋的微信公众号已经有了近千人的关注量,也成立了不同功能的微信群供居民交流,很多居民都在这里当成了他们的“第二家园”。

那些被WHO“点赞”的单位

在张江镇,有3家曾被WHO(世界卫生组织)“点赞”的单位,从此名声大噪。它们分别是张江社区、镇机关、孙桥小学,曾被授予WHO健康单位的称号。

在张江社区,健康教育氛围日益浓郁,广泛建立健康宣传栏、修建健身步道、组建文化体育团队、建设健康促进特色路线;举办区级健康大讲堂25场,镇级健康大讲堂30场、居(村)级健康大讲堂400余场,学校(单位)健康大讲堂30余场,总受益群众达5.6万人。区域内发放控油壶、控盐勺、健康大礼包等实用物品50余万份。在示范社区(限指居、村)的控油、控盐抽样调查发现,居民每日用油已降至23克/人,每天用盐已降至5.7克/人。

在孙桥小学,有个“快乐10分钟”的特色活动项目。每个班级根据自己老师的特点、自己班级学生年龄的特点,设计具有自己班级特色的“快乐10分钟”。不但全体师生动起来,各位家长也被邀请参与,形成班本教材。而参与活动地点也很灵活:空地上,小树边,只要学生喜爱,都可以自由发挥。低年级的兔子舞、高年级的骑马舞、男教师棋类游戏等,学生乐此不疲。在这里,人人会踢毽子和跳绳,可以学会广播操、手语操、韵律操等5种操,还可以选择玩“老狼老狼几点了”“快乐小蚂蚁”“猜拳接龙”等10个健身游戏。可以说,每一个10分钟都成为学生快乐、健康的时光。

现在,该校的学生体质合格率由原来的68%增长到80%,教职工健康素质明显提升,自我保健意识及慢性病有效控制率分别上升10%和15%。

在张江镇机关,则以“舌尖上的健康”为切入点,围绕“6211”,即“每人每天少摄入6



■ 世卫组织健康城市合作中心网络会议暨健康场所命名仪式合影



■ 亲子运动会

克油、2克盐;每人每年改变1个不健康饮食习惯;每人参与1个健身团队”的主轴,通过营造良好的健康支持性环境,引导机关工作人员关注并参与自身健康管理;通过开办专题技能讲座,促进员工了解低油低盐的健康膳食理念和心理健康知识;通过食堂菜肴展示活动,在保证营养均衡的同时进一步改善了餐食的健康水平和口感;通过组建9只健康运动团队,大力倡导形式多样的科学健康运动方式;通过志愿者督导,进一步完善机关控烟工作;张江镇机关创建至今获得了显著成效,并于2013年被授予WHO健康单位的称号;镇机关食堂也被评为上海市十佳食堂之一。

健康随行名医送到“家门口”

听名医讲课不需要排队预约,在家门口就能享受到“福利”,这对张江镇老百姓而言已经不是梦。去年4月1日,张江镇政府底楼会议室座无虚席,这里正在举行的是浦东新区“健康随行”社区服务项目暨中医养生保健知识科普行动首场讲座。上海中医药大学附属曙光医院中医治未病中心主任、博士生导师张晓天为广大居民进行了一场中医体质辨识及养生干预指导讲座。

去年,上海市健康促进委员会编写并向全市家庭发放了《上海市民中医养生保健知识读本》,进一步推广中医养生科学,弘扬民族文化,帮助广大市民正确运用“中医治未病”的基本知识和方法,增强体质、预防疾病、辨伪去妄。浦东新区卫生计生委、浦东新区健康促进委员会办公室和上海中医药大学附属曙光医院在全区开展中医养生保健知识科普行动,推出中医系列科普讲座70余场,张江镇的许多老百姓都在家门口,通过参与中医科技文化节等,学习了中医养生的知识。

同时,张江镇还通过“大型义诊+巡回服务”的模式,开展了中医进社区的文化活动。上海中医药大学组建一个由名医组成的健康巡讲团,采用菜单式服务形式,供居(村)委选择。每月由中医药大学组织名医、技师,到各居(村)委巡回开展医疗服务,让名医送医到居(村)委,到居民“家门口”。

据了解,为了在老百姓中开展健康宣教,张江镇通过“十个一”扩大宣传面,即“一信”(手机短信)、“一书”(刊于《今日张江》报上的倡议书)、“一册”(健康三集锦丛书小册子)、“一扇”(宣传扇子)、“一博”(今日张江微博)、“一廊”(画廊)、“一戏”(健康社区建设新气象与控烟小品)、“一展”(健康格言书法巡展)、“一评”(各类健康评比)、“一赛”(健康知识大赛)。记者看到,连扑克牌也成了健康的宣传“阵地”,许多居民轻松打着扑克,就学习到不少健康知识。“我的健康我做主”“每天运动一小时,健康生活一辈子”“巩固国家卫生镇,我们在行动”已成为张江镇居民的共同认识和自觉行动。