

控盐勺、控油瓶……10年来陆续进入上海家庭的这些小物件让健康教育变得潜移默化——

# 健康大礼包改变“阿拉”生活习惯



控油瓶、平衡膳食冰箱贴、健身哑铃手柄、握力圈……身为上海人的你,家里一定可以找到这些物品的身影。2008年起,上海家庭每年都会收到“健康支持性工具(读本)”,俗称“健康大礼包”。数据显示,86.7%的上海市民认为礼包成为其和家人获得健康知识、信息和技能的重要途径;市民健康素养水平也从2008年的6.97%上升至2016年的22.07%,提升2倍多。

“都知道烧菜用油用盐要把握量,站在灶台前,有几个‘大厨’掂得准?”家住长宁区泉口路的潘阿姨特别有体会,她开始用控盐勺、控油瓶时,家人嫌她“矫情”,她耐心地向家人介绍读本里的知识:吃太咸会导致高血压、动脉粥样硬化……几年来,家人的饮食习惯逐渐转变,她坚持记录用油用盐量,并折算成每个人的量,每年写一本,现在有8本了。

66岁的绿一小区居民董先生曾是高血压患者,如今血压从160/100降到140/90,怎么做到的?他说,对于每天6克盐、25克油的限量,他在家严格控制:一包400克的盐,家

里两个人要吃约40天;500克的油分次装入油瓶,每天食用25克。家里烧菜还严格遵循冰箱上贴着的平衡膳食表:“红灯食物少吃、黄灯食物限量吃、绿灯食物每天吃。”

如今,“健康大礼包”一发就是十年,其覆盖广、成本低、效果显著,在全国开了先例。这一健康传播经验还引来中国香港等地区学习、借鉴。专项评估显示,居民使用率较高的是控盐勺(44.4%)、控油瓶(38.8%)、穴位按摩器(30.6%)、鱼形保健梳(28.4%)等物品。据统计,上海家庭每人日均食用盐消耗量从2010年的7.7克降至2013年的6.97克;家庭食盐摄入量超标比例从51.6%降至59.8%;家庭食用油消耗量超标比例从61.9%降至59.8%。

近年来,上海逐步建立起政府主导、多部门合作、专业机构支持、全社会参与的健康素养促进机制与体制,做到“将健康融入万策”,全力打造“健康之城”。原世界卫生组织总干事陈冯富珍曾点赞“健康大礼包”:“把抽象的健康知识化为通俗易懂的实物,市民在指导下逐步改变生活习惯,客观的统计数据和个人感受叠加在一起,健康教育就变得实实在在,具有真正的说服力。”

本报记者 左妍

## 图书馆开放更多数据 参赛者开发更多创意

近日,上海图书馆2017开放数据应用开发竞赛经过评审,最终产生一、二等奖及最佳人气奖等奖项。值得注意的是,在参赛者中,既有创业型开发公司,也有在校大学生,一些参赛作品让专家啧啧称奇,感叹这种开放数据供大众创新的方式,使图书馆的公共资源得到进一步利用。

“今年是第二年举行开放数据应用开发竞赛,去年以家谱文献数据为主题的‘2016开放数据应用开发竞赛’受到社会广泛关注,并荣获第14届IFLA-BibLibre国际图书馆营销奖二等奖。”上海图书馆馆长、上海科学技术情报研究所所长陈超说,“今年从参赛队伍的数量及提交的作品来看,较去年有大幅提升,也显示出大家对于开放数据应用的关注度越来越高。”

据介绍,此次公开的数据内容为上海图书馆藏24万余种手稿及档案的元数据。包括私人信函电报12万余通,珍贵的创作手稿1.7万余种,谕旨奏折公牍条约1.4万余种,合同章程4000余种,照片及音像资料1.8万余种等,涉及名人近5万人、地点2000余个。获得一等奖的“名人印象”作品,通过可视化地图形式呈现馆藏数据的位置信息,让读者可以通过时间轴来检索年代和名人,多角度查阅名人信息,对于线下的名人故居可以关联查阅到馆藏的名人信息等。

在今年的比赛中,来自高校的队伍成为一大亮点。华东师范大学、立信会计学院等学校的在校大学生发挥专业特长,开发出一系列作品,特别是武汉大学的“星星猎手”作品获得了最佳人气奖。

就在上周五,2017年全国“大众创业万众创新”活动周在上海主会场启动。过去一段时间中,大家总是把“双创”与草根创业联系在一起,但现在不少企事业单位依托技术、人才、资金、资源的优势,主导推动站位更高、聚焦更精准的“双创”。上海图书馆开放馆藏特色数据,将使创新创业者寻找到更精准的方向,同时也使这些数据得到进一步利用,这样的模式将带来更大的机遇。

本报记者 方翔

## 虹口区国际人才港计划搭建“一门式”服务平台 4个工作日办出外国人来华工作许可证

**本报讯** (特约通讯员 龙钢 记者 袁玮) 虹口区实施国际人才港计划,4个工作日就能把外国人来华工作许可证办好。记者昨天从虹口区人力资源和社会保障局获悉,虹口区建设国际人才港以来,引进各类中外人才370名,其中外国人来华工作许可证高端人才(A类)133名;包括外国高端人才公认职业成就的外国人才2名。

风力发电是这几年清洁能源开发的一个重要项目,这方面的人才尤其是高精尖人才较稀缺。而加拿大籍华人时新民在这方面有一技之长,特别是在工程造价方面颇有优势,是美国造价协会会员。当上海勘察设计院有限公司提出人才引进需求时,上海

市人才发展服务中心虹口中心只用了4个工作日,就将外国人来华工作许可证送到了时新民的手上。

这种高效率,源于虹口区实施的建设国际人才港计划。该计划按照“整体规划、分步实施,政府搭台、社会参与,服务先行、有机衔接”的原则,建设集境内外各类人才服务业务为一体的“一门式”功能平台。记者昨天在大柏树地区的虹口区人力资源综合服务大厅里看到,这里除了提供公共人事人才、外国人来华就业、人才项目职称评审、出境业务办理等境内外人才服务事项,还有社会保险、工商税务等延伸事项服务窗口,国内外引进人才在这里能得到优质高效的服

务。曾参与上海轨交9、11、12、15号线设计工作的中铁工程设计院上海分公司高级工程师顾荣告诉记者,办证前电话咨询时,工作人员会详细告知需要准备什么材料,并且提供了许多建议,从而避免来回奔波。

虹口区人保局相关负责人告诉记者,该区将通过聚焦人才与企业需求的对接,结合虹口的产业特点来实现与其他区域人才服务和人力资源产业的错位竞争。今后还将积极联动虹口“国际金融港”,充分依托“财富管理高地”,搭建“才-富”对接平台,促进资本与人才有效链接,吸引、集聚、承载更多企业在虹口集群发展,成为促进金融、航运、文化创意、专业服务等企业发展的“人才高地”。

## 上海医生赶赴西藏贫困县做包虫病筛查 藏族同胞尊称他们“安吉拉”

静安区市北医院特检科医生张洋、普陀区中心医院医生梅和平等上海医务工作者,一个月前参加医疗队,赶赴上海市对口援建的西藏贫困县做包虫病筛查。张洋所在的4人小组克服工作量大、高海拔缺氧、后勤保障困难等问题,已为4500多名村民及牧民做包虫病筛查,获得国家包虫病筛查督导组称赞和肯定。藏族同胞尊称上海来的医生为“安吉拉”(好医生)。

### 85后主动请战

8月3日晚上,市北医院院长陈俊峰接到区卫计委的紧急电话,要求医院迅速抽调经验丰富的超声医师,在3个工作日内赶赴西藏,到上海市对口援建的贫困县从事包虫病筛查工作。医院特检科本就人手紧张,但从主任到科员一听到这个任务都自告奋勇。“我去!我还没成家,父母又不在身边,我去最合适。”85后的张洋义无反顾主动请战。张洋常向身边的人提起自己的梦想,希望能

像援疆同事朱士晋那样,用自己的一技之长帮助边远地区的人。当天张洋就通过电话取得在安徽的家人的同意,次日通过体检。8月8日凌晨,张洋与其他9位来自上海各大医院的同道一起,踏上了远赴西藏的道路。

### 缺氧但不缺斗志

包虫病作为牧区高发的寄生虫疾病,是因病致贫、因病致死的重要疾病,在藏区具有发病率高、感染人群广等特点。张洋所在的4人小组被分到海拔最高、气候条件最为恶劣的西藏日喀则市定日县,在珠峰脚下、平均海拔超过5000米,有2个镇11个乡,面积达1.4万平方公里,比2个上海还要大。他们经历了半夜缺氧憋醒、早晨干咳、擤鼻涕时有血块、眼睛干涩流泪不止等不适,但宁可缺氧不可缺团结、不可缺斗志。有时一个上午,小组就要检查二三百人,同时还肩负着藏族胆囊、胰腺、肾脏等其他脏器疾病的检查和发现工作。恰逢国家包虫病筛查

督导组领导来到定日县检查,张洋所在的4人小组承担了首项任务——疑似泡型包虫病的确诊及分型、鉴别诊断。经观摩,国家督导组认为上海包虫病筛查医疗队工作认真严谨、专业求实、团队协作好,对此表示肯定和称赞,并对上海医生不远千里来西藏支持包虫病筛查表示感谢。

### 一块糖甜到心里

8月29日上午8时,张洋等人乘坐的汽车翻过108个盘山弯道,经过近3个小时120公里的车程,来到离珠峰最近的扎西宗乡达乡卫生院,忍着强烈的头晕不适,为当地乡里120名村民及牧民做包虫病筛查,确诊8人患包虫病。检查结束时已近下午3时,匆匆吃了午饭后,他们又到乡小学为15名老师和52名学生做体检。张洋做完最后一个检查已接近傍晚5时,当他放下手中仪器准备喝水时,一名藏族小朋友突然把手伸到他的面前,递给他一块水果糖。吃着这块甜甜的糖,看着孩子的笑脸,张洋突然感觉一天的疲劳全都消失,心里为自己是名医生且能为藏族同胞服务而感到自豪。

本报记者 江跃中  
通讯员 喻文龙 郑聊