

## “育儿加油站”青浦区专场活动干货满满

# 在陪伴中读懂孩子 在游戏里促进成长

记者 朱泽敏

日前，2025年上海市科学育儿指导公益活动“育儿加油站”青浦区专场活动在青浦区早期教育指导中心、青浦区小南幼儿园主会场以及全区62所幼儿园分会场同步开展。活动以“绿舟启航‘悦’动启智”为主题，聚焦“科学运动，助力成长”，面向0—3岁婴幼儿家庭，通过亲子运动游戏、工作坊与专家咨询，让科学育儿理念走进亲子互动场景，帮助家长读懂孩子、科学陪伴。

在主会场，“小人国游戏”区域被划分为多种功能场景，爬行通道、平衡穿越、投掷配对等趣味任务循序渐进。专业指导人员在一旁引导家长观察孩子动作表现与社交反应，示范在家可复制的亲子互动方式，倡导

“最好的陪伴”从日常点滴做起。

育儿工作坊环节，青浦区教育学院研训员华文君带来面向0—3岁婴幼儿家庭的运动小课堂，家长与宝宝在爬行探险、平衡挑战、亲子体操中共同协作，练习动作的同时也练习专注与情绪调节。宋庆龄幼儿园特聘奥尔夫音乐教师周璋琼则以“体验而非教会”为目标，通过节奏、肢体与亲子互动游戏，激发幼儿天生的音乐感知，让身体成为“会唱歌的小乐器”，在快乐中提升感知与表达。

“专家面对面咨询”专区，多学科专家为家长提供一对一解答，从沟通与情绪理解，到日常喂养、睡眠作息、常见症状识别与家庭应急护理，给出贴合月龄的操作建议。“作为新手爸妈，我们在和孩子沟通、理解情绪表达上常常摸不着门路。经专家点

拨才发现，很多行为背后有科学原因，方法一用就见效。”家长杨凯说。家长朱丽菁表示：“孩子现在一岁半，我们想更准确把握他的需求和想法，所以希望和专家多沟通，少走弯路。”

除主会场外，青浦全区分会场同步推出科学育儿大讲堂与实践型工作坊，围绕脑与动作发育规律、科学喂养与膳食搭配、精细动作发展、常见健康问题识别与家庭护理等主题，为家长提供系统化、可操作的育儿知识与方法，搭建交流互助平台。

近年来，在市教委指导下，青浦区持续提升科学育儿指导服务效能，构建“1+11+N”家庭科学育儿指导网络，形成主会场、街镇指导站与社区园所联动的服务矩阵，推动优质资源下沉至楼宇、园区、场馆、社区

与家庭等多元场景，让有需求的适龄婴幼儿家庭在“家门口”就能获得可及、专业的公益指导。结合民心工程“学龄前儿童善育工程”，青浦区聚焦0—6岁关键期，完善项目化推进与常态化供给，倡导“七会”家长理念，持续提升家庭科学育儿能力与儿童全面发展质量。

本次“育儿加油站”活动共开展科学育儿大讲堂4场、育儿工作坊6场、专家面对面咨询4场，累计吸引600余户家庭参与。活动以运动场景为载体，将科学育儿方法转化为看得见、学得会、带得走的亲子实践，帮助家长在陪伴中读懂孩子、在游戏里促进成长。下一步，青浦区将以点带面，进一步丰富全区家庭科学育儿服务内容，为孩子们营造更加健康、更加快乐的成长环境。



记者 徐哲

熬夜追剧、奶茶甜品不离手、顿顿外卖、久坐不动等日常习惯，导致脂肪肝这一疾病不再是中年人专属，而是逐渐走向年轻化。近日，徐泾北大居社区卫生服务中心中医科脂肪肝专病门诊开诊，为脂肪肝患者提供全方位的诊疗服务。

下午2点，记者在脂肪肝专病门诊看到，候诊区已有不少患者在排队，其中不乏年轻人的身影。就诊时，医生先通过中医脉诊进行初步诊断，随后部分患者施行了耳穴压豆治疗。医生介绍，除耳穴压豆外，拔罐也是常用的外治方法，能借助负压促进局部血液循环，有助于祛湿排毒。不过，拔罐更适合体质结实、湿气较重的人群，体质瘦弱、气血不足者则需谨慎使用。中医强调辨证施治，具体方法需根据患者的个人体质而定。

徐泾北大居社区卫生服务中心中医科主治医师储冬笋表示：“我们会对病人进行生活方式的干预，通过饮食、起居、运动方面的指导来改善病人状况。其次，会运用中医特色治疗手段进行中药内服治疗。医生通过把脉进行辨证论治，开具一些中医处方，如柴胡疏肝散、茵陈蒿汤、血府逐瘀汤，还有参苓白术散等。同时，还会采用中医外治法，如针灸、耳穴压豆、拔罐等，对病人进行整体调治。”

脂肪性肝病（简称脂肪肝）是各种原因引起的肝脏脂肪蓄积过多的一种临床病理综合征，包括酒精性肝病、非酒精性脂肪性肝病，以及特殊类型脂肪肝。中医学认为脂肪肝属于“肝癖”“积证”范畴。如《内经》所说：“肝之积，名曰肥气”，是指体内脂肪之气过多蓄积于肝脏。与过食肥甘厚味，过度肥胖，或饮酒过度，或感受湿热毒邪，或情志失调，或久病体虚以及食积、气滞、痰湿等密切相关。

作为国家级及上海市非物质文化遗产代表性项目“陆氏针灸”青浦徐泾北基地，徐泾北大居社区卫生服务中心通过中西医结合的精准诊疗模式，多元化的非药物疗法组合，形成“内调外治”的综合干预体系，为不同体质类型的患者，提供全程化、个性化的健康管理服务，真正实现从“治疗”到“健康管理”的转变。

徐泾北大居社区卫生服务中心医务科副科长付红雪表示：“中医脂肪肝专病门诊是该中心在中医药服务能力提升方面的一次重要举措，也是积极响应‘健康中国’战略、服务社区居民健康的具体行动。希望为居民提供‘家门口’的三甲医院同质化的中医肝病诊疗服务，实现‘小病在社区、健康在基层’的服务理念。”

## 确保全年各项任务圆满完成

（上接第1版）一要认真学习贯彻党的二十大精神。要通过多形式、多层次学习研讨，深刻领会全会精神和各项重大部署，推动学习成果转化为依法履职的自觉行动和实绩实效。二要持续助力“十五五”规划编制。要高质量组织好代表听取专项报告、常委会会议专题审议等工作，进一步收集建议、转化成果、凝聚共识，为区六届人大六次会议高质量审查批准规划纲要做好充分准备。三要全力做好岁末年初各项工作。要按照区委的总体部署，筹备召开好区人大工作会议学习讨论会、区六届人大六次会议等重要会议，为今年工作圆满收官和明年工作顺利开展奠定坚实基础。

区政府办、区政协办、区人大及其常委会各委室、各镇人大、各街道人大工委负责人和部分市、区人大代表列席。部分产业工人代表旁听本次会议。

## 响应「健康中国」战略 服务居民健康

徐泾北大居社区卫生服务中心中医科脂肪肝专病门诊开诊

## 体验跨越银幕的动物王国奇遇

元旦梦世界开启「动物城」一站式狂欢

通讯员 徐嘉卿

电影票根变身“动物城护照”，让家长与孩子体验了一场跨越银幕的动物王国奇遇。动画电影《疯狂动物城2》11月26日正式上映，点燃了等待9年的影迷热情，不少家长带着孩子前往影院观影。位于赵巷嘉松中路商圈的元旦梦世界巧妙地将商场内多家动物相关店铺与电影IP结合，推出了“观影+体验”的联动优惠活动，颇受市民欢迎。

傍晚6时，记者来到上影国际影城（元旦梦世界店）看到，《疯狂动物城2》的首日排片占比达80%，大厅内的取票机和检票口的工作人员都开始忙碌了起来。孩子们兴奋地张望着装饰品，不少年轻情侣也迫不及待地讨论着剧情。尽管傍晚时分并非最黄金的时段，但影院内的上座率已经相当可观。家长们一边核对票务信息，一边看着身边活泼好动的孩子，整个影院充满了家庭观影特有的热闹与温馨氛围。

“9年前看第一部时我还是学生，现在带着孩子来买票，算是一种情怀的延续，电影本身也蕴含了很多人生哲理，希望孩子能在观影同时能够从小动物身上学到这些积极向上的内容。”观众张女士说。而她这样的亲子家庭正是《疯狂动物城2》的主要观影群体。

上影国际影城（元旦梦世界店）店长张伟康介绍道：“结合动物城这样的大热IP，我们影院针对家庭观影消费者的核心需求，探索‘电影+’模式，开展系列主题活动，和商场内的其他业态进行联动，打造更丰富的消费体验，让观众在影院内外都能沉浸于电影带来的欢乐氛围。”

趁着电影热潮，元旦梦世界打造动物主题联动体验，推出了一系列优惠活动，将银幕上的疯狂动物城延伸到现实生活中，让虚拟动物角色与真实的动物游玩体验相结合，为家庭游客提供了完整的娱乐日程。消费者可凭上影国际影城《疯狂动物城2》电影票根享受“世骑家马术中心”“爬满爬虫乐园”等多家动物相关店铺的专属优惠。市民张女士说：“来现场听工作人员说，这次的电影票根还可以有其他店铺的优惠，我准备周末带孩子再来逐一体验，感觉非常不错。”

“我们这次打破传统商业边界，围绕疯狂动物城的热门IP展开场景联动。联合场内五大主力业态——上影国际影城、世骑家马术、爬满爬虫、宠宠宠物生活馆及阿利马道，共同构建了一条从观影到体验的完整情绪链路，将电影中的欢乐、勇气与探索精神，延伸至现实生活的每一处场景，让IP不再停留在荧幕，持续带动市民的消费热情。”元旦梦世界副总经理张劲伟介绍道。

## 大手牵小手，让志愿精神在古镇传递



小志愿者们在家长的陪伴下参加志愿活动。

记者 孙姝豪

冬季的朱家角古镇虽透着一丝寒意，却被一股由爱心汇聚的暖流紧紧包围着。11月29日，由区志愿者协会、区委老干部局等多部门联合举办的“大手牵小手·冬日暖阳”志愿服务活动在朱家角古镇放生桥畔举行。20组中小学生家庭用一次特别的亲子行动，让“奉献、友爱、互助、进步”的志愿精神，在这座江南水乡生生不息。

活动中，小志愿者们在家长的鼓励和陪同下，小心翼翼地端着一杯杯银耳羹递给辛勤工作的古镇守护者。

一声声稚嫩的问候，伴随着递上的温暖，让环卫工人、外卖员、安保人员、民兵水上应急分队队员脸上都露出惊喜而朴实的笑容。这杯小小的热饮，不仅暖了手，更暖了心。朱家角镇民兵水上应急分队二班班长杨杰从孩子手中接过银耳羹，感动地说：“非常感谢这些小朋友来慰问我们。”他向大家介绍，队伍主要负责古镇的水上消防与救援，当古镇发生火灾而消防车无法进入时，他们便是古镇的水上生命线。

除了送去温暖，志愿家庭还化身

文明旅游的倡导者。他们手持宣传资料，耐心地向来往游客介绍朱家角的历史与文化，倡导大家共同爱护这座美丽的古镇。同时，一场“随手捡”行动也在悄然进行，大人和孩子弯下腰，仔细捡起散落在角落的烟头、纸屑，用行动守护着古镇的整洁与美丽。区志愿者协会副会长丁小木表示，在“12·5”国际志愿者日前夕组织这样一场大手牵小手的活动，意义非凡。他希望通过这次行动，不仅让小朋友们体验到奉献的快乐，也能向为创建5A级景区默默奉献的中坚力量表达感谢与关怀。

## 青浦区举办选调生与企业人才职业发展青年议事会

通讯员 金琴

为进一步深化政企协同发展，提升青年干部服务效能，11月30日，“破界谋新·协同育人”青浦区选调生与企业人才职业发展青年议事会在金泽镇西岑国际人才港举行。青浦区选调生、企业科技人才及教育系统青年人才共30余名代表参加活动，通过沉浸式深度对话精准对接企业诉求，助力区域营商环境优化与产业高质量发展。

此次青年议事会设两个专场，分别围绕“产业技术需求与政务服务适配”“政企人才发展诉求协同路径”主题展开深入交流，梳理选调生职业规划中“人才服务能力”提升

方向，明确政企人才资源对接机制。

活动以“职业关键词匹配”破冰游戏打破身份壁垒，通过抽取职业关键词卡并分享与自身工作的关联，迅速拉近政企青年距离。随后开展的OH卡牌职业规划工作坊将讨论引向深入，与会者借助卡牌，结合前期参访感悟，分享各自在职业发展中的困惑、能力短板与未来规划。选调生们则积极回应企业人才提出的诉求，提供“建立政策解读师资队伍”“开发人才服务数字平台”等解决方案。

在圆桌座谈环节，各小组推选代表分享了关于选调生职业能力提升方向以及政企服务优化的具体建议。青浦区教育局相关人员

现场回应，介绍“技术类政策解读培训计划”“人才服务专员对接机制”等支持举措。自由提问环节更是气氛热烈，选调生可直接向企业人才请教日常工作中最需政务解决的痛点，企业人才则坦诚反馈政策落地过程中的难点堵点，实现双向沟通，为后续提升服务提供精准靶向。

本次青年议事会通过精心互动分享环节，成功搭建了一个政企青年坦诚交流、思维碰撞的平台。活动不仅帮助选调生明晰了职业发展路径与服务能力提升方向，也为后续优化政务服务、精准对接企业需求、构建更优营商环境提供了有益的青年视角与实践参考。

## 光明时评：诚信氛围靠大家营造

弘扬诚信文化

日前，光明日报围绕“秦刻石”展开了一场现象级的学术争鸣，收官研讨会上，一位资深秦汉史专家如此感慨：其实，一开始我心里就有了答案——这方刻石是真的。可我不敢发表意见。因为现在有一种不正常的现象，哪怕你旁征博引、引经据典证明是真的，舆论仍会一边倒地认为是假的。

他分析原因认为：社会上假的东西太多，以至于真的东西也都没人相信了。于是，学者也只好缄默闭口了。这些年，诚信问题一直困扰着我们。先是表现在商业领域，譬如，各种各样的假货、菜市场的缺斤短两等等。年年我们都进行“3·15”打假，

可假货真正敛迹了吗？似乎没有。

不诚信现象，大有蔓延之势——不仅出现在商业领域，还渗透到社会许多方面。恐怕鲜有人没有挨过“电诈”、各种各样的“宰客”。有关部门的最新统计表明，全国“老赖”已达800多万人。令人痛心的是，连学术界也染上了这种恶习。这些年，学术不端现象还见得多吗？篡改学术论文，或捏造实验数据，甚至有人公然剽窃他人研究成果。尽管这只是少数，但是严重污染了学术空气。

诚信是中华民族的优秀传统。“路不拾遗夜不闭户”，是以整个社会的诚信为基础。如果你一看到陌生电话就踌躇再三不敢接，一看到鲜亮的水果就疑心被喷了着色剂，你还能安然释然地敞开心扉、门扉吗？营造诚信社会氛围，靠你，靠我，靠大家。

## 青吴嘉首届“海蒙杯”青少年科学体验与创新大赛举行

通讯员 卿柯

当无人机在天空划出科技弧线，当机器人在赛场完成精准任务，当代码在屏幕上编织出创意世界，当天马行空的创意跃然纸上……青浦智能谷里掀起了科创热潮。11月15日，青吴嘉首届“海蒙杯”青少年科学体验与创新大赛暨青浦区第五届青少年科技创新挑战赛在这里举行。

本届大赛由青浦区、吴江区、嘉善县三地科协与教育局深度联动主办，首次实现三地协同发力。这不仅是一场比赛，更是青吴嘉科普资源共享、青少年创新能力共育的生动实践——从上海青浦到江苏吴江、浙江嘉善，1312名选手带着奇思妙想跨越地域，在科技的赛道上同台竞技，展现青吴嘉一家亲

的科创凝聚力。

伴随着灵犀机器人的劲歌热舞，四大赛场同时进入激烈竞争的“高能模式”，参赛选手们蓄势待发，各项比赛全面展开，现场氛围热烈。在GAR火星移民、机器人太空探索挑战赛、TAI智慧城市赛和Enjoy AI—文明启航4个赛事中，选手们现场搭建机械结构、编写控制程序，让机器人完成“火星探索”“太空采样”“城市救援”等复杂任务，展现出超越年龄的工程思维。

编程挑战赛中，代码指令让无人机跳出“空中芭蕾”；飞行竞速赛里，选手们操纵无人机如离弦之箭穿梭障碍；球形无人机在选手们的指挥下，上下翻飞、灌篮再灌篮，发出阵阵轰鸣，现场欢呼声此起彼伏。从图形化编程到Python再到C++代码，选手们用逻辑与算法搭

建思维桥梁。以指令为砖、以逻辑为梁，屏幕上跳动的代码仿佛灵动的音符，奏响属于Z世代的科技乐章。

选手们聚焦生态环保、智慧生活等热点领域，发挥天马行空的想象力，用画笔、模型和文字勾勒出一个个创新方案。他们的作品不仅体现了对社会问题的关注，更展现出解决实际问题的创新思维和实践能力。在展示环节，选手们自信满满地向评委和观众介绍自己的创意，与大家分享创作背后的故事和思考，整个赛场洋溢着浓厚的创新氛围。

经过近3小时的激烈角逐，32位选手从千余名选手中脱颖而出，摘得各组别冠军。青浦区科协、青浦区教育局、青浦区科技馆和青浦区青少年活动中心相关负责人共同为冠军选手颁发奖杯和奖牌。