

上海市中小学生冬令营活动在青浦举办

激发运动热情 培养团队精神

首席记者 李艳丽

1月28日，由上海市科技艺术教育中心主办的“2025年上海市中小学生冬令营”正式启动。本次冬令营为期三天，覆盖全市8个区同步开展，主会场设在青浦区跃动青少年运动健康促进中心。活动通过体能训练、花样跳绳、毽球体验和智慧体育科技应用的多元融合，为青少年量身打造了一次充实而富有意义的寒假成长之旅。

学员们在专业教练团队的带领下，系统学习花样跳绳，体验毽球运动，全面提升力量、耐力、协调性与敏捷性。并通过AI智慧体育设备实现动作实时捕捉与数据反馈，实现“学、练、测、评”一体化提升闭环，让学生在互动中激发运动热情，在协作中培养团队精神。本次冬令营主会场——青浦区跃动青少年运动健康促进中心，是青浦近年来打造青少年运动健康服务体系的重要成果，也是区体育局与跃动为众健康科技共同建设的跳绳合作实训基地。

近年来，青少年近视、肥胖、脊柱侧弯、心理健康等问题日益凸显，成为社会关

注焦点。据青浦区体育局社会体育科相关负责人介绍，中心的成立既是响应国家《“健康中国2030”规划纲要》以及上海市《运动促进健康三年行动计划（2024—2026年）》等政策要求，是填补区域青少年专业运动健康服务缺口的关键举措，更是构建全龄段、全人群健身健康服务的有力抓手。“我们希望通过专业化、智能化的服务，让青少年在运动中强健体魄、锤炼品格，为长三角青少年运动健康事业树立标杆。”

青浦区跃动青少年运动健康促进中心，以1500平方米实体基地为核心，重点打造“科学健康促进中心”与“智慧体育教育中心”两大板块，提供多维度、个性化服务。科学健康促进中心设置了四大特色服务：视力运动防控，搭载AI智能视力检测系统，可自动完成视力检测、趋势分析，并生成个性化SRT视力健康管理方案，检测数据同步至云端，实现学校、家长、医生多方共管。AI心理筛查，搭建青少年心理健康监测及预警平台，配备测评咨询机器人、无人心理咨询室等设备，提供情绪管理、压力疏导等服务，助力青少年心理健康发展。体态运动矫

正，融合AI智能筛查（辨识准确率超95%）、中医整脊与运动干预，针对脊柱侧弯等体态问题制定标准化矫正方案，实现“体医融合”精准服务。体重运动管理，由上海体育大学运动人体科学博士侯希贺领衔的专家团队坐镇，开设开放式体重管理训练营，通过智慧心率手环监控，结合科学饮食，帮助青少年健康减重。智慧体育教育中心围绕青少年运动技能提升与体质强化，设置四大课程体系。基石体能（2.5—12岁），依据《LTAD运动员长期发展模型》《青少年生长发育规律与敏感期理论》，分阶段培养青少年平衡、协调、力量等基础运动能力，开设运动长高专项特色课程。探界跑酷（4.5岁—18岁），基于亚洲跑酷联合会APSA课程体系，融入体能训练、游戏与竞赛元素，分7个级别培养青少年爆发力、敏捷性与自我保护能力。青训跳绳，作为跳绳国家标准起草单位，中心依托16年跳绳教学经验，打造“技能+品德+健康”三位一体课程，配备智能跳绳设备，实时监测运动数据，助力学员提升技能、养成健康习惯。满分中考体育，针对体育中考需求，提供“信息管理—考务组

织—数据采集—提分培训”一站式服务，保障体测数据精准性，帮助学员高效提升中考体育成绩。

据青浦区跃动青少年运动健康促进中心总经理李扬介绍，中心还自主运营从镇、区、市级到长三角、全国、国际的多层次跳绳赛事体系，包括上海国际交互绳大奖赛、长三角跳绳联赛等，为青少年提供展示自我、交流竞技的平台。作为国家体育产业示范项目、国际跳绳联合会官方合作伙伴，中心背后拥有强大的专业支撑。运营方上海跃动文化科技有限公司成立于2009年，是国家高新技术企业、上海市“专精特新”企业，拥有跳绳国家标准、中小学生体育器材国家标准等多项制定经验，曾服务上海世博会、南京青奥会、里约奥运会等国际重大活动。

目前，中心已组建超200人的专业团队，涵盖运动康复、体育教学、心理学等领域专家。未来，中心还将依托青浦区“长三角一体化示范区”核心区区位优势，联动上海主城区、苏州、嘉兴等城市，开展“长三角青少年运动健康研学营”，承接全国性青少年运动赛事，辐射千万级客群。

打造沉浸式研学品牌

2026年青浦区“石榴籽课堂”上线

记者 朱泽敏

一枚指尖大小的铅字，如何承载中华文明的基因？古老的印刷术又如何在新时期成为连接各族青少年的情感纽带？1月30日下午，“方寸字模藏文脉，多元共生铸华章——字模里看中国”主题展开幕暨2026年青浦区“石榴籽课堂”启动仪式在上海中华印刷博物馆举行，一场关于“文化根脉”与“民族团结”的跨时空对话在青浦开启。

开幕式现场气氛热烈，2026年青浦区“石榴籽课堂”正式上线。该项目以铸牢中华民族共同体意识为核心，将推出系列民族文化传承与民族团结教育精品课程。“石榴籽课堂走进上海印刷工业旅游基地”线路也在开幕式上发布，该线路融合“文化传承+实践体验+民族团结”理念，依托印刷非遗资源与现代化生产场景，致力打造沉浸式研学品牌。香花桥街道“石榴花开童心”小小讲解员项目将通过选拔招募与系统化培训，引导青少年深挖印刷行业历史故事，在实践中涵育民族文化自信。

主办方代表表示：“‘石榴籽’形象地诠释了中华民族多元一体的关系。我们希望依托印刷博物馆和工业旅游基地这些独特的文化载体，搭建起一座连接历史与未来的桥梁，让各族青少年在沉浸式的研学体验中，切身感悟中华文化的共通性，从而真正让民族团结的种子在孩子们心中生根发芽。”

此次展览聚焦于“字模”这一印刷文化的微观载体，从世界最早的活字实证——回鹘活字，到铅火氩氙时代的铸字机，再到数字时代的汉字编码，生动勾勒出中华文明多元一体的演进脉络。展览不仅展示了汉字印刷技术的发展，更深刻揭示了各民族文化在印刷术推动下的交流互鉴。

在铅活字互动体验区，非遗代表性传承人现场演示了拣字、排版、刷墨、拓印的全过程，来自朱家角中学新疆班的学生和社区各族青少年围拢在操作台前，跃跃欲试。来自朱家角中学的新疆班学生米热巴尼和段薇薇兴奋地展示着自己刚拓印好的作品：“这个拓印让我感觉就像自己在使用书法临摹一样，非常的精美精致，我觉得很有意义。”“我深刻体会到印刷术的传承和发展。作为中国古代四大发明之一，它传入欧洲各国，本身就是一种文化与文明的传承和发扬，再通过创新，内涵也日益丰富。文字是一种文化的载体，但是我觉得它更是中华文明传承下来的一种桥梁和媒介，可以亲身体验这种发展，我觉得特别自豪。”

另一位认真参观工业旅游线路的学生则分享了对参观书籍制作过程的感受：“以前在手中普普通通的书本，通过参观学习，我知道了书到底是怎样制作的，也对印刷术有了新的认识，这都让我受益匪浅。”

此次活动以文化为媒、项目为桥，不仅为公众呈现了一场文化盛宴，更通过“工业旅游+民族团结”的创新模式，构建了各民族交往交流交融的新平台。



通讯员 吴莲

近日，位于青浦区朱家角镇沈太路85号的朱家角镇“医养融合”服务中心，在原有养老服务基础上，整合医疗资源，打造“医+养”深度融合的新模式。如今，本地居

彰显渔业：智能养殖大幅提升产能



养殖基地内圆桶整齐排列。

首席记者 魏卓龙 记者 周显含

2个月游2000公里以上，靠“运动瘦身”的鱼你见过吗？近日，记者走进夏阳街道彰显渔业合作社，只见一个个硕大的圆桶里，鱼儿们正迎着水流奋力“奔跑”，这里藏着“瘦身鱼”的养殖奥秘。

记者来到养殖基地，只见场地中整齐排列着50个左右圆桶，有4.6米和8米两种直径规格，错落分布在开阔区域，桶内水体清澈透亮。“我们基地的草鱼、花鲢、匙吻鲟等品种，都在各自的桶里顺着智能推水泵营造的定向水流奋力游，就像在水里‘跑步’一样。”彰显渔业专业合

作社理事长高伟华介绍，合作社采用不同于传统的养殖模式，目前这批鱼正经历特殊的“瘦身期”，全程不投喂任何饲料，只靠鱼儿游动消耗自身脂肪，让其在自然代谢中褪去多余油脂。

这看似简单的“活水养鱼”，背后藏着全套核心技术。高伟华表示，合作社为“瘦身鱼”打造的养殖装置是一套集成了微粒过滤、紫外线杀菌及生化处理系统的智能生态循环体系。“水流在装置中持续净化、循环，既能有效杀灭水体中的有害细菌，又能维持菌相平衡，为鱼打造洁净稳定的生长环境，即便不投喂饲料，也能牢牢守住鱼肉的健康品质。”

上海医大医院启动免费儿童健康筛查

首席记者 李艳丽

孩子看电视时张口呼吸、频繁眨眼，睡觉时打鼾，或是有咬笔头、啃指甲等习惯，这些看似平常的行为，可能正在悄悄影响颌面发育与牙齿排列。为响应国家卫生健康委等13部门联合印发的《儿童青少年“五健”促进行动计划（2026—2030年）》号召，近日，上海医大医院启动“儿童健康守护公益计划”，面向青浦区4—16岁儿童提供免费的一站式健康筛查服务，涵盖口腔颌面发育、生长发育、视力健康三大核心领域。

据上海医大医院口腔科牙牙中心主任刘奕杉介绍，儿童时期的呼吸方式、吞咽习惯等对颌面发育至关重要。“很多家长等到孩

子牙齿明显不齐才寻求医疗帮助，其实不少问题在早期通过科学引导就能有效调整。”刘奕杉表示，儿童颌骨处于快速发育期，骨骼改建能力强，早期干预不仅能改善牙齿排列与脸型，还能避免成年后复杂的正畸治疗甚至手术风险，这与“五健”行动计划中“推进防控关口前移、完善防筛诊治康一体化服务”的要求高度契合。

本次公益筛查活动聚焦儿童健康关键点，提供多维度专业评估：在口腔颌面发育方面，通过数字化口内扫描、全景/侧位片拍摄等先进技术，结合颌面发育评估与涂氟防护，全面排查“地包天”“龅牙”、牙齿拥挤等问题；生长发育评估涵盖骨龄检测、步态分析等内容，助力家长掌握孩子生长发育节

奏；视力健康筛查则包括标准视力检查、眼压测量、电脑验光，并为孩子定制个性化视力保护方案。

王女士已带着8岁女儿完成筛查，她对此赞不绝口：“一直担心孩子牙齿前突，却不敢轻易决定矫正。这次通过影像检查，医生详细讲解了干预时机和方法，我心里踏实多了。”据悉，通过系统筛查，家长可直观了解孩子是否需要干预、最佳干预时间等关键信息，为孩子健康成长筑牢基础。

医生也提醒，若孩子存在张口呼吸、睡觉打鼾、咬唇咬物等习惯，或已出现脸型不对称、牙齿排列异常等情况，建议及时参与评估。本次公益筛查活动将持续至2月28日，青浦区4—16岁儿童家长可预约报名。

朱家角镇“医养融合”服务升级

民可持医保卡在此享受门诊挂号、检查、配药等一站式医疗健康服务，标志着该机构从传统养老院转型为集“养老、医疗、康复、护理”为一体的综合型康养中心。

升级后的朱家角镇“医养融合”服务中心采用“养老院+护理院”双院融合模式，分别位于院内B楼与A楼。养老院继续为60岁以上的长者提供生活照料、文化娱乐、营养膳食等服务；护理院则作为医疗保障定点机构，持

有医疗机构执业许可，设有全科、内科、中医科、康复科、精神科、营养科、临终关怀室等多个门诊科室，配备药房、检验科、B超心电图室、X线等医技科室，可为人住长者及周边社区居民提供常见病、慢性病诊疗、康复治疗、健康管理等服务。

此次升级的一大亮点，是护理院正式纳入医保定点范围，面向朱家角镇及周边居民开放门诊服务，只需持本人医保卡，即可在

院内完成就诊、检查、配药等流程，享受与社区医院同等的医保报销政策，切实减轻周边居民尤其是行动不便老人的就医负担。“以前配药、做检查都要往镇医院跑，现在走几步路就能解决，太方便了！”村民表示。

除了基础医疗，养护院还设有认知障碍专业照护专区，共设45张床位，分为3个独立照护单元。专区通过个性化干预方案、适老环境设计与户外功能场所，帮助认知障碍长者维持功能、提升生活质量。认知障碍专区室内配备安全防护及适老家具，还设置怀旧角与多感官训练物品，兼顾老人安全防护与认知康复需求。

记者 朱泽敏

冬日的清晨，青浦南菁园的薄雾还未散去，悠扬的古乐声已在绿荫间悄然回荡。一群身穿练功服的长者正舒展身姿，起势运拳。云手轻展，仿佛推开了淀山湖上的流云；单鞭徐行，好似拂过了淀浦河滨的清风。在这里，太极的一招一式成为了开启幸福晚年的“金钥匙”。

近年来，在青浦区民政局“银龄行动”的统筹与支持下，太极拳这项传统运动正通过“银龄志愿者”的带动，走进社区广场、乡村院落，成为许多青浦老人强身健体、丰富晚年生活的重要方式。

“随着年龄增长，身高总会缩一点，今年体检身高居然一点没变，医生说我的骨密度保持得不错。”在南菁园的晨练队伍里，64岁的顾阿姨向记者分享了练习太极拳带来的变化。

顾阿姨练习太极拳的时间并不算长。此前，她常受骨神经痛的困扰，一年要发作好几次。自从加入晨练队，跟着老师坚持打拳，她的身体状况有了明显改善。“从去年练到现在，坐骨神经痛没再犯过。以前腿部肌肉松松垮垮，现在感觉腿上有劲了。”顾阿姨笑着说，现在每天出来晨练，感觉比以前上班时还要有精神，心情也开朗了许多。

队伍里65岁的孙叔叔也有同感。最初他是被老伴拉来“陪练”的，心里还不太乐意，总觉得坐在沙发上休息最舒服，但坚持了一个学期下来，他发现自己腰不酸了，腿脚也更有劲了。“现在比较下来，确实不一样，这拳练得值。”孙叔叔朴实的话语，道出了许多初学者的心声。

对于84岁的退休教师谢阿婆来说，太极拳不仅锻炼了身体，更帮助她走出了疾病的阴霾。谢阿婆曾因乳腺癌经历过手术，术后的康复期不仅身体痛苦，脱发、浮肿等药物反应也让她一度不敢出门见人。“那时候整个人状态很差，熟人见了都不敢认。”在休养期间，她结识了银龄志愿者徐建军。在徐老师手把手教授85式杨式太极拳的过程中，谢阿婆逐渐找回了生活的节奏。“徐老师给了我信心，告诉我练习太极拳能助我身体康复。”谢阿婆说，通过长期的坚持，她的气色红润了，精气神也回来了，那种教师的儒雅气质又回到了身上。“现在我觉得身体状态很稳定，太极拳对我帮助真的很大。”

学员们口中的徐老师，是青浦区太极拳协会会长、国家级社会体育指导员徐建军。作为一名“银龄志愿者”，他习练太极已有20多年。徐建军表示，他曾受教于多位优秀的太极拳教练，现在退休了，觉得自己有责任把这些好的锻炼方法普及开来。徐建军坦言，做志愿者最大的动力来自于学员的反馈。像徐建军这样的志愿者，在青浦还有很多。依托遍布城乡的社区养老服务网络，他们活跃在公园、社区和农村，通过“老有所为”带动更多人实现“老有所乐”。

目前，青浦区正深入学习贯彻习近平总书记关于老龄工作重要指示批示精神。区民政局正着手将太极拳推广作为“银龄行动”提质增效的有效途径之一，通过挖掘老年人的经验与潜能，建立互助友爱的邻里关系。为了让更多行动不便的长者也能参与其中，区民政局正联合相关社会组织，探索适老化服务的创新。徐建军透露，他们团队正在设计和推广“坐式太极”及“轮椅太极”，针对老年人的身体特点，设计节奏均匀、难度适宜的动作，让坐在轮椅上的老人也能舒展筋骨。从身体的康复到心理的慰藉，从个人的锻炼到群体的互助，青浦区正脚踏实地，通过一项项具体的民生举措，奏响幸福晚年的和美乐章。

用火安全请查收

安全无小事，生命重如山。为进一步加强消防安全宣传和隐患排查治理，防止发生火灾、燃气等安全事故，我们必须了解用火安全知识，才能主动防范安全事故。

1. 不燃放烟花爆竹，教育孩子不玩火、不触碰电器设备。打火机等火种放在孩子不易拿到的地方，请勿让孩子开启煤气、液化气开关。
2. 室内保持通风，不要采用烧炭、烧火或煤炉取暖，以免发生一氧化碳中毒和火灾意外。
3. 减少使用蜡烛等明火祭祀，不要躺在床上或沙发上抽烟，不可将烟蒂等火种随意扔在废纸篓内或可燃杂物上，严禁高空抛掷烟头。
4. 居家生活要注意关火、关电、关燃气，在离家或睡前要检查用电器具、燃气阀门是否关闭，明火是否熄灭。用电设备长期不使用时，应切断开关或拔下插头。
5. 保持楼道畅通，不要堵塞疏散通道、安全出口，不遮挡消防设施，请勿随意占用楼道、走廊堆放杂物，私家车不得占用消防通道。电动自行车充电应定点集中，严禁私拉乱接。
6. 请勿在电暖设备上烘烤衣物，居家使用的电暖气、电暖扇等用电设备和暖气炉等取暖设备要与沙发、窗帘等可燃物保持一定的安全距离。
7. 居家使用的酒精喷雾等消毒用品应远离火源，严禁未成年人玩耍。居家消毒时，注意不要对插座、开关、电器等带电设备过量喷洒液体消毒剂，以免引发短路导致火灾。
8. 油锅着火，应立即关闭炉灶燃气阀门，直接盖上锅盖或用湿抹布覆盖灭火。
9. 如果燃气罐着火，要用浸湿的被褥、衣物等捂盖或灭火器灭火，明火熄灭后，关闭阀门。
10. 家中发生火灾，应迅速拨打火警电话119，如果火势不大，应迅速利用家中备有的简易灭火器材，采取有效措施控制和扑救火灾。

（青浦消防）