

医养结合 体医融合

街道长者运动健康之家 3 月 1 日起试运营

繁忙的工作与学习之余，抽空到健身房出身汗、打个卡、燃烧一下卡路里，是时下不少崇尚健康的年轻人的生活方式。那么，老年人该如何健身呢？

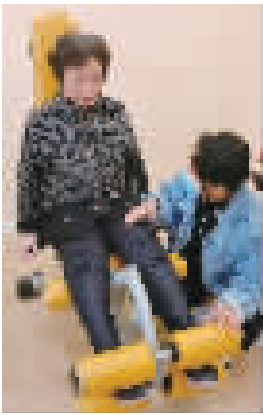
传统印象中，老年人健身无外乎跳跳广场舞、打打太极拳……今年，南京东路街道推出了适合老年人运动的健身房——长者运动健康之家。

南京东路街道长者运动健康之家是由原平望日托所功能升级而成，3 月 1 日对外试运营，这也是上海市首家以“医养结合，体医融合”为特色的老年人健康日托所。

南京东路街道长者运动健康之家主要服务对象为南京东路辖区的社区老人，提供专业运动器材和健康健身指导服务，帮助社区老人预防和减缓慢性疾病的发生或发展，提高老年人的生活质量。与传统健身房不同，这里的健身器材都是根据老年人的身体特点和运动健康需求量身设计。



长者运动健康之家空间虽然不大，但被合理地规划成体质监测区、有氧训练区、等速肌力提升区、微循环改善区和休闲交流区五个区域，并配备专业的服务人员。



到这里锻炼的阿爷爷叔们首先要在工作人员的指导下进行体质监测，通过专业器材的测试与评估，初步了解自身的健康状况，工作人员会根据体质监测报告给出运动与健康建

议。例如全身协调训练器、卧式健身车等，通过手脚配合，不仅能提高老年人的心肺功能，还能培养身体协调性；等速肌力训练区的力量训练器材，通过电磁控制器材，在锻炼时能够匀速运动，有效保障老年人在力量训练时的安全。

最受欢迎的是全身垂直律动训练器材，被动训练的设计理念，老年人站着、坐着、躺着都可以进行锻炼。经常进行律动训练，不仅能促进微循环、提高新陈代谢，还能改善便秘、失眠等多种老年人常见慢性病。（服务办）

【Tips】

长者运动健康之家

时间：3 月 1 日至 3 月 31 日（周一至周五，8:00—18:00）

地址：黄浦区广东路 487 号 2 楼

咨询电话：18766211830（郭老师）

【我身边的退役军人——第二期】

从“水火英雄”到“雷锋部长”

——记南京东路街道优秀退役军人许永楠

在南京东路街道有这样一位退役军人，他是享誉全国的“水火英雄”“新时代的雷锋传人”、第六届“中国十大杰出青年”，他就是一等功荣立者，南京东路街道党工委委员、人武部部长——许永楠。

青春无悔

许永楠，1973 年 9 月出生，儿时母亲病故，与父亲相依为命，孤身一人住草棚捡破烂补贴家用 8 年。苦难中，他发奋读书，多次在全国中小学作文大赛中获奖。许永楠从小就体现出舍己为人的优秀品质。18 岁时，家乡遭遇大水灾，临近高考的许永楠前往一线参与帮助抗洪救灾工作，加之身体不适，致高考落榜。1991 年 12 月，许永楠毅然应征入伍，他以英模人物为榜样，刻苦磨练自己，总结出“坦克越障瞬间换挡法”，攻克了坦克在丘陵山地行驶时颠簸的难关。

水火英雄

1994 年，回乡探亲的许永楠带病 3 次冲进火场，先后救出 4 名老人和孩子，全身烧伤 8 处，最后昏倒在火场。半个月后，在出院回家的路上，他冒着零下 6 度的严寒，先后三次跳入 5 米深的冰河，冒死救出落水母女，后因体力不支再次入院救治。许永楠的事迹经中央电视台等一百多家新闻媒体宣传，成为享誉全国的“水火英雄”，个人荣立一等功，并应邀在军内外做了 300 多场报告，多次受到党和国家领导人的亲切接见。时任团中央第一书记的李克强同志听了许永楠的事迹后，



称他是继雷锋之后又一位全国青年楷模。

2015 年，许永楠任乐清市委常委、武装部政委。他勇于冲在一线直面矛盾，解决问题，敢于创新抓突破，善于团结带领群众完成急难险重任务，尤其组建的“十万民兵大治水”活动成效显著，央视新闻联播、焦点访谈等媒体都曾进行宣传报道。时任浙江省省长的李强称赞他是“治水英雄”。自那以后，许永楠就多了一个“治水政委”的称号。

砥砺前行

2019 年，许永楠转业至南京东路街道任武装部部长。他研究制定街道武装部建设“硬件设施规范化、软件建设标准化、规章制度系统化、装备器材配套化、资料管理信息化”的工作目标，大力提高工作标准和实效，街道党



管武装工作不断迈上新台阶。2020 年街道武装部被评为上海市基层先进武装部和上海市征兵工作先进单位。他初心不忘，一直以雷锋为榜样，时时处处学雷锋从不间断。他参与并

调研“南京路为民服务日”活动，筹划组建了首支“南京路女子民兵连”，引起很大反响。他关心优抚对象，用亲身经历讲述真情和道理，现场听众被感动得落泪不止，经凤凰台报道后引发良好的社会效应。工作之外，他热心助人，看望孤寡老人，帮助困难的外来务工青年，热心为军属服务，被大家称为“雷锋部长”。2021 年春节前夕，他安排怀孕待产的妻子回老家静养，毅然投身街道贵西小区（新冠疫情中风险地区）疫情防控工作。疫情面前，他靠前指挥，组织成立的 5 个现场工作组和志愿者队伍，环环相扣、密切协同，保证了疫情防控和服务保障安全有序高效运转，为夺取疫情防控的彻底胜利奠定了扎实的组织基础。

许永楠退役不褪色，转岗不移志，从“水火英雄”到“雷锋部长”，始终保持着军人敢打硬仗、敢打必胜的豪情壮志，一路征程一路歌，用实际行动践行初心使命，彰显了退役军人的血性担当。（服务办）

许永楠获奖荣誉：

- 1994 年 2 月被南京军区评为优秀士兵标兵，并荣立一等功。
- 1995 年 2 月被树立为全国全军学雷锋重大典型，表彰为全军“学雷锋标兵”。
- 1995 年 4 月被共青团中央授予“见义勇为青年英雄”和“全国新长征突击手”称号。
- 1995 年 9 月被评为第六届“中国十大杰出青年”。
- 1995 年 12 月被中华全国青年联合会授予第六届“中国十大杰出青年”荣誉称号。
- 2011 年 11 月被南京军区评为“四会”优秀政治教员。
- 2017 年 12 月被浙江省军区评为“优秀团士官”。

慰问职工助力企业经营发展

街道总工会开展“八送”服务活动

新春伊始，万象更新。在牛年新春前夕，南京东路街道总工会领导前往辖区窗口单位开展送帮扶、送乡情、送贺礼、送文化、送福利、送法律、送幸福、送春联的“八送”服务活动，鼓励外来职工响应疫情防控号召留沪过春节，为企业经营发展奉献才智和力量。

2 月 7 日，南京东路街道总工会专职副主席高珺一行来到上海华安美容美发有限公司。街道工会领导向春节期间坚守岗位、留沪过年的外来建设者职工送上节日问候和节日慰问品，祝愿职工们留沪过好新春佳节。

以“十里南京路，一个新世界”著称的新



世界商城，在春节期间有近千名职工留岗服务南来北往的顾客。新世界城综合工会建会 4 年多来，服务灵活就业群体职工达 1158 名。2 月 8 日，街道总工会领导一行来到新世界城，对在节日期间坚守岗位的灵活就业群体职工进行慰问和鼓励。向他们送上新春大礼包，当每一位职工会员手中接到新春慰问品时，大家脸上洋溢着笑容，心里充满暖意。

街道总工会职工服务中心走访困难职工和慰问留沪过年职工。2 月 7 日，街道总工会代表受区总工会委托，到金泰康餐饮有限公司慰问生活困难的外来职工陈军微，向他送上上级工会的“工会礼包”，传递工会组织的亲切问候。该公司有近 30 名职工会员是外来建设者，公司工会和职工响应政府号召和上级工会倡议，配合疫情防控要求，纷纷选择“留沪过年”。街道总工会向他们送上“第一食品”礼袋，感受上海的“年味”。该公司工会还开展“我们不散，留沪过年”关爱行动，向职工发放电影券、交通卡，送上春联、期刊和年味菜，让留沪职工过上一个幸福年，为新春开工提前赋能。（总工会）

全面防疫 全民禁燃

街道开展假期烟花爆竹禁燃值守

今年春节期间，南京东路街道继续按照市委、市政府“从严从紧管控烟花爆竹”的工作要求，秉承区委、区政府“禁放要执行、预防要先行”的工作理念，落实烟花爆竹禁燃工作。街道党工委、办事处主要领导高度重视，及时组建街道工作组并结合新冠疫情防控布置工作，以“全面防疫、全民禁燃”为工作目标，确保实现辖区烟花爆竹“零燃放”。

节前，街道向社区单位和居民发放了《烟花爆竹安全管控告知书》及消防安全宣传资料 1 万份；在主要弄口铁门宣传框张贴《禁放烟花爆竹公告》近 600 张；通过小区宣传栏、电子屏等载体进行广泛宣传，使街道区域内的单位、居民群众知晓禁止燃放烟花爆竹的有关要求。

平安办还会同派出所、各居委在辖区内开展隐患排查整改工作，重点对居民家中储存烟花爆竹，居民区中非法储存、销售的烟花爆竹进行排摸，同时对餐饮单位燃气安全开展安全生产和消防安全大检查，对查出的隐患严格落实整改，为实现“零燃放”打好坚实基础。



基础。

在除夕夜、初四晚上、元宵节等重点时段，街道组织动员机关干部及社区平安志愿者，配备到相应区块，与派出所民警一同巡逻，加大值守力度。平安志愿者们放弃和家人团聚过节的机会，在寒冷的冬夜，始终坚守在管控岗位上，为社区安全尽心尽力、无怨无悔，确保辖区平安祥和。（平安办）