

社区来了健康师

居民体验“武功整复”疗法

“这段时间颈椎特别酸疼，该怎么办？”

“肩膀一直不舒服，做什么运动可以缓解？”

日前，作为杨浦区的试点单位，五角场街道文化花园睦邻中心迎来了首批“社区健康师”。上海体育学院副教授、硕士生导师、中国武术博物馆副馆长王震教授带队，为社区居民开展了一场以“武功整复”为主题的健康咨询及健康指导活动。

社区居民的健康问题是重要的民生问题，把专业的健康师团队组织起来走进街道，是指导居民科学健身、满足居民健康需求的重要工作抓手。此次活动也是“社区健康师”项目在更大范围内进行推广普及的重要起步环节。

活动现场，一些居民现场体验了大师级的推拿按摩。搓、揉、拿、捏，社区健康师用娴熟的技艺为大

家缓解不适。在整复过程中，有些居民的表情略显痛苦，甚至还有人开玩笑地要求睦邻中心提供擦泪纸巾。但在整复完成后，居民们都表示筋骨松快了许多，颈椎、肩周等问题也得到了明显改善，可谓是一种别样的“痛并快乐着”。另一些居民则跟随健康师有板有眼地练习八段锦，一套完整的动作完毕后，居民们还意犹未尽，聚拢在社区健康师身边交流学习。

“我们也是希望这一运动健康课程能首先帮助居民们改善当前不适的状态，随后再参与到功法的锻炼，这样就能标本兼治，更好地恢复身体功能，改善健康状况”，王震教授介绍，据介绍，武功整复是结合中国传统运动方法和传统手法干预为一体的一门技术，是“体医融合”的一种新手段。武功整复包括武功锻炼与筋骨整复两个内容，由习武之人通过徒手调理方法帮助身体不适



者整理复原，通过调整经筋、骨骼使人体达到一个正常的结构平衡。调整的首要目的是解决人体经筋的紧张、挛缩等状况，同时包含以健身气功为主的传统体育功法锻炼，为不同症状的人提出具有针对性的运动处方，从而达到加强不适部位功能的作用。



受疫情影响，居家健身成了市民保持健康、提高身体抵抗力的重要方式。活动现场，上海体育学院武术学院还向社区居民赠送了一部“有特色、可健身、易学习，并适合居家运动”的健身方法图书——《非遗体育健身法》，让居民居家也能科学运动。

据悉，社区健康师们将以每月2、3次的频率走进五角场街道辖区的社区、园区、商区，针对不同年龄段的人群，带来防身术、太极、八段锦等养生功以及武功整复等运动健康课程，为促进市民健康提供一种新选择。

(社区文化办)

曲艺名家下社区

评弹经典惬意听



曲声婉转、歌声悠扬、笑声阵阵，潮流与传统碰撞，曲艺界鼎鼎有名的“大咖”与居民面对面，10月8日，由五角场街道党工委、办事处主办的“评弹经典书目赏析”活动在大学路下一站举行。

计一彪、吴新伯、郭玉麟等上海市民耳熟能详的曲艺界名家，以及上海评弹团的多为优秀青年演员，给五角场的曲艺爱好者们带来了一场视听盛宴。本次赏析活动在主题曲《美哉，杨浦》的歌声中开场，以习近平总



书记在杨浦滨江提出的“人民城市人民建，人民城市为人民”重要论述为背景，生动讲述了杨浦的沧桑巨变，彰显了“三个百年”城市荣光，展现了当代杨浦的青春风貌。

此外，曲艺大咖们还带来了弹词《一粒米》《莺莺操琴》《打弹子》、评话《五虎将》等经典书目，精彩表演赢得阵阵喝彩。评弹艺术是江南吴语地区的标志性民间艺术，既代表江南传统文化，也是国粹经典。演出现场，书

画艺术家、国家一级美术师王友根应邀现场挥毫泼墨，献上“江南明珠”“传承经典”书法作品。

活动不仅吸引了大量的评弹爱好者，还有不少过路的年轻人驻足欣赏。活动结束后，现场观众还意犹未尽，纷纷与演员们合影留念。居民韦阿姨说，在长假的最后一天，能够与评弹大咖们欢聚一堂，是身心的美好享受，也给中秋国庆长假画上了圆满的句号。

(社区文化办)

平安社区

四平居委有了自己的“消防队”

进入秋冬季，气候干燥，温度走低，居民用火用电开始增多，消防安全隐患也随之增长。

为贯彻《消防法》，做到全民消防，四平居委于近日成立了社区志愿者消防队，通过组建自己的消防志愿者队伍，推进社区内消防安全宣传、消防隐患的排查以及处理楼道堆物、飞线充电等社区管理顽疾问题，让服务、管理更精准，解决社区管理面临的困难和挑战，探索社区自治共治新路子。

在社区平安办的协调下，杨浦区消防救援支队、五角场派出所、国定消防救援站与四平居委社区志愿者消防队一道开展消防安全培训交流活动，针对小区消防工作的特点难点问题进



行了面对面指导，尤其是在小区消防通道难进、日常消防设施维护、突发火灾处置等情况下社区志愿者消防队如何发挥作用指点迷津。

国定消防救援站专业人员现场指导社区志愿者消防队队员使用运用灭火器灭火，讲解发生火灾情况下如何组织人员开展救



援疏散，为今后更好地发挥社区志愿者消防队作用，有效做好小区消防安全预防工作打下坚实基础。四平居委社区志愿者消防队将在日常志愿服务活动中不断实践，加强与国定消防救援站的交流互动，提升消防专业素质，为小区消防安全工作发挥更大贡献。

(社区平安办)

儿童友好

行走的五角场少年

共建儿童友好街区

儿童友好议事厅之行走课堂，深受议事厅孩子们的喜爱，他们在行走中发现社区之美，感受着学习之乐。议事团首先确定了行走路线，分别为国定一社区、创智坊社区和大学路网红街区，孩子们一路走一路发现，随机采访路人。

从国定一社区开始，孩子们遥望睦邻亭，在睦邻花园中漫步，观赏涂鸦睦邻墙、涂鸦窗井盖，穿过睦邻门，感受社区融合带来的便捷，也体会着开门背后的不易和需要付出的努力。

在文明养宠活动中，孩子们发现开放街区里的社区花园中存在着一不文明的现象。在行走课堂中，议事厅小成员们在发现宠物排泄物和市民随意扔垃圾的地方竖立起文明标识牌，提醒广大市民文明举止，共同守护家门口的“后花园”。

孩子们还采取随走随采访的方式，对大学路的商家和路人进行不同议



题的采访，就家风家训、舌尖上的浪费、父母眼中的好孩子等问题的展开交流。孩子们还检查商家是否安装使用儿童安全插座，提醒商家做好相应的改造，为共建儿童友好街区出一份力。

从美丽家园改造开始，孩子们获得了更多元的文娱体育设施、教育空间，也通过各类特色的活动更好地参与社会治理、社会实践，让儿童生存环境更友好，一起共建共享，期待建设更美好的文明城市、宜居社区。

(街道妇联)

活力社区

万米同行 一起“冻龄”

近日，五角场街道新社会阶层人士联谊会组织开展了“万米同行”亲子跑活动，五角场周边约30位新社会阶层人士参与其中。此次活动由缘聚五角场23个俱乐部之一的“君说乎冻龄跑团”承办，地址选在青浦练塘古镇附近的太浦河畔彩虹生态步道。

本次活动全程约10公里，跑友们一边欣赏沿途的美景，释放工作压力，一边就生活和工作中遇到的问题展开交流

与讨论。理财顾问老宋说，作为一名证券从业人员，股市的波动给他带来了比较大的压力，跑步不仅能缓解工作压力，还能让自己保持身体健康，告别“三高”。尤其是参与跑团后，可以与跑友们一起“冻龄”，结交有趣的灵魂，不断成长进步，真的是人生乐事。每周二晚19点，君说乎冻龄跑团在江湾体育场开展夜跑活动，欢迎有兴趣的跑友加入跑团。

(社区党建办)

决胜荣光 拥军爱民

近日，“决胜荣光”杨浦双拥滨江城市定向越野活动顺利举行，五角场街道积极组织辖区内部队官兵代表、退役军人代表、高校和爱心企业代表参加本次比赛。赛前交流、赛中角逐、赛后庆祝，参赛者们竞优争先，赛出了风格，结下了友谊。最终，五角场辖区武警部队的小伙子们摘得赛事桂冠，

街道办事处退役军人张传保、陆建华、梁桂安、徐靖、李超组成的参赛小队取得了第四名的好成绩。此次定向越野活动使得五角场街道拥军爱民的光荣传统得到了更程度的发扬。同时，参赛者们追寻先烈留下的红色足迹，领略了杨浦滨江今日的别样风采。

(社区服务办)