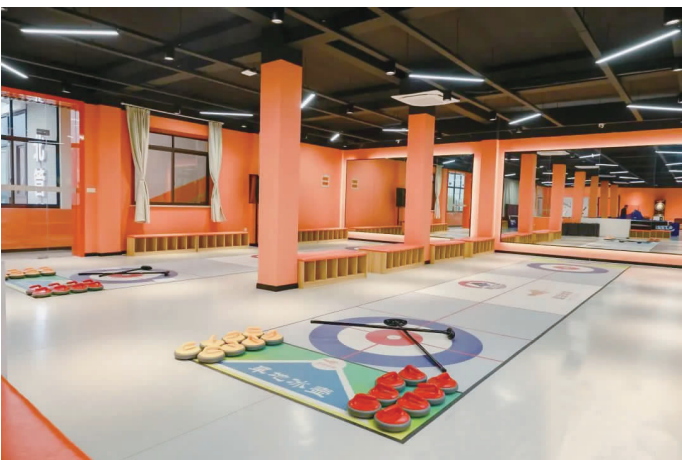


最低仅 1 元！全市首家农村地区共享市民健身驿站启用

本报讯 近日，马陆镇举行“共享运动快乐、共创健康生活”马陆镇市民健身中心启动仪式。

活动现场，区体育局党组书记、局长陈冬梅，马陆镇党委副书记、镇长叶蓉，马陆镇北管村党总支书记沈彪，上海文无体育发展有限公司（战府综合运动馆）董事长颜毓文共同为北管村市民健身中心和马陆镇市民健身中心（战府综合运动馆）揭牌。

作为今年嘉定区体育设施建设的重点工程，北管村市民健身中心建筑面积约 2500 平方米，中心布局局长者运动健康之家、市民健身驿站、体质测试站，设有旱地冰壶、乒乓球、桌球、飞镖、桌上足球、益智桌游等多个多功能活动室，为周边村民提供了一个舒适的健身场所，有效激发村民体育健身的内生动力，补齐了农村地区公共体育设



施短板。

其中，马陆镇北管村市民健身驿站作为市民健身中心的一部分，

是上海首家农村内的共享市民健身驿站。为了让农村地区的老百姓也能享受专业的体育服务，北管村市

民健身驿站引进社会力量，委托洛合集团下的九回体育进行日常运营管理。

健身驿站的经营模式秉承九回管理、公益收费、共享场馆、健身自由的理念，不同于常规的商业年卡、月卡销售模式，采取按次结算，相较于其他市区内的健身驿站，北管村市民健身驿站制定了更亲民的收费标准，最低每小时仅需 1 元。

位于市民健身中心二楼的马陆镇北管村长者运动健康之家，与尚体乐活合作打造，又是嘉定区第一家通过智能运营管理系统运营的长者运动健康之家。

基础健康检测、科学健身指导、慢性病运动干预、运动康复训练、健康知识普及，在长者运动健康之家，“一站式”的运动康养服务通过自动化数据采集、分析，生

成每位老人专有的健康档案。

仪式现场，上海洛合体育发展有限公司董事长戴富祺、尚体健康科技（上海）有限公司开发总监张琰分别向北管村赠送课程体验大礼包和健康大礼包，鼓励更多村民体验家门口的专业健身服务，感受运动的快乐。

“我们不仅把多年来积累的场馆运营理念向外输出，同时也把一些体育培训资源带到市民身边，为市民提供更丰富、更高品质、更专业的服务。”上海洛合体育发展有限公司董事长戴富祺介绍。

此外，位于宝安公路 3718 号的战府综合运动馆在正式挂牌马陆镇市民健身中心后，每周将开放不少于 56 个小时的公益时段，市民在公益时段内，以远低于市场平均的价格，享受到高品质的运动体验。

黄柳 吴明浩

进博会上，马陆“守艺人”陈碧嫻展示嘉定苏绣之美

本报讯 “这个紫藤花法华塔屏风，采用的是双面异色绣，需要两根针、两根线、两只手在一块布上同时绣。”在本届中国国际进口博览会新闻中心的“上海非遗客厅”里，来自嘉定区马陆镇的“守艺人”陈碧嫻正向世界各地的媒体朋友介绍嘉定苏绣的精美工艺

“当天是各国媒体记者接待日，接待量很大，来自巴西、德国、塞尔维亚等很多国家的记者都体验了苏

绣工艺，感受到了苏绣文化，还写成了各国文字的新闻报道送到各自的国家。嘉定苏绣可以借助进博会的平台，走出国门、走向世界，这是一个很好的开始。”陈碧嫻说。

有着 23 年刺绣和 4 年缙丝经验的陈碧嫻，出身刺绣世家，是嘉定区苏绣非物质文化遗产代表性传承人。在这届进博会上，她带来了紫藤花法华塔屏风、马陆葡萄笔筒、紫藤花笔筒、马陆葡萄丝巾和三多九如

团扇等嘉定苏绣作品，还准备了苏绣刺绣体验和迷你织布机织布体验等互动活动。

把一整根线拉松，蓬松地展现里面的丝线，捏住线的中心，用食指与拇指把丝慢慢挑开，分成更细的丝线。一根线可以再次被分为八分之一、十六分之一甚至是二百五十六分之一。

当陈碧嫻向各国记者们展示将一根丝线劈成 0.015 毫米粗细时，

很多摄影记者纷纷感叹，最好的摄影机也拍不出如此细致的一根丝线来。

“劈线很注重技巧，丝线柔软容易拉断，没有耐心会越分越乱，这需要反复的磨练和平和的心境，也是初学者必练的一项基本功。”陈碧嫻说。

“先转综，将一半的线提起来，然后穿梭，用梳子拨齐，再一次转综。”在这次展出中，陈碧嫻还现场

演示了织布机的运作工艺，迷你织布机还被作为伴手礼赠送给各国友人和媒体朋友。

说起这次进博会之行的最大收获，陈碧嫻告诉记者，这次认识到了很多的媒体朋友，也给了嘉定苏绣很多很好的建议。最开心的是嘉定苏绣第一次这么大规模地进行国际宣传，让更多人看到了嘉定苏绣，很期待大家可以到非遗实践基地来参观。

黄柳

马陆镇 15 户残疾人家庭完成无障碍改造

本报讯 为提升和改善残疾人生活环境，方便残疾人日常居家生活，马陆镇根据残疾类别、残疾程度，通过上门了解意愿、现场查看等方式，为残障人士量身定制“一户一案”改造方案，目前已为辖区内 15 户残疾人家庭完成无障碍改造。

家住立新村

的顾先生身体残疾，其父亲也被鉴定为智力一级残疾。顾先生说：“我们住在一楼，但是卫生间却在二楼，洗澡、上厕所非常不方便。有时候我不在家，只能给父亲准备尿不湿。”

为了最大程度地方便顾先生父子的生活起居，残联工作人员和设计师充分利用原有客厅空间，在

一楼新增卫生间。记者在现场看到，改造后的无障碍卫生间，不仅新增了马桶、洗手池、热水器及浴霸，还安装有扶手和防滑地砖。顾先生说：“改造后我们洗浴方便多了，不用上下楼跑了，还有扶手，洗澡的时候感觉更安全更放心。”

据了解，前期残联工作人员通

过实地入户走访，进一步了解了残疾人现状与所需，同时关注好残疾人的辅助器具配备状况，为残疾人家庭提供“量体裁衣”服务。下一步，马陆镇将继续关注残疾人无障碍居家环境，有效满足残疾人的生活

■ 简讯专递

马陆镇图书馆重新开放

本报讯 马陆镇图书馆历经 1 个多月的改造，于 11 月 15 日重新开放。马陆镇图书馆位于宝安公路 3322 号一楼，总面积近 1000 平方米，可提供 80 座以上的阅览座位。改造后，图书空间整体采取动静分区，设有成人阅览区、报刊阅览区、数字阅览区、少儿阅览区等区域，并配备红色专题、经典书籍、畅销书等专架，满足读者多元化阅读需求。本次改造重点提升了图书馆的硬件设施和文化氛围，让更多元化功能融入图书馆，发挥图书馆“城市文化客厅”的公共效能，读者在驻留之余还能感受到图书馆带来的全新文化体验。

黄荔

让运动成为“良医” 马陆镇慢病干预工作走深走实

本报讯 为缓解和稳定慢病患者病症，进一步促进全民健身和全民健康深度融合，今年，马陆镇联合上海体育国家大学科技园开展慢病干预工作。

在刚刚结束的慢病运动干预第四期课程上，上海体育大学教授刘静为陆家社区居民带来了睡眠障碍导引方，以呼吸运动（导）与肢体运动（引）相结合的健身术，主动干预睡眠障碍，改善睡眠质量，帮助提升日常精神状态。

陆家社区居民李桂兰告诉记者：“之前入睡的时候总是辗转反侧，夜里多梦易醒，虽然睡的时间长，可是第二天精神却并不好。经过一期运动下来，睡眠质量改善了不少，入睡时间缩短了，做梦少了，醒来后不像以前一样疲惫了。”

为了确保干预效果，除了线下的教学外，每周还安排不少于两次的线上居家练习。刘静表示，慢病运动干预需要长期坚持，效果是潜移默化的，所以教学的动作是比较简单的，以便学员在家也可以继续练习。

据介绍，今年我镇已在马陆镇文化体育服务中心、希望社区、陆家社区开展了四期慢病干预服务，每期培训课程为 6 周，包含太极肩颈康养功、睡眠障碍导引方两项运动干预项目，采用了线上线下相结合的方式，服务人次百余人。

在开设慢病干预课程的同时，

马陆镇体质测试服务团队对所有慢病干预人员进行体质测试，并根据测试结果及时调整干预方案。

下阶段，马陆镇将继续以增强人民体质、提高人民健康水平为目标，高质量开展慢病干预相关工作，

扎实推进各项体育健身指导服务，为我镇体育事业蓬勃发展注入强大动力。

胡铭

■ 图片新闻



本报讯 11 月 17 日，2023 年度 119 消防宣传月主题活动暨嘉定区马陆镇“预防为主，生命至上”消防应急演练在振河马陆智能制造产业园举行。疏散演练结束后，还进行了灭火器使用方法演示，消防救援人员现场演示如何使用灭火器，园区企业员工参与实操演练，更直观地学习并掌握灭火器的使用方法。据悉，园区还将定期举行消防疏散演习，并对园区内每家企业进行消防专业知识培训与宣讲，提升员工的安全意识与应急处置能力。

张斯纯

马陆镇社区卫生服务中心（戡浜分中心）长效治疗门诊开诊

本报讯 为方便使用长效治疗药物的精神障碍患者看病就医，日前，马陆镇社区卫生服务中心（戡浜分中心）长效治疗门诊开诊。

“区精神卫生中心在外区，本来来回看病要大半天，现在方便多了，家门口社区医院就能打针，前后不到 1 个小时。”患者叶女士说。

嘉定区精神卫生中心精神科副主任医师张静介绍，长效针剂是目前较为常用的精神疾病治疗药物，经过专业评估、符合治疗指征的患者，通常每月按时注射一次，就能达到控制症状、预防复发的效果，避免了口服药物需要每天服用的麻烦。

“嘉定区精神卫生中心是嘉定区唯一的长效治疗定点医疗机构，但由于医院位置偏远，患者就医不便，所以我们决定开展长效治疗门诊下沉社区行动。这样，在提升患者就医体验的同时，也能大大提升患者对治疗的依从性。”嘉定区精神卫生中心院长李斌解释说。

张斯纯