

呼吸放空、虚拟骑行

枫林社区卫生服务中心“心晴驿站”，为身心健康筑牢防护网

□ 记者 吴会雄 朱显伟

不用远赴三甲医院,在社区 15 分钟生活圈内,就能享受专业、一站式的心理健康诊疗服务。最近,枫林街道社区卫生服务中心心身门诊凭借数字化、沉浸式、全链条的特色服务走红。门诊依托“全科+专科”的基层特色诊疗模式,搭配 AI 智能评估、沉浸式冥想、虚拟骑行等创新设备,精准破解居民失眠、焦虑、情绪内耗等常见心理困扰,让基层心理健康服务更可及、更优质。

居民蒋阿姨长期受失眠问题困扰,夜夜难以安睡的她,常年心慌烦闷、精神萎靡,日间毫无精力,连日常起居都提不起兴致。了解情况后,中心医护团队先为其开展脑健康筛查、睡眠监测等全方位专业评估,精准锁定

问题根源,量身定制了为期 6 周的个性化干预方案。通过沉浸式冥想、音乐运动疗法、科学睡眠认知行为干预等多元方式,循序渐进帮助蒋阿姨建立自主睡眠调节能力。经过阶段性系统调理,蒋阿姨的睡眠质量得到大幅改善。

针对职场人群高发的压力焦虑问题,门诊的数字化康复设备同样发挥着显著作用。长期被工作压力裹挟的吴女士,时常陷入焦虑、健忘、身心疲惫的状态。为此,她来到枫林社区心身门诊,通过院内心理量表自助系统完成全方位心理健康测评, AI 系统即时生成精神压力等级、心理健康指数等详尽数据报告,精准锚定其情绪症结。

在治疗师的指导下,吴女士体验了特色虚拟骑行康复训练。这套运动心理康复训练系统融合虚拟交互、AI 智能分析、人体生物反馈等多重技术,将肢体运动放松与专业心理干预深度结合,治疗师全程监测心率等身体数据,根据运动状态实时调整训练节奏,保障干预的精准性与有效性,单次十余分钟的训练就能实现高效减压。

枫林街道社区卫生服务中心心理治疗师金勤华介绍说,门诊创新引入 AI 互动沉浸式场景、音乐运动虚拟骑行等特色项目,打破了传统心理疏导枯燥、难以坚持的痛点。丰富的视觉、听觉、本体感觉多重综合刺激,能够有效帮助居民降低体内皮

质醇水平,切实改善睡眠质量、缓解身心压力、平复不良情绪,让心理健康诊疗更具趣味性、持续性和实效性。

“社区居民的心理健康需求,长期以来容易被忽视,很多隐匿的情绪、心理问题藏在慢病、日常不适之下。”枫林街道社区卫生服务中心副主任林其意表示,心身门诊的落地,让社区成为基层心理健康筛查的“前沿哨点”。通过主动筛查、精准干预、闭环管理,实现心理健康服务从“被动接诊”向“主动前置”转变,精准排查社区慢病群体、老年群体的隐匿心理风险,筑牢基层心身健康防护网。

据了解,枫林心身门诊划分六大功能区域,配齐全套数字化

心理诊疗设备,构建起筛查、评估、干预、疏导、诊疗、康复的全链条服务体系。目前可开展 AI 心理量表评估、专业睡眠监测、沉浸式冥想减压、虚拟骑行康复等数字化干预服务,同时提供“一对一”私密心理咨询、精神科专科诊疗、失眠认知行为治疗、中医医情志调理等特色项目。门诊精准对接不同人群需求,针对老年人、职场白领、青少年家庭开展分层、精细化心理健康服务,常态化联动家庭医生推进慢病心身共管,搭建与三甲医院的双向转诊绿色通道,让居民不出社区,就能享受全覆盖、专业化、数字化的一站式心身健康服务,真正把优质心理医疗资源扎根百姓家门口。

嘉禾颂上海首店落地徐汇

感受八闽山海风味

□ 记者 殷志军 李瑾琳

福建商会“星林会”旗下品牌“嘉禾颂”上海首店近日落户华泾镇北杨商业,为上海市民带来正宗的八闽山海风味。

“嘉禾”是福建厦门最古老的官方地名,更有“风调雨顺、五谷丰登”的美好寓意。作为上海首店,嘉禾颂在门店风格设计上倾注了不少巧思。外观上采用了渔网、土楼、帆船等极具代表性的福建符号,把福建山地客家文化与海洋文化融为一体,体现了八闽大地传承千年的人文底蕴和精神内核。

店里的招牌菜正是闽菜中有名的永安黄椒大黄鱼。整条黄鱼切块摆盘,鱼肉雪白细嫩、汁水充盈;辣度极高的永安黄椒经过厨师特殊处理后,去辣留香,入口鲜爽开胃、解



腻下饭,是山海食材碰撞出来的闽式风味。

厦门薄饼是用薄面皮把各种荤素菜肴卷起来吃的一款民俗食物。搭配的菜肴放在九宫格的食盒里,兼顾美学观感与食用体验,有炸酥海苔、肉松、花生贡糖,中间

是一大盘用胡萝卜丝、包菜丝、肉丝、虾仁、海蛎炒制而成的馅料。

招牌海味小吃土笋冻,依靠可口星虫自带的天然胶原蛋白冷却凝固,外形像果冻一样晶莹剔透,里面的星虫清晰可见。蘸上特调酱汁,清爽鲜

美,尝试过后,一定会给你的味蕾带来从未体验过的惊喜。

英都麻糍曾入选 2020 年泉州市级非物质文化遗产,外形洁白如玉,口感软糯弹牙。配上芬芳馥郁的桂花蜜和醇厚香浓的白水花生贡糖,吃起来唇齿留香,回味无穷。

北杨商业是北杨 AI 小镇·创智共生社区的核心商业配套。传统食堂、便利店模式已难以满足大家对于品质社交、情感归属的多元需求,依托北杨 AI 小镇·创智共生社区集聚龙头企业、AI 院校的产业优势,北杨商业秉持总部商业配套理念,打造企业级配套服务,推动商业业态升维创新,构建科创特色首店矩阵。各类全国、上海及区域首店占比超 65%,打造适配科创人群的“科学家社区”商业生态。嘉禾颂作为北杨商业引进的上海首店之一,有助于形成独具特色的 AI 科创商业引力场,为科创从业者搭建工作之外的品质生活社交空间。

近期,龙华街道组建由专业清洗人员、物业职工、社区志愿者组成的“清凉小分队”,上门为困难老年家庭免费清洗空调、油烟机,同步排查电器隐患。

在长峰小区独居老人袁叔叔家中,一台使用二十余年的老式空调,是整个夏天的主要降温设备。社区网格员日常走访时留意到老人行动不便,无法自行拆机清洁,将其列为优先服务对象。清洗人员拆开空调滤网、散热片和风轮,逐层清理积灰,检修时发现设备排水管路老化开裂,继续使用极易渗水短路。征得袁叔叔同意后,工作人员当场更换新管路,多次开机调试确认运行稳定。

“这台空调陪我二十多年,这次彻底清洗后,现在吹出来的风干净清爽。”看着眼前焕然一新的“老朋友”,袁叔叔说道。据了解,本次行动优先覆盖高龄独居、失独、行动不便困难老人,居委会提前逐户摸排登记,分时段错峰上门,确保辖区符合条件老人全部覆盖。此外,油烟机清洗也是“重头戏”,工作人员会完整清理油盒、滤网与机身内壁厚重油污,避免老人登高擦拭发生意外。

龙华街道相关负责人介绍,后续还将围绕“物业+养老”服务阵地,不断细化夏季助老举措,让清洗更精准、关怀更常态、守护更有力。

『清凉小分队』让二十年的老空调终于『透了口气』

□ 记者 张旺

羽球爱好者齐聚徐汇,挥拍对决“长桥杯”

□ 记者 李梦婷 施显辰

日前,2026 年上海城市业余联赛徐汇市民运动会“长桥杯”徐汇区羽毛球比赛,在徐汇区全民健身馆举行。

本次赛事参与热度高涨,共吸引全区 18 支队伍、117 名羽毛球爱好者同台竞技。赛事面向全区 18 至 50 周岁业余球友开放,采用线

上扫码免费报名的便捷模式,充分调动了各行各业羽毛球爱好者的参赛积极性。赛事设置混合团体组别,采用小组“循环赛+淘汰赛”的竞赛赛制,每支队伍依次开展男单、混双、男双三个项目的对决。

作为徐汇区全民健身日

的重点配套赛事,本次“长桥杯”羽毛球比赛既为广大羽毛球爱好者搭建了切磋技艺、以球会友、展示自我的优质平台,也进一步激活了区域全民健身活力,持续营造全民参与、乐享健康的浓厚氛围。

下一步,徐汇区将持续深

耕群众体育事业,依托全民健身日、体育宣传周等重要节点,推出更多大众化、普惠化、高品质的体育赛事与健身活动,不断丰富市民体育文化供给,引导更多居民走出家门、参与运动,推动全民健身理念走深走实,持续擦亮徐汇群众体育特色品牌。