

## 上海试点健康积分制

从2025年底开始,上海将在全市推行健康积分制,即通过积分兑换物品或服务的形式,动员激励广大市民主动参与自我健康管理,积极践行健康生活方式。

自去年11月,上海市青浦区和杨浦区率先成为健康积分制试点。据上海市爱国卫生运动委员会介绍,健康积分制面向试点区常住人口,包括户籍人口和常住流动人口。有四类健康行为可获得不同分值的健康积分:第一,在上海官方健康科普平台(如“沪小康”、上海健康频道、“健康云”)打卡、学习、答题;第二,通过信息化工具、活动打

卡、智能穿戴设备等,收集运动健身、科学膳食、控烟限酒、充足睡眠等方面的健康行为;第三,使用卫生健康公共服务,包括家庭医生签约服务、就医转诊服务、居民基本公共卫生服务、自检自测(如健康驿站自测等),参加市民健康自我管理小组活动、社区健康类讲座与咨询等;第四,参与公益类行为,包括参加无偿献血、病媒生物防制、爱国卫生与健康促进志愿活动等。通过这些行为可积攒积分,每100个积分就可在相关平台兑换价值1元的健康服务或产品,包括健康食品,中医推拿、针灸和艾灸服务,

体检和陪诊等。

家住杨浦区的陈阿姨去年11月就拉着老伴儿在某平台积攒积分,除了签到打卡、阅读科普文章和测量血压外,由于每走200步可积一分,自己每天早晚都会到公园散步或慢跑。她说:“等攒够了积分,我和老伴儿都去约个体检。每个人都是自己健康的第一责任人。”

复旦大学公共卫生学院傅华教授表示,健康积分制主要有三方面的作用。首先,驱动市民参与健康活动,提高健康意识和自我管理能力。其次,带动相关健康服务产业发展,如健康食品、中医理疗和陪诊服务

等。第三,通过积分兑换健康服务,可引导市民合理利用医疗资源。要保持该制度持续有效运行,必须加大宣传力度,提升市民的参与度和积极性,并吸引更多商家加入。需注意,奖励措施要适当,不能让参与者太过功利,不然容易出现积分滥用和虚假兑换等问题。可建立市民反馈机制,及时了解市民的需求和意见,不断完善和优化制度。

傅华认为,其他地方若想推广类似举措,需考虑不同地区在经济发展水平、文化背景、健康意识等方面存在的差异,制定符合当地实际情况的政策和措施。 虞晔

## 机器狗进社区,负责送餐和情感陪伴



在浙江省杭州市西湖区古荡街道金秋家园,会爬楼梯、能唠嗑的机器狗正成为居家老年人的新伙伴。这只机器狗除了能“陪聊陪走”,还可以给老人送饭、送药,并提醒他们按时吃药。

目前,该机器狗主要承担送餐和情感陪伴两大职能。当老人通过语音下达订餐指令后,它能自主前往社

区中央厨房取餐,并智能规划最优路线送餐上门。这款机器狗虽然体形不大,但能轻松背负5公斤物品。特别设计的防滑托盘,就算爬6层楼梯,饭菜汤汁也不会洒出来。更重要的是,它可以通过AI学习记住每位老人的面容、声纹特征,还能提供主动提醒用药时间、晨检血压等个性化服务。 章洁

## 5元理发,10余年没涨价



蔡其清正在为顾客剪头发。

3月1日,四川省攀枝花市93岁的蔡其清接待完老朋友后,正式“封剪”。从9岁当学徒开始,蔡其清已在理发行业坚持了84年。

蔡其清的理发室只有10多平方米,没有门头,四周靠墙摆满了座椅。“只要他开门营业,屋里便坐满了人。”78岁的方代荣说,理发室是大家聚会谈天的场所。

蔡其清说,1966年他成为攀枝花运业公司的员工,主要任务就是为单位的人理发。1995年,蔡其清退休后继续为同事们免费理发。后来,他在大家的建议下开始收费,从最初的2元涨到3元、5元,5元这个价格已经维持了10多年未变。

蔡其清表示,老理发店代表的不仅仅是一门技艺,更是一段美好的回忆。他说:“以后有机会,再为大家服务。” 据《成都商报》

## 古人的广场舞文化

广场舞简单易学,跳起来既能活动筋骨,又能自娱自乐、结交朋友。如此接地气的活动,只是现代人的专属吗?古人茶余饭后会不会也聚在一起跳跳“广场舞”呢?

1973年秋天,青海省大通县上孙家寨出土了一个新石器时代的彩陶盆,内壁画着15个跳舞的原始人。他们5人一组,手拉着手,脸都朝向右前方,步调一致,似乎正踩着节拍翩翩起舞。

这个场景生动再现了先民们的日常:劳动之余,人们聚集在田间地头,手拉着手一起唱歌跳舞。这种群体舞蹈后来被视为汉代兴起的“踏歌”活动的雏形。

踏歌,是一边唱歌,一边用脚踏地打节拍,做一些简单的舞蹈动作,是一种相当自由的舞蹈,场地不限,人数不限,可以是几个人,也可以是上百人,不需要统一服装,也没有具体的规定动作。唱的歌大多是同

一个曲调,填上当时最流行的词,一般只有简单的七八句,跳舞时无限循环。

正是因为门槛不高,踏歌和如今的广场舞一样接地气,谁都可以参与,大家一起无拘无束地唱歌跳舞、收获快乐,所以古人对这项娱乐活动的积极性相当高,踏歌很快在民间流行起来。 霞飞

文 史

## “宠物手机”PetPhone亮相

3月5日,在2025年世界移动通信大会上,众多创新科技产品吸引了全球目光,其中GlocalMe推出的PetPhone凭借

其独特的功能成为展会的一大亮点。

据悉,这款号称能与宠物实现双向交流的“宠物手机”,不仅支持健康监测和定位功能,还为宠物护理带来了全新的智能化解决方案。

具体来看,该设备通过编程识别犬吠或其他行为信号,例如当宠物表现出不安时,Pet-

Phone会向主人发出警报,并允许主人远程启动语音回应,安抚宠物情绪。

除了双向交流功能外,Pet-Phone还具备健康监测能力,该设备整合了GPS、Wi-Fi和蓝牙等多种追踪技术。

据环球网

海 外

本人金兆龙是沈阳市和平区新华路30-3号(2-8-3)的现任产权人(房主),经核查该地址有原住户刘先生户口尚未迁出,请于十日内将户口迁出,逾期不迁将按沈阳户籍政策的相关规定执行,特此声明。声明人:金兆龙 电话:17740031381。

## 国内再添银发经济发展产业园

浙江省银发经济高质量发展产业园日前正式挂牌。

该产业园区以研发、服务、展示为核心,突出“智能+智造”,聚焦打造1个核心园区和5个专项园区,重点布局智慧养老、银发时尚、智能辅具、老年益智和生命健康5类专项产业园。目前,已有41家企业入驻园区,共同推动银发经济的发展。

据不完全统计,国内多个地区已经建成了不同规模和特色的银发经济产业园,如广州南方美谷银发经济产业园、上海浦东新区智能养老产业园、京津冀银发经济产业园等。 胡森