

64家标准化门诊手术室,126家标准化口腔诊室,181家开出体重管理门诊

社卫中心“上新”,减重种牙康复一站搞定

从“排队大医院”到“签约家庭医生”,申城市民健康管理有了更多选择

焦点

本报记者 顾泳 黄杨子

有个头疼脑热到家门口的社区卫生服务中心(简称“社卫中心”)问诊,已成为上海人的健康选择。遍布全市的246家社卫中心,过去一年又“上新”了哪些服务?

据市卫生健康委的消息,2025年全市首批建成64家社区标准化门诊手术室,至今已建成126家社区标准化口腔诊室,181家社卫中心开出体重管理门诊,这些服务正成为不少社卫中心“圈粉”的一大理由。此外,有的社卫中心还先行一步,为辖区内的居民画出健康画像,有的放矢开出健康处方;运动健康、产后康复等服务也在部分社卫中心新开设出来。曾经去大医院人挤人排队的医疗服务,社区能否兜底接住?近日,记者深入社卫中心寻找答案。

健康减重到社区

“这个月我体重减了8斤,月经正常了,人也精神了。”苗苗的声音有些激动,“蔡医生,您看我的腰围和臀围是不是小了一圈?”拿出尺子测量后,蔡黎笑着点了点头,又把手演示了几个易筋经的动作,“经常练习可促进新陈代谢,有助于体内脂肪分解,持之以恒的运动,加上平时注意饮食,可以达到减肥瘦身的效果。”

过去这一年,健康减重之风刮到了社区。全市不少有中医特色的社卫中心各施所长,带来“吃得消程度”“看得效果”的体重管理服务。长宁区仙霞街道社卫中心蔡黎医生工作室中医特色门诊就是其中之一——针推手法结合汤剂,再配以埋线、拳操以及营养管理,让众多社区居民尤其是女性收获了健康。

刚刚结束穴位埋线和熏蒸治疗的苗苗说,大半年治疗下来,除了外形改变,最大的感受就是“神清气爽”。蔡黎说:“从中医角度来看,肥胖多因脾胃虚弱、痰湿内阻、气血不畅所致。因此,中医减重从整体出发,通过调节人体的阴阳平衡,气血运行和脏腑功能,达到健康减重的目的。”

艾灸、拔罐等能温通经络、散寒除湿,促进脂肪代谢,帮助身体排出湿气和毒素;中药调理则根据个人体质,量身定制药方,从根源上解决肥胖问题。每每有居民问及中医减肥的特色和原理时,蔡黎总是耐心解释。

长宁区周家桥街道社卫中心三泾家庭医生工作室中医全科主治医师成海燕说:“以前,诊室里大多是中老年患者,如今,年轻人的就诊量每年增长两成,尤其是开出减重门诊后,午休时段也患者扎堆。”而在病种管理升级中,社卫中心也探索出更多新路径。

刘阿姨今年75岁,患2型糖尿病15年。去年开始,她发现自己食欲不振,体重下降近3公斤,四肢乏力,夜



昨天,平凉社卫中心明园村社区卫生服务站康复治疗师徐颖指导居民抗阻训练。



祁连社卫中心治疗师为产妇提供康复服务。

资料图片



昨天,打浦桥街道社卫中心外科主治医师田陶然正在为静脉曲张患者做术前准备。

外科手术拓范围

作为全市首个挂牌“社区医院”的打浦桥社卫中心,曾率先开出外科小手术业务。就在去年底,中心又特邀上海交通大学医学院附属第九人民医院血管外科副主任医师彭智猷博士下沉社区,坐诊血管外科专病门诊。诊疗范围包括主动脉瘤、主动脉夹层、下肢动脉硬化闭塞症、颈动脉狭窄、动静脉血栓、下肢静脉曲张、静脉功能不全等动脉血管疾病,为居民定制个性化的健康评估与诊疗方案。

血管疾病作为影响人们健康的重要因素,具有起病隐匿、进展迅速、危害严重等特点。一旦发病,往往会对患者的生活质量造成严重影响,甚至危及生命。

居民王老伯患有严重的双侧下肢静脉曲张,并发多处下肢静脉溃疡,数年不愈,苦不堪言。他是打浦桥社卫中心的“忠粉”,看到社卫中心新开血管外科专病门诊,慕名而来,医生评估后,制定了个性化治疗方案,同时予以绿色通道“直达”九院血管外科,开展下肢静脉曲张射频消融及剥脱手术。手术完成后又返回打浦桥社卫中心,继续创面治疗。社卫中心医护还为王老伯开展下肢压力治疗结合富血小板血浆疗法,如今老人的双下肢巨大溃疡已基本愈合,逢人便夸“小医院也能解决大问题”。

打浦桥社卫中心主任金迎介绍,如今,中心可开展的小手术范围不断拓展,具体包括各类体表肿物(体表痣、脂肪瘤、纤维瘤、皮脂腺囊肿)切除术、静脉曲张射频消融手术、腋臭微创小切口根治手术等。部分手术患者根据病情需求,可在白天入住综合日间/归病房,接受必要的医疗检查、治疗或手术,第二日可办理出院。

市卫生健康委相关负责人表示,过去一年,全市社区卫生服务持续不断“上新”,满足居民不断提高的服务需求。新的一年,上海还将进一步扩大社区卫生服务内容,让家门口的健康服务更个性、更多元、更便捷。

间还常抽筋。在多家医院检查排除器质性疾病后,医生建议她在社卫中心营养师进行健康管理。刘阿姨走进了宝山区高境镇社卫中心进行“体重与健康”系统管理。检查发现,她虽体重指数(BMI)正常,但握力仅11公斤,小腿围33厘米、维生素D水平偏低,存在明显的肌少症风险。对她而言,健康管理重在增肌稳脂。

在社区“六师共管”团队协作下,刘阿姨获得一份个性化方案:临床营养师为她设计高蛋白、均衡膳食,搭配“221餐盘法”;康复师制定循序渐进的抗阻与有氧运动计划;中医师通过体质辨识,辅以健脾祛湿中药与穴位调理;全科医生统筹协调,专科医师优化降糖方案,护士定期随访指导。如今,刘阿姨的握力提升至13.2公斤,体重稳定至55公斤,血糖、血脂等指标明显改善,生活质量提高。

63岁的高女士退休后,一直把减肥当“头等大事”,却不得要领。她患有高血压、2型糖尿病近10年,腹型肥胖20余年,近一年体重又骤增20斤,最终在杨浦区平凉社卫中心经过3个月中医康复治疗,体重下降15斤,腹围缩小14厘米,血压和血糖都趋于稳定。

为响应国家“体重管理年”要求,杨浦区平凉社卫中心去年下半年已

在社区智慧健康驿站开展体重管理,并设立“三高一重”社区运动干预站。中心主任彭华告诉记者,这一干预行动,旨在通过整合家庭医生签约服务团队的专业优势,为高血压、高血脂、高血糖及超重、肥胖“三高一重”人群进行运动指导,并制定科学、安全、有效的个性化运动方案,帮助居民精准管理体重,控制疾病风险,提升生活品质。

目前,平凉社区覆盖5.6万人,由杨浦区中心医院内分泌科张玄斌医生下沉社区,牵头家庭医生、糖尿病专病护士、运动康复师,结合有需要的人群制定一整套体重管理方案,如有需要还将结合营养师和健康指导员,并穿插中医传统治疗方式。

这一探索在多个区展开,徐汇、杨浦、奉贤等区都已推行类似模式,通过“医生友好”连接居民,提供更便捷的健康咨询和慢病管理。

口腔护理“圈粉”

顾女士是宝山区罗店镇社卫中心口腔诊室的老面孔了,她前不久在这里完成根管治疗和种植牙修复。当天过来就是为了给诊室医护送一面锦旗,“医德高尚技术精,关爱病患暖人心”几个金色大字格外醒目。顾女士牵着主治医师齐扬帆的手激动地说:“现在吃饭香了,笑容

也自信了,感觉整个人年轻了10岁!”

这一年,在上海各大社区,如此温馨的场景在口腔科并不少见。每一面锦旗、每一声感谢背后,不只是病患摆脱了牙痛,绽放了笑容,更是一段段社卫中心与居民建立信任的佳话。顾女士的牙早就出现问题,“除了蛀牙,随着年龄增长,牙齿越来越敏感”。想着“拖一拖”的她偶然发现社卫中心也有标准化口腔科,在齐扬帆医生帮她进行初期的根管治疗和残根拔除后,她选择“留”下来治疗。

“一般人看牙都容易紧张,但社卫中心环境比较好,医护人员有耐心,这能缓解很多不适。”顾女士根据自身情况提出种植牙的想法,陈富强医生耐心解答了她所有的疑问——会不会需要二次种植?旁边的牙齿会不会受影响?咀嚼能力、外观和真牙有多大区别?

“您放心,种植牙无需磨削健康的邻牙,因为与牙槽骨紧密结合,也像真牙一样牢固。能恢复天然牙95%以上的咀嚼功能,形态色泽也很自然。如果保护得当,可以终身使用。”在敲定一套个性化方案后,陈富强采用微创种植技术,为顾女士完成了种植体植入。“整个过程比我想象的轻松,几乎没有不适感。”

长期以来,口腔疾病治疗是不少市民的心病,比如大可小的牙周和龋齿问题、需要长期疗程的就诊依从性挑

战等。如果能在家门口就近得到专业诊治,省心又省力。

闵行区古美社卫中心主任宦红梅介绍:“老百姓最关心的就是安全、专业和舒适。以闵行区为例,随着上海市口腔医院闵行区启用,区内14家社卫中心均能依托市级专家资源,在医疗质量、双向转诊等方面与其深化合作,守护许多家庭‘老一小’的牙齿健康。”

这个元旦假期,孙阿姨安排了出国行程,出发前匆匆赶到医院,没能碰上外出培训的社卫中心主治医师徐庆美。前台护士仔细记下孙阿姨的问题,次日,徐庆美主动致电回访,细心叮嘱孙阿姨在国外旅行时的注意事项,还为其敲定了回国后及时复诊的日程。一通暖心电话让孙阿姨深受感动,“在社卫中心能真切体会‘以患者为中心’这句话的分量”。

产后康复新服务

而在宝山区祁连社卫中心,康复中心新增了产后康复服务,众多新妈妈从中获益。35岁的刘女士产后48天,持续腰骶酸痛和步行乏力,更尴尬的是,每次咳嗽、打喷嚏甚至跳跃时,都会不由自主地漏尿,严重影响生活质量,焦虑情绪随之而来。社区康复治疗团队为刘女士进行了全面而细致的功能评估,最终

(上接第1版)做好今年投资促进工作,机遇多、潜力大,各区、各部门要保持定力、坚定信心,抓紧行动起来,统筹用好各方面积极因素和有利条件,持续用力推动各类投资增长,推动投资促进工作提质增效,完成好今年的目标任务。

龚正指出,扩大有效投资是扩内需、稳增长、促转型的重要抓手。要抓关键、抓落实,推动投资规模持续扩大、结构持续优化、效益持续提升。要高质量招商引资重大项目,注重与全市产业发展方向相匹配,围绕构建“2+3+6+6”现代化产业体系,促投

持续用力推动各类投资增长

资、强布局、强企业;注重与补链强链需求相匹配,加强链式招商、靶向招商;注重与区域特点和比较优势相匹配;找准定位,错位发展,优势互补。要高效率推进项目建设,加强要素保障,推动项目建设提速放量;加强跟踪服务,不断提升投产项目的产能利用率;加强风险防范,牢牢守住安全生产的底线。要高标准优化产业空间,有序推进各类开发区、园区整治工作,加快理顺开发区权责关系和运营模式,更大力度集聚

优质项目,不断提升产业空间的集聚效应和规模优势。要高水平撬动民间投资,让民营企业有项目投、有资金投、有信心投,有效激发民间投资活力。要高效益用好各类资金,提高政策资金的指向性、精准性、有效性,更好地保障重大项目建设,坚决遏制无效投资、低水平重复建设,确保每一分钱都用在刀刃上。

市领导华源、陈杰出席。会上,市投促办通报2025年投资促进工作情况和2026年重点工作安排。浦东新区政府、长宁区政府、奉贤区政府和临港新片区管委会作交流发言。

更好搭建建功立业奋斗舞台

拼搏之志,唱响时代最强音。要更好搭建建功立业的奋斗舞台,创造更多机会、创设更大平台,引导女性在推进科技创新、服务业扩能提质、超大城市治理等各方面奋楫争先。要更好营造向上向善的时代风尚,把家庭家教家风建设紧紧抓在手上,

大力倡导积极婚育观,协同深化“生育友好岗”“宝宝屋”等实事项目,全力以赴推进未成年人家庭教育,坚持不懈培育廉洁家风。要更好建设充满活力的桥梁纽带,积极推动自身建设有新提高、组织覆盖有新拓展、服务保障有新成效、交流合作有新亮点,当好广大妇女信得过、靠得住、离不开的“娘家人”。

(上接第1版)协会正以极强的存在感,成为“AI+制造”生态构建的催化者。

沙龙聚焦真问题,呈现真案例,链接真伙伴。设序科技分享了“AI如何赋能研发设计”,其AI智能设计的3D方案、2D工程图等,让工程师一天画十张图纸变为现实。这一下子戳中了前来参会的装备龙头盛美半导体的痛点,双方一拍即合,已初步达成合作意向。析研智能的“玲珑AI报价助手”同样在沙龙中脱颖而出,多家工厂会上听到,会后即用到,仅一家

“AI+制造”挺进99.99分精度场景

线缆企业每月用报价助手处理报价单就达4万份。

在追光社,企业不但能对接到资源,互通有无的功能也很有用。某航天领域国企原已规划好一套AI落地方案,参加追光社沙龙后才发觉,曾引以自傲的AI方案在别处已被实践证明并不成功。这家企业紧急刹车,又现场接触到可借鉴的新路径。一场沙龙,直接避免了千万级别的无效投入。

上海市工业互联网协会会长张锡

(上接第1版)交通出行方面,军

工路快速化、外环东段改建等建成通车,漕宝快速路西线盾构始发。崇明线盾构全线贯通,轨道交通2号线西延伸和轨道交通18号线二期投运。沪渝蓉高铁宝山区正全面加快地下工程建设,计划于2027年具备通车运营条件,将成为上海第三大高铁站。文旅休闲方面,金山乐高乐园建成开放,上海大歌剧院建设基本竣

重大工程再上新台阶

工,三林楔形绿地城市森林项目已“出形象”。

围绕国家战略,一批重点项目取得突破。聚焦建设国际经济中心,格科半导体、长电科技等三大先导产业项目建设如火如荼,特斯拉储能超级工厂建成投用,雷克萨斯项目开工建设。美的第二总部等产业项目建成投用,支撑带动区域

高质量发展。围绕建设国际航运中

心,罗泾港二期工程开工建设,小洋山北作业区全面铺开,东方枢纽上海东站主体结构全面封顶,浦东机场四期顺利推进。C919总装一体化厂房结构封顶。围绕建设国际科创中心,磁-惯性约束聚变能源系统关键技术项目完成实物工作量,同济大学张江基地建成投用,LNG新站线投产、海上风电场并网发电,促进全市能源结构转型。

读书 点亮生活
开卷 有益人生

