

# 杨浦试点“健康积分制”超2.7万人参与 用小积分换来居民“大健康”

青年报记者 顾金华

本报讯 运动健身、科普学习、体重管理、家医签约、无偿献血……在杨浦区，居民日常健康行为均可累积“健康积分”，兑换实物商品与特色服务。11月20日，记者从杨浦区健康积分制推广活动获悉，作为本市首批2个健康积分制试点区之一，杨浦区以“小积分撬动大健康”为核心，目前参与居民超2.7万人，累计发放积分1362万分，通过“多方联动、资源整合、场景深耕、精准服务”的基层治理新模式，持续构建健康促进新生态。

## 积分服务融入日常 激发年轻群体参与热情

在杨浦滨江“人人屋”党群服务站的健康积分体验中心，记者看到，“健康云”服务终端全程护航，居民现场就能完成注册、积分查询、积分赋予及商城兑换。“秋天不贴膘，来滨江健步走既能锻炼又得积

分，测血压还能额外积点，数据同步手机很安心，听说签家庭医生能拿500分，下午就去社区卫生服务中心了解。”正在滨江健身的居民坦言积分机制实现健康与实惠双赢。

股行社区运动健康中心的积分兑换实物柜人气颇高，居民反馈“攒积分能换日用品，近期目标是健身月卡抵用券，相当于用健康习惯换锻炼机会，特别划算；孩子常用的美团骑行券也能兑换，品类全还常有活动，全家都更愿意主动管理健康了”。此外，长白社区熊猫食堂等场所开展的“健康积分社区行”活动，通过现场签约、完成任务领积分兑换券等形式，推动健康积分走进社区角落。

结合区域高校密集、互联网大厂与科创企业聚集的特点，杨浦区聚焦年轻人及职场人群需求优化积分体系。积分任务融入体医融合元素，涵盖健身打卡、健康科普学习等适配职场人的项目；兑换商城引入哔哩哔哩大会员体验券等年轻人喜爱的文创产品，大幅提升参与吸引力。下

一步，将推进健康积分制“进大厂、进园区”，覆盖抖音、湾谷、创谷等重点区域，进一步调动年轻白领参与积极性。

依托“健康云”市级统一平台，杨浦区保障数据安全与系统稳定，同时整合“上海杨浦”“文明杨浦”等20余个政务新媒体平台，以短视频、图文等形式集中宣传，提升积分知晓度。目前，公立医院、社区卫生服务中心、12个街道及居民健身场所均投放宣传易拉宝，扫码即可查看积分攻略，便捷引导市民参与。

## 多方联动聚合力 打造健康治理新路径

为落实《上海市爱国卫生与健康促进条例》“探索建立健康积分奖励机制”要求，本市去年底在青浦、杨浦率先试点健康积分制，以积分兑换激励市民主动参与健康管理，践行“个人是自己健康第一责任人”理念。杨浦区成立副区长牵头、多部门协同的工作专班，按“试点验证、功能迭代、

资源整合、全域推广”路径推进，去年底上线健康积分专区(试用版)并开展超百人线下体验，今年4月正式上线后，将健康任务从4项扩展至8项，覆盖健康知识学习、体重管理、无偿献血等全场景，兑换商城上架近百种商品，满足不同群体需求。

在资源整合方面，杨浦区推动政府、市场、社会多方协同，卫生健康委、文化和旅游局、体育局、民政局等部门联动，引入区内龙头企业与优质商户资源，推动健康积分与家庭医生签约、社区健康服务深度融合。家庭医生团队既为健康任务提供专业支撑，其个性化健康管理方案、中医服务也纳入高价值积分兑换项目。

市爱卫办表示，健康积分制是基层健康服务体系完善与全民主动健康新机制构建的创新举措，将助力形成“全民参与、社会共治”的“大卫生、大健康”格局，培育健康文化与生态，提升市民健康管理素养，推动健康促进新产品、新服务、新业态形成，助力打造全球健康城市典范。

## 全国首家南翔小笼馒头主题邮局运营四年受热捧 非遗与邮政跨界焕发别样光彩

青年报记者 刘春霞 通讯员 许雨舟

本报讯 “我刚跟着长兴楼的老师傅学会了小笼包捏褶，还定制了带声音的明信片寄给爷爷奶奶，这趟邮局之旅也太惊喜了！”在全国首家南翔小笼馒头主题邮局内，嘉定区普通小学的王同学拿着刚制作完成的小笼包成品，兴奋地和同学们分享他的感受。

2021年1月19日，全国首家南翔小笼馒头主题邮局在上海市嘉定区南翔镇解放街34号正式挂牌试营业。开业四年多来，这座集文化展示、美食体验与邮政服务于一体的特色邮局，凭借新奇创意与独特魅力，累计接待市民游客超20万人次，成为南翔镇一处“网红打卡点”。

这座主题邮局共三层，以清晰的功能分区构建起非遗与邮政文化融合的立体空间。一楼作为产品中心，不仅集中展示了以南翔小笼为核心的全国各地非遗包子制作工艺，供市民近距离感受传统美食的匠心，还设有完整的邮政业务展示区，实现美食体验与邮政服务的无缝衔接。二楼的非遗文化展示中心堪称嘉定非遗的微型展览馆，竹刻的精巧、挑花的细腻、草编的质朴等诸多非遗作品整齐陈列，让参观者沉浸式感受传统文化的魅力。三楼则承担着文化定制、办公与会议功能，为非遗文化交流、商业合作洽谈等活动提供专属空间。

步入邮局，一个硕大的透明“制作间”率先抓住人们目光。几位来自白鹤长兴楼的师傅在此现场展示南翔小笼制作的全

套工序，摘剂、调馅、放馅、包制、成型、上蒸，一系列动作娴熟流畅、一气呵成，精湛的技艺引得市民纷纷驻足拍摄。主题邮局工作人员介绍说，这里制作的小笼馒头均不设堂食，市民可选择打包带走，也能通过邮政物流寄往各地，让远方亲友也能品尝到新鲜的非遗美味。

除了诱人的美食，充满巧思的邮政特色服务同样圈粉无数。邮政柜台旁的“有声明信片”打印机成为热门体验项目，顾客扫码后既能选用心仪照片定制明信片图案，还能录制专属祝福语，收信人扫描卡片二维码即可聆听这份跨越山海的心意。门口展示柜中琳琅满目的小笼主题明信片更具巧思，不仅完整呈现了南翔小笼的发展历史，持有此类明信片的收件人还可到长兴楼兑换一笼正宗南翔小笼，让一纸信笺成为连接美食与情谊的纽带。

作为主题邮局的发起人，白鹤长兴楼掌舵人、南翔小笼非遗文化传播者陈爱根道出了打造初心：“各地的主题邮局都是传播历史文化的优质载体，我希望借助这个平台，不仅推广南翔小笼，更能让南翔的优质资源与悠久文化被更多人知晓。”

据悉，该主题邮局后续还计划引入更多上海地区的非遗作品展示，并邀请非遗代表性传承人开展现场教学活动。这场邮政与非遗的跨界合作，不仅为市民带来了全新的文化消费体验，更开辟了传统文化传承传播的新路径，让百年邮政与非遗美食在新时代焕发别样光彩。



科创空间站犹如一个沉浸式科普课堂。

青年报记者 刘晶晶 摄

## 科创校长空间站特别活动进校园 为青少年插上科学梦想的“翅膀”

青年报记者 刘晶晶

本报讯 当智能辅助驾驶邂逅基础教育，当产业前沿对话校园课堂，将碰撞出怎样的火花？上海科技馆“科际穿越·科创校长空间站——未来出行”活动此次走进虹口区第二中心小学，开启了一场让青少年感受未来出行的特别活动。

以“未来出行”为主题，虹口区第二中心小学的现场犹如一个沉浸式的科普课堂。一进校门，酷炫的“赛博”汽车就吸引了不少同学们驻足围观，近距离感受前沿技术。“好酷啊！”“像科幻片里的车！”同学们边参观边讨论。这一“未来出行”互动体验区里，特斯拉将其赛博越野旅行车带到现场，引得师生纷纷打卡拍照，感受这一前沿科技的魅力。

在室内场地，一场主旨演讲邀请了特斯拉上海区域总经理孙嘉泽给同学们分享“智能辅助驾驶与未来交通变革”的前沿洞察。他表示，特斯拉一直致力于科普教育，通过“公益校园行”等一系列活动，将前沿科技带入校园，激发青少年对科学的兴趣。此次分享，他也希望从技术演进、行业趋势到社会影响，讲得通俗易懂，为师生们拓宽超越课本的行业视野。

上海科技馆馆长倪闽景主持了“馆长有约”对谈环节，并与上海乐栖科技有限公司董事长张文剑、虹口区第二中心小学校长郑琰、该校五(1)班学生奚添艺围绕“未来出行的教育意义与社会责任”展开思想碰撞。倪闽景指出，未来出行不仅是技术革新，更将深刻影响生活方式与城市发展，科普教育应该引导青少年关注塑造未来的科技力量。

活动现场，还发布了上海科技馆研发的两款“馆校资源包”，包含《自然趣玩屋》与《来做实验》两大系列，将系统化科普内容转化为适合学校场景的教学资源。“科创校长空间站联盟校”也在现场举行授牌仪式，虹口区15所中小学代表接受了授牌。倪闽景表示，这批资源包与联盟校的拓展，将推动优质科普课程系统化进入课堂，助力中小学科创教育的实践与深化，实现区域内科普资源的共建共享。

据悉，“科创校长空间站”作为上海科技馆重点打造的品牌教育项目，自2023年6月启动以来，始终以科技馆为枢纽，聚合科技、教育、产业资源，通过主题活动、课程开发与联盟建设，推动馆校合作与跨学科融合，构建可持续的科创教育共同体。

## 2026中国丙午(马)年贵金属纪念币即将发行

中国人民银行定于2025年11月26日发行2026中国丙午(马)年贵金属纪念币一套。该套纪念币共11枚，包括金质纪念币6枚、银质纪念币4枚、铂质纪念币1枚，均为中华人民共和国法定货币。该套贵金属纪念币正面图案均为中华人民共和国国徽，衬以中国传统吉祥纹饰，并刊国名、年号。

2026中国丙午(马)年贵金属纪念币以“一币一图”为设计原则，11枚纪念币背面图稿风格多样，在工艺上融合高浮雕、多层次喷砂、镜面抛光、光变鳞彩、彩色喷绘等现代造币技艺，部分规格更采用全手工打造，极致展现骏马的动态神韵与币面的艺术张力，进一步突出生肖文化的丰富内涵与时代活力。

马，在中华生肖文化中，始终以其矫健的雄姿和奔腾不息的精神，被人们所钟爱。它不仅象征着刚健、明亮、热烈与高昂，更承载着“龙马精神”这一民族气质的写照——即如龙似马般充满朝气、一往无前的奋斗姿态。而“马到成功”这句流传千古的吉祥话，则寄托了人们对行事顺利、目标即刻达成的美好愿景，愿每一次



出发都能如骏马驰骋，迅速抵达成功的彼岸。

作为我国文化底蕴最深厚的贵金属纪念币系列之一，生肖币深受海内外集藏者喜爱。2026中国丙午(马)年贵金属纪念币延续了对传统文化的创新表达与工艺突破，进一步推动生肖文化的传播与钱币收藏市场的发展。

2026中国丙午(马)年贵金属纪念币可通过中国工商银行、中国农业银行、中国银行、中国建设银行、交通银行、中国邮政储蓄银行、招商银行、中国民生银行、兴业银行、中国银联、平安银行、北京农商银行进行预约购买。