

## 医路相伴

## 虹桥街道新时代文明实践分中心将健康服务送到群众身边

优质医疗资源如何真正走进社区？文明实践如何更有温度、更接地气？虹桥街道新时代文明实践分中心联合辖区驻区单位、文明单位、大健康领域企事业单位等资源，开展“医路相伴”新时代文明实践项目，将健康服务嵌入新时代文明实践场景，持续把专业、便捷的文明健康服务送到群众“家门口”“楼门口”。

## 多方联动聚力

## 文明实践注入“健康动能”

2024年6月，虹桥街道新时代文明实践分中心联合上海市血液中心、上海市工人疗养院、民航上海医院（瑞金医院古北分院）、上海市眼病防治中心、国药控股股份有限公司上海医院销售管理总部、虹桥街道社区卫生服务中心等12家医疗机构，成立“医路相伴”新时代文明实践联盟。

成立以来，联盟以群众健康需求为导向，围绕“文明科普宣教相伴、文明实践义诊相伴、文明健康筛查相伴、文明健身推广相伴、文明心理支持相伴”五大方向，每年制定服务清单，推动优质医疗资源从医院“走出来”，在社区、楼宇、街区形成常态化服务网络，为新时代文明实践注入持续而稳定的“健康动能”。

服务精准下沉  
健康关怀送到身边

聚焦不同群体的健康需求，“医路相伴”联盟将服务精准送达基层一线。在居民区和新时代文明实践站，联盟精心策划，组织开展“一老一小”，开展“小小牙医亲子体验营”“暑期科学用眼”“假期护眼与中医养生”等活动，通过通俗易懂的科普讲解、沉浸式互动

体验和现场检查，引导儿童养成良好生活习惯，帮助老年居民提升科学养生和疾病预防意识。

在楼宇和街区，联盟将目光投向白领和新就业群体，推出亚健康科普、中医问诊、体检报告解读等服务，利用午休等碎片化时间，把医疗服务送到“楼门口”，让忙碌的上班族也能就近关注自身健康。

## 专家面对面

## 文明实践更有温度

在多场主题义诊文明实践活动中，来自心血管内科、消化内科、康复科、中医科、眼科等领域的专家现场坐诊，为居民提供“一对一”健康咨询。医生们耐心查看病历、解读报告，针对发现的健康隐患及时给予专业建议，引导居民树立科学就医和健康管理理念。

同时，联盟不断创新服务形式，将AI电子脉证仪体验、中医体质辨识、心理减压工作坊等内容融入文明实践活动，让居民在体验中提升健康素养，在互动中感受文明实践的温度，实现身体健康与心理健康“双守护”。

## 品牌效应显现

## 文明健康理念深入人心

截至目前，“医路相伴”新时代文明实践联盟已累计开展各类文明健康服务活动18场，服务居民约1100人次，覆盖居民区、楼宇和街区等多个场景，受到群众广泛好评。

下一步，虹桥街道新时代文明实践分中心将持续深化“医路相伴”品牌建设，进一步链接优质医疗资源，精准对接群众需求，推动文明实践与健康服务深度融合，让文明健康生活方式在社区落地生根，让新时代文明实践在基层一线更具温度、更有力量。

## 民航上海医院暖心行动 跨国守护获国际友人点赞

1月20日晚上，民航上海医院发生了一幕跨越国界的暖心场景。一名首次来院就诊的国际友人因骑车摔伤后骶尾部持续疼痛求助，医院行政人员主动靠前、快速响应，协助其就诊治疗，以高效服务与温情关怀为异国患者筑起健康防线。

当晚，国际友人 Henry 独自来到医院就诊时，已经过了门诊下班时间，神情焦虑且行动略显不便。原来 Henry 于前一日骑车时不慎摔倒，骶尾部当即出现疼痛症状，初期未予特殊处理，直至当晚疼痛加剧，影响正常活动，才紧急前往医院寻求帮助。由于是首次赴该院就诊，Henry 对就医环境不熟悉，语言沟通也存在轻微障碍，误走至行政楼。行政人员、党群工作部何佳霖见状，



立即主动上前询问情况。通过简单英语交流，快速了解到 Henry 的受伤经过与不适症状后，考虑到其摔伤已逾24小时且疼痛明显，可能存在骨骼损伤，立即协助其优先就

诊，避免耽误诊疗时机。从帮助完成挂号缴费，到引导其前往急诊处就诊，并联系当天总值班、设备科副科长王牛，协助对接放射科完成摄片检查，及时为 Henry 搭建起顺畅

的诊疗桥梁。

急诊医生、骨科主治医师王杨接诊后，询问患者受伤原因、受伤时间及疼痛情况后，着手为 Henry 进行体格检查，开具了摄片检查，结合急诊摄片结果，明确诊断为尾骨骨折。针对病情，王杨医生结合工作站中的影像耐心细致地为 Henry 解读检查报告，告知其目前病情无需手术治疗，核心治疗方案以侧卧休息、避免骶尾部久坐受压、静养康复及使用软垫圈保护为主，可通过服用药物及饮食加强补充钙质，细致叮嘱了日常护理要点、疼痛缓解方法及后续复诊时间，确保 Henry 准确理解后续治疗及康复注意事项。

“从进门时的茫然无措，到短

短1小时内完成检查、明确诊断，全程都有工作人员提供引导帮助，不仅节省了时间，更让我在异国他乡感受到了温暖。”诊疗结束后，Henry 用不太流利的中文连声道谢，对医院行政人员的主动帮扶和急诊团队的高效诊疗给予高度认可，对医院精湛的诊疗技术与贴心的涉外服务表达了诚挚谢意。

民航上海医院始终秉持“以患者为中心”的服务理念，不断优化急诊诊疗流程，强化全员服务意识，注重为老年患者、外籍患者等特殊群体提供适配性便捷服务。此次为国际友人就诊提供指引，既是医院工作人员主动担当的体现，也是医院高效应急服务能力与人文关怀精神的生动缩影。

## 虹桥午间赋能充电站，解锁科学减压新方式

□记者 王思妮

现代生活中，“压力”已成高频词，负性压力更是危害身心健康，70%—80%的身心疾病与之相关。为帮助辖区居民掌握压力管理技能，近日，虹桥街道“医路相伴”新时代文明实践联盟在宁聚里·虹空间党群服务中心开展“午间赋能充电站——一场专注压力管理的减压工作坊”便民医疗文明实践活动。联盟成员单位虹桥街道社区心理服务工作站特邀上海梦晓心理辅导中心蔡丽华讲师主讲，吸引了众多辖区居民与白领参与。

活动伊始，讲师以趣味十足的“抓住幸福”破冰互动小游戏，迅速拉近了参与者之间的距离，在轻松愉快的互动中，现场氛围逐渐升温，参与者在彼此的共鸣与鼓励中，初步感受到了情绪的释放。

“职场现在太卷了，压力很大。”在“压力大吐槽”分组环节，讲师鼓励大家在小组内轮流分享自己正承受的各种压力，生活中的琐事烦恼、工作中的任务压力等。同时，小组成员认真倾听，并为分享者提供尽可能多的应对策略，每组组长负责详细记录分享内容。通



过“吐槽”与互助，参与者们不仅释放了内心的压抑，还收获了实用减压妙招。

随后的正念放松冥想环节，参与者跟随讲师的引导，调整呼吸、专注当下，慢慢放下了心中的杂念，身体与心灵都得到了充分的舒缓，现场呈现出一片宁静祥和的氛围。冥想结束后，众人围成一个圈开展“打开心结”分

享，大家在彼此的分享与鼓励中，进一步梳理了内心的情绪，打开了积压已久的心结。

“平时压力都憋在心里，今天吐槽完太畅快了！”参与者纷纷点赞。此次减压工作坊以趣味互动、分组分享、正念冥想等多种形式，让大家在轻松氛围中学会科学减压。

未来，虹桥街道“医路相伴”新时代文明

实践联盟将继续联动各类平台，开展更多贴近群众需求的健康活动，切实为辖区居民的身心健康保驾护航，让文明健康服务温暖相伴。

## 纠错有奖

## 欢迎大家来做“啄木鸟”

如果您在阅读本月《社区晨报》时发现任何差错，可关注微信公众号“上海社区发布”并于后台留言，将您发现的问题发送给我们（注明报纸名称、所在版面、文章名称、差错细节，本期截止日期为2026年3月9日）。本月纠错质量最高的一位读者，将成为最佳“啄木鸟”，并获得100元的现金奖励；本月纠错质量相对较高的另外十位读者，则将成为优秀“啄木鸟”，并各获得纪念品一份。

2025年1月优秀“啄木鸟”：秋高气爽、风行天下、徐鸣、卖火柴的、早起、oldblood、小飞、老叶、阿卷、思远（以上均为昵称）

2026年1月最佳“啄木鸟”：唐金虎

