

# 手机上传自拍照就能辨体质 杭州中医治未病系统上线“浙里办”

本报讯(记者 戴虹红 通讯员 徐尤佳)“我拍了张舌头的照片传上去,就给出一个详细的体质报告和个性化保健方案,还能跟着视频进行穴位按摩、食谱调理和运动训练,真是便捷实用。”近日,杭州市中医治未病线上服务系统上线“浙里办”,得知消息后,杭州市民小怡马上尝试了一番。

杭州市卫生健康委中医处处长郭君萍介绍,市民只要手机登录“浙里办”,搜索“健康杭州”,点击页面上的“数智杭中医”,进入“中

医治未病”就可以对自己进行“体检”,用手机拍下舌象,上传至平台,做一份简单问卷,系统就会自动进行健康状态辨识,分析出你的个人体质,并提供自我穴位保健方案、自我饮食调养方案、自我运动调养方案、自我情志调养方案四大个体化调养方案。

据了解,杭州市中医治未病线上服务系统是浙江省“中医处方一件事”改革的场景应用示范项目,也是杭州市中医药数字化改革的核心项目。

该系统采用视频、音频方式,提供中西医结合身心一体技能学习。同时,还会智能推荐24节气个性化的中医自我健康管理方案。用户可以根据节气和自然环境变化定期进行智能检测,动态进行中医药健康管理方案的更新。同时,该系统提供24小时在线自测,人工智能机器人“小杭”随时应招陪伴,还会提醒用户定期进行体质辨识自测,可用于自我中医保健后健康管理疗效的评估,实现全方位的周期性管理。

## 900余名“流动花朵”免费学游泳 绍兴上虞区连续5年让爱“泳”动



游泳教练向孩子们普及游泳常识及注意事项。

本报讯(记者 夏凌 通讯员 杨佳奇 张国泉)“注意腿部动作——收、翻、蹬夹。”伴随着教练的指导声,游泳池里一群孩子欢快地练习蛙泳。近日,记者走进绍兴市上虞区滨江小学游泳馆,旁听了一节游泳课。

据了解,这是上虞区针对“流动花朵”开展的公益游泳课,已持续5年之久。

近年来,随着上虞经济社会的快速发展,越来越多外来务工人员到上虞就业,一大批新居民子女跟随父母来到这里读书生活。为了让这群“流动花朵”学会生存本领,增强体质,感受到第二故乡的温暖,2019年,上虞区关工委联合上虞区教体局启动公益游泳培训计划,为全区新居民子女和经济困难家庭子女提供免费参加游泳培训的机会。

活动相关负责人表示,这5年,“流动花朵”公益游泳培训班共招收来自中塘学校、龙山学校、东关街道中心小学等近8所学校,共900余名新居民子女。

在公益游泳培训班上,孩子们不仅能学习游泳技能,还接受防溺水实践教育。2017年加入上虞区关工委“五老”讲师团的高彦春拥

有红十字救护员证和二级救护培训师证,这些年,只要有“流动花朵”公益游泳培训活动,就有他的身影。高彦春在课上协助指导,为学生普及游泳安全常识,示范发生溺水后的正确处理方法和心肺救护措施。

“我上了10节课,已经初步学会了蛙泳。虽然学习过程有些累,但是很好玩,这项技能也很有用。”头发湿淋淋的付同学刚结束当天的蛙泳考核准备回家,他告诉记者,这样的培训课程体验感非常好,尤其喜欢带班教练,“我们教练可有耐心了,教得也好。”

据活动相关负责人介绍,考核中,蛙泳独立游行15米并且能自主换气为及格。5年来,900余名学生陆续完成培训并接受测试,合格率达98%以上。

## 乘风破浪的爷爷奶奶成主力军 杭州这个社区将推出潮流公众号

本报讯(记者 张伟群 通讯员 袁芳 陈竹梅)“现在是读图时代、视频时代,我们要用公众号、短视频来讲故事。”近日,杭州市西湖区蒋村街道府苑社区“邻里编辑部”开了第一场编辑会,白发苍苍的编辑们一致同意,办一个居民自己的公众号,讲述老年人自己的故事。

在编辑会上,老人们兴致勃勃地讨论了公众号的名字、内容、形

式,明确了分工。曾是报社特约记者的史爷爷自告奋勇做主编,曾做过美术编辑的王爷爷负责排版和照片挑选,退休英语老师朱爷爷说要翻译双语文章,擅长书法的刁爷爷想把自己教孩子们写字的内容拍成系列短视频。大家的眼里有光在闪烁,脸上洋溢着自信,散发着年轻的活力。

据了解,编辑们都是府苑社区“红五星帮帮团”成员,多年来为社

区居民无私服务,这次,热心的他们又聚在一起办起“府苑邻里编辑部”。

“人老了,心不能老,我们要展现出新时代老年人最好的样子。”史爷爷说,他们将自己撰稿、自己拍摄,不断学习新的创作方式和媒体形式。编辑们表示,在文化浸润中,老年时光同样能够朝气蓬勃,他们要迎着潮流,享受创造的乐趣。

### 西湖区 退而不休且留下

本报讯(通讯员 包黎俊 俞艳锦)近日,杭州市西湖区留下街道石马社区民生综合体举办“六六行动”企退人员古韵诗词会。

活动以“迎杭州亚运,展留下古韵”为主题,街道各村社企退代表共150人参加。企退人员在民乐、舞蹈、旗袍秀的烘托下,声情并茂地朗诵古诗词,歌颂家乡。

留下街道办事处副主任何研表示,留下镇旅历史悠久、旅游资源丰富,举办这次活动就是为了深挖其文化底蕴,并希望全体企退人员宣传家乡文化。

### 路桥区 银晖搭“鹊桥”

本报讯(通讯员 王艺瑾)近日,台州市路桥区委老干部局组织青年职工交友活动,来自全区机关企事业单位60名单身青年参加。活动现场,青年嘉宾通过才艺展示、游戏互动等环节,增加了解,拉近距离。

老干部们表示,能为青年人提供婚恋咨询、公益交友等服务,是有意义的好事。下一步,路桥区老干部红娘工作室将通过自愿报名方式建立未婚青年电子档案。

### 遂昌县 亚运盛景纸上来

本报讯(通讯员 唐红飞 郑慧娟)近日,丽水市遂昌县老干部服务中心举办老干部“喜迎亚运暨庆祝老年大学建校30周年”书画展。

书画作品紧紧围绕“书亚运盛会之愿景 绘老年大学之硕果”主题,融时代性、艺术性和教育性为一体。

此次书画展共展出书画作品30余幅,老同志们激情满怀,挥毫泼墨,用书画艺术表达了对党的无限忠诚和热爱,以及喜迎亚运盛会的喜悦心情,同时也展现遂昌县老年大学办学30周年来的硕果累累。