

职场父母周末带娃不再发愁

市北高新园区科技赋能破解都市育儿难题

■记者 蒋文婕

本报讯 近日,市北高新园区携手静安区教育局、区卫生健康委、区妇联,共同举办“活力宝贝联动营,医养结合健康行”——2025年静安区0—3岁科学育儿指导活动春日篇。

现场,多个科学育儿创新服务项目宣布启动,勾勒出科技赋能都市职场父母育儿支持体系的新图景。

“周末宝宝屋”:

职场父母的育儿新选择

如今,静安区已实现全区十四个街镇“宝宝屋”全覆盖,但对于许多职场父母来说,周末的婴幼儿照护问题仍是一个“痛点”。比如,临时要加班、有紧急工作要处理时,孩子谁来照护?

现场启动的“周末宝宝屋”给出了解决方案。“周末宝宝屋”由市北高新园区联合静安区教育局、格林新蕾市北幼儿园共同打造,填补了周末婴幼儿照护服务的空白,为园区内忙碌的职场父母提供了一个便捷、专业的育儿支持平台。

“我和先生的工作节奏都比较快,家里孩子又小。以前,碰到周末加班,总是烦恼孩子怎么办?现在有了专业托育机构,终于能安下心来。”家有2岁孩子的“职场妈妈”李女士告诉记者。

记者了解到,在“周末宝宝屋”,孩子们能享受到安全、有趣的临时托育服务,亲子家庭还能参与丰富多彩的亲子活动和育儿咨询。市北高新园区相关负责人告诉记者,这一暖心平台的启用不仅能够解决职场父母的后顾之忧,更提升了园区的宜居宜业品质,为吸引和留住高素质人才提供了有力保障。

“小静育儿随身包”:

大数据助力科学育儿

活动现场,市北高新园区在科技赋能育儿领域一大创新举措——“小静育儿随身包”宣布启动。

据了解,通过大数据技术,“小静育儿随身



包”能够记录0—3岁婴幼儿在科学育儿活动中的每一个精彩瞬间和成长轨迹,在育儿活动中根据婴幼儿的年龄发展特点创设活动内容,并通过平台记录每次活动的数据,初步形成幼儿的成长轨迹图,帮助家长直观掌握孩子成长进程,为家长提供科学、精准的育儿指导。

此外,“小静育儿随身包”还实现了“教”与“医”的联动,为婴幼儿的健康成长提供全方位的保障。

多个“升级项目”:

线上服务扩容+“教养医”联盟落地

当天,静安区0—3岁科学育儿服务也发布了多个“升级项目”。

目前,“科学育儿”和“宝宝屋”栏目已在“随申办”上线并顺利运行。如今,“随申办”静安区旗舰店再度升级,上线两个新栏目。其中,“科学育儿”板块增设“孕妈呵护”栏目,让区域内家庭在迎接新生命的同时,即可享有公益、便捷、贴心的服务。注册后,孕妈妈们也将纳入静安区科学育儿指导服务圈,在孕期内就可获得一站式、个性化的科学育儿指导。同

时,即日起,外籍(港澳台)公益活动注册通道开通,居住在静安的常住人口和外籍人士只要动动手指,就能享受服务。

静安区0—3岁婴幼儿“教养医”研究联盟宣布成立。记者从市北高新园区了解到,作为联盟的重要参与者,市北高新园区将与静安区早期教育指导研究中心、家庭教育指导中心、上海市中医医院、市北医院、妇幼保健所等单位携手,共同打造“教育—养育—医疗”三位一体的婴幼儿照护服务体系。

据介绍,联盟将调动各方资源,在2025年推出“五大服务菜单”,为园区内的婴幼儿家庭提供更加专业、全面的育儿服务。

园区服务升级:

打造儿童友好型生态闭环

记者在现场注意到,来自昇腾科技的智能机器狗“小智”引发阵阵欢笑,让在场的家长和孩子们感受到了科技与育儿相结合的无限可能;医养咨询、小儿推拿、亲子编织、亲子游戏等咨询体验点位,定格下了一个个亲子家庭温馨幸福的画面。

“静”享健康

一个动作改善体态
告别过劳肥

■记者 郁婷苈

《中国居民营养与慢性病状况报告(2020)》显示,我国有超过一半的成年居民超重或肥胖。

暴饮暴食,会造成内分泌失调,长时间的久坐和运动量的不充分更加重了身体的负担,逐渐形成了过劳肥。

如何摆脱过劳肥?

靠墙站立是一种简单有效的锻炼方式,尤其适合久坐缺乏运动的人群。每天利用10分钟的时间,无论是在家里还是单位,找到一面墙就可以锻炼。

如何正确地站立?

1. 双脚并拢,脚跟紧贴墙壁。
2. 后脑勺、肩部、臀部紧贴墙壁。
3. 收紧腹部和臀部肌肉,保持身体直立。
4. 双手自然下垂或平举贴墙。
5. 保持均匀呼吸,坚持10分钟。

注意事项:

1. 任何锻炼都要讲究循序渐进,若感到不适,可适当减少时间,待身体适应后再逐渐增加时间。

2. 膝盖不要过度绷直,保持自然微曲的状态。

3. 有严重脊柱问题或者疼痛,建议先就医,在医生的指导下进行锻炼。

每天坚持10分钟,能带来以下好处:

1. 改善姿势:靠墙站立有助于纠正不良姿势,预防圆肩和驼背,长期坚持可以养成抬头挺胸的习惯,提升整体气质,同样适用于青少年。

2. 增强核心力量:靠墙站立需要收紧腹部和臀部的肌肉,有助于增强腰腹能力,对于日常生活和运动表现都有帮助。

3. 缓解背部疼痛:靠墙站立可以起到拉伸脊柱的作用,减轻上班族久坐带来的背部压力,缓解腰背肌的酸痛。

4. 促进血液循环:站立可以促进下半身血液循环,预防下肢水肿和静脉曲张。

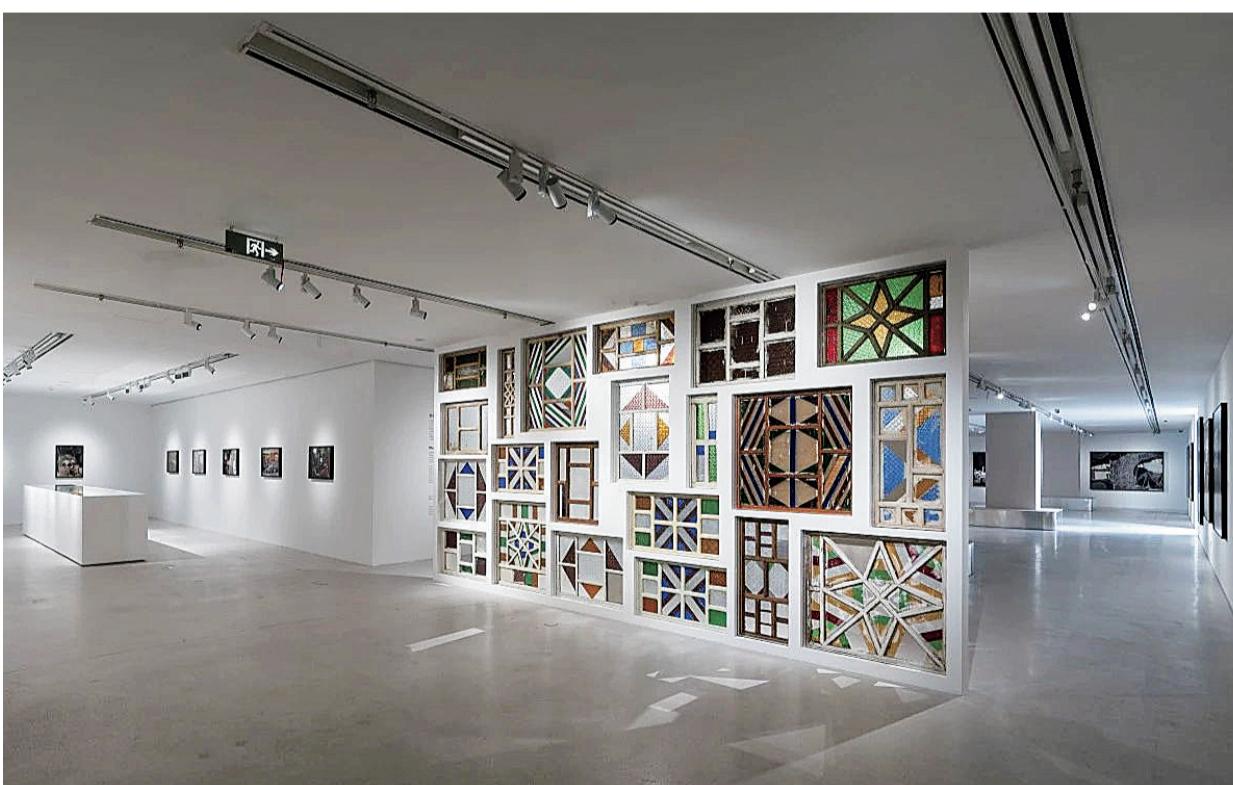
5. 消耗热量:不要小看这简单的10分钟,看似轻松的锻炼方式,实际上是要调动全身的肌肉来保持平衡,能消耗一定的热量,长期坚持有助于控制体重。

6. 提升专注力:靠墙站立需要集中注意力来保持姿势,适合在工作或学习间隙进行,帮助放松身心,有助于提高专注力。

7. 改善平衡感:靠墙站立可以锻炼身体的平衡能力,同样适用于中老年人,可有效预防跌倒的发生。

资料:区卫生健康委、天目西路街道社区卫生服务中心林慧珊

沙特当代艺术家中国首次大型个展在静安举行



■记者 邢蓓琳

本报讯 近日,“艾哈迈德·马塔尔:天线”展览在苏州河畔的UCCA Edge开幕。本次展览由UCCA Edge与沙特阿拉伯王国文化部(由其下属的沙特视觉委员会为代表)共同呈现,是著名沙特艺术家艾哈迈德·马塔尔在中国举办的首个大型机构个展,也是沙特艺术家的创作首次在中国大规模呈现。

艾哈迈德·马塔尔在过去四十年间,通过自己的艺术实践,持续记录了沙特阿拉伯的重大社会和经济变革。他的艺术实践始终围绕着一系列核心主题展开,着重体现了传统与改变、自然场所与资源开发、个人经验与集体力量,以及观众与其所处参照框架之间所蕴含的双重含义与模糊性。

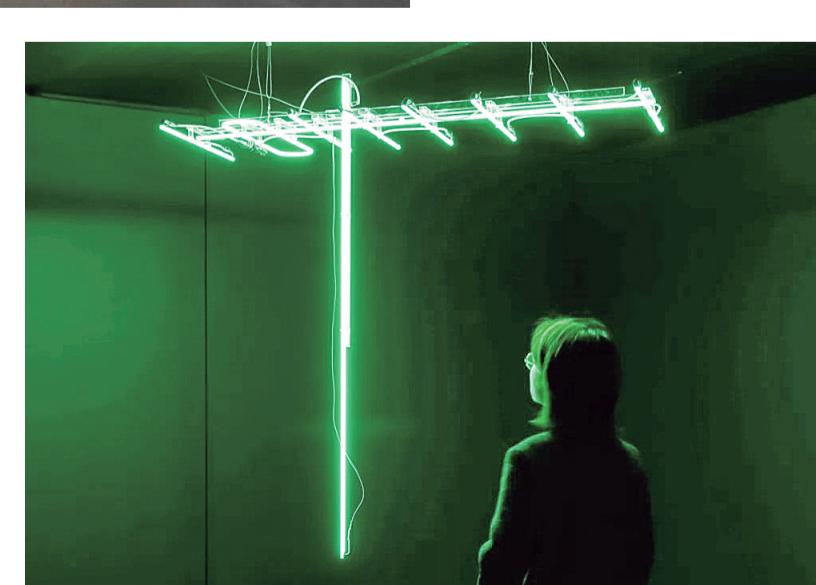
本次展览以马塔尔的标志性装置作品《绿色天线》(2010)命名,不仅体现了艺术家对于建立联结的渴望,同时也展现了他对个人及沙特内外

群体接收和传递关键信息可能性的深刻关切与思考。

展览汇聚了马塔尔迄今为止创作的逾100件作品,全面回顾了马塔尔富有洞察力的艺术实践,及其对形式和主题的丰富探索,充分展现了艺术家对沙特蓬勃发展的当代艺术所映照的社会与历史变革的记录与思考。

展览同期还将举办一系列对话和公共项目,引领观众从多个维度深入了解沙特阿拉伯当代艺术蓬勃发展的脉络与文化风貌。

展览呈现的“X射线”系列(2003—2004)是马塔尔作为艺术家的崭露头角之作,将伊斯兰文化元素巧妙地融入个人的抽象绘画实验之中。长期项目“磁力”系列(2009—2024)是马塔尔的重要作品,首次于2009年的威尼斯双年展上亮相,作品采用磁力吸引的物理法则作为视觉隐喻,凸显吸引与排斥、集体主义与个人空间之间的动态张力,以及艺术家对于塑造人类行为的种种无形力量的思考。



“艾哈迈德·马塔尔:天线”展览

展览时间:即日起至6月8日,每周二至周日10:00—19:00(18:30最后入场)

展览地点:UCCA Edge(静安区西藏北路88号嘉里文创广场2层)