



# 推行“四养”体系 社区健康管理走“新”更走“心”

4月9日,林家和带着老姐妹来到成都龙泉驿区大面街道龙安社区一楼的健康管理中心,这里自打去年8月开业,就被周边的众多居民关注,学瑜伽、练养生拳、做艾灸、包饺子……大家总能找到自己喜爱的项目。



## 健康管理 为千名老人建档案

龙安社区属于人口稠密的万人社区,老人众多。为更好服务居民,社区结合实际工作整合康养产业资源,探索康养型示范社区打造。在办公场地的一楼,社区划出近400平方米的区域,引进专业机构开设花开福田社区健康管理中心,打造15分钟社区家庭慧养系统。

专业机构的入驻,为辖区5500名老人建立个人健康档案,以公益加低偿的方式提供古法艾灸、石墨烯特色医养服务……中心每月开展丰富多彩的活动,众多居民成了“粉丝”。大家一起跟随老师练习八段锦、易筋经等中华传统养生功法进行健身;用先进的饮食理念制作低脂有机安全营养的美味餐食,供大家体验;健康管理中心还配置有古法熬制的



教居民制作营养健康的食物。

滋养膏方,甜味十足,沁人心脾。在这里,可以静静躺下享受理疗,体验艾灸的温暖、按摩的舒坦……据悉,健康中心的部分收益会进入社区基金,帮扶困难群体或用作公益事业。

“古风古韵的一进来就让人心静,石墨烯能量房体验感很好。我来尝试过很多次的,觉得很多项目确实对身体有改善,所以把邻居也喊来试一试。这里公益和低偿项目结合,真心的为居民健康服务,物美价廉大家都喜欢。”说到社区的健康管理中心,居民赞不绝口。

## “四养”体系 助力居民身心健康

龙安社区党委书记张学龙说,社区希望对大众普遍存在的亚健康 and 慢病进行医养结合管理,将治疗调理与学习科学生活方式并行,用新的方式使大家身心都健康,活出高品质生命状态。社区的健康管理中心将生命资产管理的家庭慧养内容落地到“四养”体系,分别是食养、医养、艺养、生态养。

说到食养,可谓居民最关心的话题,也是参与率最高的活动。古语说,病从口入、民以食为天、药

食同源……在健康管理中心,有专家免费教授居民制作营养美味的食物。在制作过程中告知四季食材的变化,将如何对应每个人身体的状况配置、组合食物等,前期开展的喜善素食、包饺子、腊八节活动都是人气爆棚。

医养,基于中医的深厚底蕴,综合身心一体的医学体系解决亚健康 and 慢病管理。从天人合一的养生观到四季养生,中心通过教授八段锦养身操,让居民体验瑜伽等传统养生方式,把天地阴阳平衡的道理和人体自身的平衡相

结合,最终实现个人健康。

艺养,作为人,活着要有情趣和品位,艺术滋养心灵,反哺身心健康。通过中华六艺的学习融入生活方式,让生命质量饱满,喜乐常在。因此,中心将文化艺术和功法锻炼,通过活动的方式融入到健康管理。在这里开展书法、绘画活动让居民从另一角度认识养生。

生态养,环境孕育生命,影响生命的发展和进化。生态是生命存在的根本,对身心健康影响很大。生态养涵盖着内生态和外环境生态。要做到身心合一达到身心不二的状态,内生态需要清理不良情绪及念头,乐观积极和做好情绪管理。外生态环境是学习、生活、生产方式,保持与生存环境的友好,减少环境污染。于是,社区将最近热门的垃圾分类等环保理念与养生也进行结合,从多个维度建立居民的养生理念。

在接下来的活动中,健康管理中心将以“文创康养市集”为主体,在社区开展线下场景活动服务居民。将四养体系,分别推出改善膳食健康的“转运厨房”、调理身心统一的“心流瑜伽”、聆听心灵深处的“自然音乐会”等活动,以文创+康养为居民提供特色康养服务,让居民从心到身都健康起来,增添社区活力。

华西社区传媒记者 沈悦  
社区供图

# 亲子教育场景营造 赋能儿童友好型社区创建

4月10日,成都市高新区石羊街道盛兴社区儿童教育协会授牌仪式暨“闪闪童心绘红心”文艺表演活动举行。石羊街道将与辖区企业、教育机构和社会组织一起,共同将盛兴社区亲子教育生活场景营造成为全市标杆性儿童体验中心和亲子研学体验基地的典范,为孩子们提供一个边玩边学、寓教于乐的场所,突出儿童中心+家庭+教育机构+社区的融合功能。

活动现场,盛兴社区儿童教育协会发起的6家教育机构和成都建发鹭洲里将在高新区社区学院和石羊街道办的指导下,依托建发鹭洲里、辖区中小学幼儿园、亲子教育机构等,共



活动现场。

同将“场景+亲子教育”有机融合,聚焦亲子、悦己、敬长三大主题关系,构建家庭、学校、社会、企业“四位一体”立体化亲子教育服务体系,营造儿童“15分钟公

共空间体验网络”,以嵌入式、菜单式的服务方式为儿童提供环境优美、设施齐全、功能完善、服务专业的“生活圈”“学习圈”。

盛兴社区是典型的年

轻人的居住聚集地,辖区教育资源和商业资源丰富,拥有中小学幼儿园6所,社会亲子教育机构20余家,这为营造社区教育场景营造奠定了基础。“目前,盛兴社区依托鹭洲里亲子教育机构、小学幼儿园等,不仅解决了儿童亲子服务空间问题,还联动打造了‘儿童蜕变记’‘亲子公开课’‘经典诵读’等品牌项目,构建了完整的亲子教育闭环体系,极大地丰富满足了辖区居民亲子服务需求。”石羊街道党工委委员、办事处副主任黄婷燕介绍。除了优化成长环境,有效整合儿童服

务设施,盛兴社区也在不断探索提升儿童服务能级,让孩子们“有得玩”,更“有得学”。当天成立的盛兴社区儿童教育协会主动走近孩子、倾听孩子需求,在课程设计中植入自然探索、垃圾分类、科学创作等活动。

2021年,盛兴社区党委依托辖区丰富的亲子教育资源,推动营造“家校社企”四位一体一亲子教育生活场景,着力将幸福美好生活十大工程细化为一项项可落地、可感知的行动计划,将儿童友好理念融入社区发展治理,实现政策友好、空间友好、服务友好的儿童友好型社区的建设目标。

华西社区传媒记者 吴小红  
社区供图