



# 社区月刊

刊头题字：著名书画家 徐昌酩

2022年12月31日  
星期六  
本期12版  
第10期  
(总第187期)

主办：江苏路街道 出版：《社区月刊》编辑部 媒体支持：东方网·城市导报 网址：jsjd.changning.sh.cn

## 愚园路法治文化街获评第四批 全国法治宣传教育基地

近日，全国普法办确定41家单位为第四批全国法治宣传教育基地。长宁区法宣办联合江苏路街道、华阳路街道共同申报的“上海市愚园路法治文化街”榜上有名。

百年愚园路自西向东贯穿江苏路街道、华阳路街道直到定西路，沿线遍布着60余栋历史建筑。近年来，在坚持保护愚园路历史建筑的基础上，长宁区司法局联合江苏路街道、华阳路街道，聚焦愚园路公共市集、岐山村里弄、《布尔塞维克》编辑部旧址、愚巷商区、俭德坊等重要标志性点位，深入推进愚园路法治文化的融合打造。做精、做实、做深，形成了愚园路名人墙、法治微展厅、“与法同在”法治公共艺术品等法治展示和法宣活动的核心片区。深入挖掘历史上法治名人居住或活动的点位，推出愚园路法治文化地图，发布愚园路法治文化点位30处，上线愚园路法治文化导览数字路线。

依托丰富的文化底蕴，将法治文化与红色足迹、营商环境、数字化转型相融合，推出紧贴生活地气、展现城市韧性的各类法治文化活动互动体验。开展“无法不爱的愚园路”法治故事主题活动，结合“愚园路守护行动”向商户发放“普法卡”，在“愚巷美好乐园”开辟“法治试验田”，打造俭德坊4号国家安全宣传教育点，依托愚园路党群服务中心、愚园路1315“邻聚荟”等深化人民建议征集工作，通过法治+红色、法治+党建等多种宣传形式，探索形成“提议定办评”五步工作法、愚园路微工坊等系列经验，注重在活动中传递法治理念、弘扬红色精神，实现“陪伴式普法”。愚园路原创微视频《七十封信》荣获全国第三届“我与宪法”微视频三等奖、上海市“浦江法韵”微视频一等奖。原创MV《与法有缘百年路》被作为上海首届法治文化节闭幕式演唱项目。

江苏路街道不断深化法制街区建设，成立“愚园路街区联合体”，进一步整合沿线特色商业资源，立足共同行动，展现自治力量，积极推动项目走实走细。目前，联合体已覆盖2个街道，6个居民区，7大园区载体，3幢重点商务楼宇，以及100余家沿线商户。通过强化居民自治共治，在垃圾箱房改造、绿化美化、城市更新等过程中积极开展共识工作坊、社区调研等活动，不断完善法治协商途径，为实现以法治为保障，构建政务服务新体系、强化城市运行新韧性、提升生态治理新成效的基层治理模式注入新内涵。聚焦重点对象普法教育，扩大“社校联盟”的影响力，由区法宣办与愚一小学开展法治共建，成立覆盖小学、初中、高中的红领巾法治宣讲团，在愚园路持续开展青少年法治宣传教育，为提升青少年的未来公民法治素养打下坚实基础。

## 江苏路街道商会被认定为全国「四好」商会

近日，中华全国工商联办公厅印发《关于认定2021-2022年度全国“四好”商会的通报》，上海市长宁区江苏路街道商会被认定为2021-2022年度全国“四好”商会。

江苏路街道商会不断实践和探索如何将党建工作更好地融入企业经营，深入贯彻落实“人民城市人民建，人民城市为人民”重要理念，常态化开展“四史”学习教育、党史学习教育等。升级打造华敏翰尊“党群·家”服务站，健全华敏翰尊国际大厦楼宇党委+楼宇治理委员会“两委制”，进一步实现商会楼宇分会全覆盖；成立愚园路街区自治共治联盟，实现愚园路街区治理“连线成片”。

充分发挥多平台优势，由两个楼宇分会（中业金融广场、舜元企业发展大厦）与4个园区分会（嘉春园区、愚园里园区、创邑space|弘基园区、创邑space|华山园区）并行发展，形成“1+6”商会地理格局，延伸服务触角。作为创投落地项目之一，实现上海市医疗器械检验研究院大虹桥服务站和长宁区先进医疗器械产业创新支持服务中心“双落地”。商会提升站位，主动融入国家发展战略，积极参与进博会展商招募和交易团交流工作。商会企业以尖端科技投身国家战略，西井科技Q-truck自动驾驶商业生态圈不断升级，赋能“一带一路”。

建立健全“商会专职干部+营商服务专员+党群专员+招商专员”的四人工作小组模式，多角度多方位完善企业服务项目。结合商会建设要求和企业实际优化营商环境，针对重点商务楼宇、重点商务园区、重点企业实行精准对接，开展“一对一”贴身服务，确保企业有需求时能在第一时间“找到人、找对人、能办事”。关注企业和员工需求，举办“企业家沙龙”“白领联谊活动”“人才服务月活动”等系列活动。与区发改委联手举办“愚园创投沙龙活动”等。

疫情期间，商会各成员单位第一时间响应号召、投身抗疫，充分体现了民营企业家在疫情大考前的奉献担当精神。

## 延安西路江苏路人行天桥加装电梯启用

近日，位于江苏路街道的延安西路江苏路人行天桥完成加装电梯并投入使用，不少体验过的市民直呼“一键直达让出行越来越方便”。

住在附近的张阿姨表示，延安西路江苏路十字路口没有斑马线，要过马路只能通过天桥或从两边路口绕行，其中通过天桥要上下70多级台阶，绕行附近路口至少也要五六百米。而随着加装电梯竣工并投入使用，张阿姨感叹道：“出行变得越来越方便了，只要按下电梯键，就能在数十秒内上下天桥，既省时省力又高效便捷。”

据了解，江苏路人行天桥坐落于延安西路江苏路十字路口，是周边小区居民和附近企业白领出行的必经之路。然而，该座天桥原来仅在与中运量71路江苏路站的连接处安装有一处自动扶梯，其他四个象限均为步行扶梯，对于老年人、残障人士和携带大件行李的市民来说出行十分不便。为妥善解决这一“急难愁盼”问题，让市民不再“望桥兴叹”，2021年，市人大代表和政协委员提出相关建议和提案，由市道运局、市道运中心牵头推进天桥加装电梯工作落地实施。



值得一提的是，在江苏路人行天桥加装电梯的同时，施工单位还在桥面打造了无障碍坡道，并配合增设符合高度的扶手栏杆，让乘坐轮椅和推婴儿车的市民出行更加安全、畅通。

截至目前，江苏路人行天桥四座加装电梯已全部建成，其中位于西南、西北和东北三个象限的电梯已投入使用，东南象限电梯因位于新建绿地内，将与该绿地同步开放。



抓紧窗口期，疫苗接种宜早不宜迟



疫苗接种现场

近期，上海各区加班加点增设多个家门口的临时疫苗接种专场，尤其服务好家有“老宝贝”的家庭，为他们穿好疫苗这件“无形的防护服”。

在江苏路街道综合为老服务中心的长新社区卫生服务站，两位社区医生正在二楼为老人接种。沈阿姨的女儿朱女士专程赶来，在疫苗接种知情同意书上签了字。

79岁的沈阿姨住进养老院不到两个月，此前因为在家不太出门，加上有高血压、糖尿病等基础疾病，就一直没接种。“前几天妈妈主动打电话给我，要求打疫苗，说这样对大家负责，大家都安全。”朱女士说，养老院也打电话告诉她，老人打疫苗会先评估，如果评估合格，基础疾病在稳定期，就可以打。她看周围亲戚邻居都打了，网上也有很多宣传，也就打消了顾虑。

接种完二楼的四位老人后，两位社区医生又来到一楼，为赶来打疫苗的社区老人服务。“还没接种的老年朋友，应接尽接，守护健康生活！有接种疫苗的请抓紧机会……”家住愚园路的邹先生和杜阿姨老两口，昨天收到了居委会的又一次通知。

“打疫苗是保护自己，做好预防，提高免疫力，对自己有好处，下一步要靠自己了！”79岁的邹先生这次来打第二针。老伴杜阿姨

医护人员详细询问了孟阿姨是否有过敏史或是重大疾病，经医生确认可以接种后，孟阿姨顺利完成第一针疫苗的注射。



为了方便腿脚不便的居民，江苏路街道安排医生上门接种，老人足不出户也可完成接种。家住福世居民区的黄老伯一家，几天前就和居委会工作人员约好新冠疫苗的上门接种服务。“黄老伯今年88岁，因腿脚

77岁，打第一针。她说：“我有高血压，以前不敢打，最近女儿常打电话开导我，做医生的侄子也建议我尽快接种！”家住附近海信花苑的89岁张阿姨坐着轮椅，由儿子丁先生推了过来。丁先生告诉记者，张阿姨有高血压，心脏还装了支架，之前一直没打。因为防控政策在调整，三兄弟专门开会讨论，也征求了她本人的意见。

结束后，两位社区医生和居委干部还上门为海信花苑一位行动不便的老人接种。老人们接种完后，医生都不忘关照一声：“当天不要洗澡，不要吃辛辣的食物，多吃水，多休息。”

社区医生梁玉晓告诉记者：“我们都会充分和老人家属沟通，只要经过评估后，病情稳定，没有禁忌症，我们还是动员为主。现在时间窗口也比较短，尽快打，尽快受益。”

愚三居民区党总支书记杨国娟表示，居民区都已经提前做好排摸工作，有针对性地做好老人和家属的思想工作。通过固定接种点、居民区流动接种点和上门服务的方式，做好老年人疫苗接种工作。

(来源：新民晚报)

江苏路街道近期疫苗接种安排
周一-周五下午13:30-16:00
江苏路街道固定接种点(愚园路754号)

接种须知：

需携带智能手机或身份证、社保卡进行登记。请全程佩戴口罩，自觉与他人保持距离、留观区请间隔就坐。

江苏路街道将新冠疫苗接种服务送到居民家门口

上海入冬，寒风凛冽。为方便辖区内60岁以上老年人接种新冠疫苗，江苏路街道将疫苗接种服务送到家门口，方便更多老年人享受到优质高效的疫苗接种服务。

12月6日下午两点，82岁的孟阿姨在女儿的陪同下，来到愚园路党群服务中心临时疫苗接种点。填写信息表、签署同意书、身份登记……一系列流程后，现场

医护人员详细询问了孟阿姨是否有过敏史或是重大疾病，经医生确认可以接种后，孟阿姨顺利完成第一针疫苗的注射。

为了方便腿脚不便的居民，江苏路街道安排医生上门接种，老人足不出户也可完成接种。家住福世居民区的黄老伯一家，几天前就和居委会工作人员约好新冠疫苗的上门接种服务。“黄老伯今年88岁，因腿脚

不便，平时很少下楼。考虑到先前疾病史，他也一直没有接种新冠疫苗。近期，黄老伯主动找到居委会，表示身体状况稳定，表达了接种意愿。”福世居民区工作人员说。在提供疫苗接种服务前，居委会提前排摸，确认老人身体状况后，再安排送“苗”上门。

为了有序推进疫苗接种，构筑老年人健康屏障，江苏路街道各居民区利用多种渠道，宣传发动疫苗接种。工作人员通过点对点、微信群推送等宣传方式，向60岁以上群体普及科学知识，让更多居民了解接种新冠疫苗的重要意义。(来源：上海长宁)

推进愚园路城市更新 让全过程人民民主理念深入人心

愚园路(长宁段)一条主干道1573米，沿线是形态各异的弄堂，社区建成度高、老龄化程度高、历史风貌保护区占比大、老旧房屋相对集聚。江苏路街道十年磨一剑，持续发挥人大代表主体作用，不断深化民生实事项目评议，推动愚园路从形态更新的1.0、业态提升的2.0向心态融合、生态共创的3.0跃升，丰富全过程人民民主基层实践。

项目前：通过评议把好规划关，实现一张蓝图绘到底

城市更新不仅是对城市外表进行简单地粉刷改造，更多的应该是在这里居住的人享有幸福的生活，让行走过这里的人收获美好的体验。

在城市更新启动前，从规划层面上如何最大限度平衡历史风貌保护与业态调整提升？如何更好回应居民、白领、游客等多元主体的各种期盼？市、区人大代表怀揣为民服务的初心使命，拿上履职记录本，换上运动鞋，从遍布8个选区、13个居民区的代表联系点出发，深入弄堂小区、深入楼宇园区、深入居民家中，实打实、接地气问需问策问诉求。阿姨爷叔寻思，门口的小裁缝、老鞋匠手艺好人也好，衣服鞋子最好还是找他们缝缝改改……年轻白领希望，多一些特色小店和“打卡地”，平时下楼就能和好朋友走走逛逛约起来……人大代表们和社情民意联络员——记录在册，经过汇总整理分析共性需求，人大代表积极建言，城市更新制定方案时就要兼顾“烟火气”与“人情味”，在融入艺术与美学的时候，更注重为居民提供成熟的商业配套和邻里服务。在人大代表的集体呼吁和推动下，愚园公共市集(原区医药职工大学)、愚园路历史名人墙等点位先后打造完成，一批美术馆、特色文创、平价餐饮、便民业态相继入驻，为历史风貌保护区注入新鲜活力。

项目后：代表紧盯落实关，力求好事办好得民心

社区里的老人说：“我年纪大了，腿脚不好，手机也用不来，下趟楼、出个门实在是不方便。你们的工作我都支持，只要别忘了我们就行。”听到选民接待时老人的殷切嘱托，人大代表一致认为在老龄人口占比40.28%的社区，老年人不能是容易被遗忘的群体，而应该成为城市更新中更加侧重考虑的主体，并倡议开展为老服务社区共同行动。为此，街道承接市经信委和市民政局合作的11项数字生活标杆应用场景之一为老服

务“一键通”项目的首批试点工作，并在由路至弄建设2.0版“美丽街区”，实施愚园路1376弄等“净化、亮化、美化、文化”工程时，推广安装“一键叫车”智慧屏，将智能元素与机构、社区、家庭的养老服务深度融合，进一步开展“两代表一委员”联合接待等形式，向居民、白领、社会组织等群体问需问计。直奔一线，考察掌握最真实的情况，深入分析现有小区房屋性质和容量、公共服务设施清单和分布图、户籍和居住人口属性、加装电梯可行性报告等资料，实地调研人、房、路、网、电情况，深挖细挖资源禀赋，形成一张资源清单，盘查盘活街道家底。直面短板，与党代表、政协委员、专家学者等组成智囊团，分析汇总1514份有效需求问卷，逐一论证项目可行性，形成101个项目，提出系统布局、全面构建“街道旗舰店、网格综合体、家门服务站”三级服务平台，推动阵地一站多点、功能多站合一，实现美好生活服务载体增量建设与服务功能存量提质并进，用无限的数字场景弥补有限的空间场所，擎画“一圈两轴三边四格五大战区”美好新蓝图。

江苏路街道召开第十一届社区代表大会第一次会议

12月16日下午，江苏路街道召开第十一届社区代表大会第一次会议。大会选举产生江苏路街道第三届社区委员会及各专业委员会，表彰了疫情防控期间予以社区无私奉献的企业以及防疫优秀志愿者。

会议回顾了街道2022年工作，围绕加快推动党的二十大精神落地见效、全力服务经济发展、营造品质美好生活、推进基层治理现代化、切实加强自身建设等五方面部署2023年重点工作。会议强调，要更加高效统筹疫情防控和经济社会发展，深度优化营商环境，提升经济发展韧性；切实改善人居环境，加快既有多层住宅加装电梯和“两旧一村”改造，打造更多小而美的公共空间；精心服务“一老一小”，强化全龄友好社区建设；持续推进城市更新，打造愚园路文化新聚点、流量新入口、城事新地标、治理新场景；深化党建引领基层

沿线的人们对美好生活有了哪些新需求、新向往？愚园路城市更新又该如何向纵深推进？带上这些问题，人大代表们重新出发，以编制“15分钟社区美好生活圈”规划为抓手，直达选民，广泛倾听最朴素的声音，通过开展“两代表一委员”联合接待等形式，向居民、白领、社会组织等群体问需问计。直奔一线，考察掌握最真实的情况，深入分析现有小区房屋性质和容量、公共服务设施清单和分布图、户籍和居住人口属性、加装电梯可行性报告等资料，实地调研人、房、路、网、电情况，深挖细挖资源禀赋，形成一张资源清单，盘查盘活街道家底。直面短板，与党代表、政协委员、专家学者等组成智囊团，分析汇总1514份有效需求问卷，逐一论证项目可行性，形成101个项目，提出系统布局、全面构建“街道旗舰店、网格综合体、家门服务站”三级服务平台，推动阵地一站多点、功能多站合一，实现美好生活服务载体增量建设与服务功能存量提质并进，用无限的数字场景弥补有限的空间场所，擎画“一圈两轴三边四格五大战区”美好新蓝图。

表坚持市区街联动、政企企联通、你我他联动，由易至难、循序渐进推进问题解决。通过推动修整磨损路面、重新焊接和漆面涂刷扶手、优化桥面排水设置、铺设防滑沥青，基本解决雨天湿滑的问题。市、区相关部门合力推动，市住建委、市交通委等部门加强统筹协调，区建管委积极开展试点调研和可行性研究，于今年年底完成天桥电梯加装并投入使用。

项目后：代表传好接力棒，促进常态长效成范例。老弄堂里的居民表示，过去几十年一直是厨卫合用，“城市更新一小步，弄堂生活一大步，什么时候城市更新能做到‘家门里’，给我们也改造更新出一个厕所？”居住环境改善“既要面子，更要里子”，这几乎是每次人大代表联系接待选民时都听到的心声。在人大代表的呼吁和区街两级部门的共同努力下，2020年，岐山村启动实施长宁首个新式里弄房屋卫生设施改造项目，制定“一居一方案”，累计召开400余次征询协调会，完成204处改造，惠及居民582户，其中最小的卫生间仅0.6平方米，最大不过6平方米，实现“螺蛳壳里做道场”。

项目前：通过评议把好规划关，实现一张蓝图绘到底

城市更新不仅是对城市外表进行简单地粉刷改造，更多的应该是在这里居住的人享有幸福的生活，让行走过这里的人收获美好的体验。

在人大代表的集体呼吁和推动下，愚园公共市集(原区医药职工大学)、愚园路历史名人墙等点位先后打造完成，一批美术馆、特色文创、平价餐饮、便民业态相继入驻，为历史风貌保护区注入新鲜活力。

面向“十四五”开局起步，愚园路



江苏路街道

治理，锻造基层治理的“红色引擎”，激发基层治理“红色动能”，让老百姓的“金点子”变为人民城市建设的“金果子”。

2023年是全面贯彻落实党的二十大精神开局之年，江苏路街道将在区委、区政府的坚强领导下，以获评“全国人民满意的公务员集体”为新的起点，初心不改、脚步不停，向亮向上、创新创特，努力绘就“和美家园、社区范例”的崭新

篇章，全力以助助推长宁“四力四城”建设。会上，江苏路街道城市运行管理中心、江苏路街道市场所、江苏路街道公共管理委员会分别作交流发言。此次会议以线上线下相结合的形式召开，街道党政班子成员，职能部门派出机构负责人，驻区单位和企业代表，社区社会组织代表，居民区党组织以及居委会代表参加。

项目后：代表传好接力棒，促进常态长效成范例

老弄堂里的居民表示，过去几十年一直是厨卫合用，“城市更新一小步，弄堂生活一大步，什么时候城市更新能做到‘家门里’，给我们也改造更新出一个厕所？”

居住环境改善“既要面子，更要里子”，这几乎是每次人大代表联系接待选民时都听到的心声。在人大代表的呼吁和区街两级部门的共同努力下，2020年，岐山村启动实施长宁首个新式里弄房屋卫生设施改造项目，制定“一居一方案”，累计召开400余次征询协调会，完成204处改造，惠及居民582户，其中最小的卫生间仅0.6平方米，最大不过6平方米，实现“螺蛳壳里做道场”。

(综合：上海人大)

家住东诸安浜路158弄6号楼的王阿姨最近感到最高兴的事情之一，便是再过小半年时间，她就能如愿坐上新加装的电梯上下楼买菜、丢垃圾……告别“爬楼模式”，享受“一键”直达的幸福。

自治“解难”五人小组分工明

现场勘查时，6号楼曾被加装电梯公司定义为工程难度最大的C类住宅。过去一年中，经过街道搭平台、居委会协调、加装公司调整方案、居民高度自治等多方合力，克服重重困难，终于在12月初，东诸安浜路158弄6号楼加装电梯项目正式进入施工阶段，预计明年上半年投入使用。

C类“破难”螺蛳壳里做道场

“它不是C类，而是C+类！”说起现场勘查时东诸安浜路158弄6号楼的初印象，亲历加梯公司长宁区总监黄嘉伟直言，“难度非常高。”

难在哪里？据了解，老旧小区加装电梯，需要同时符合建筑设计、消防、抗震、结构等相关规定和标准。黄嘉伟介绍，6号楼的情况属于有临近特殊建筑，初步判断不适合加装电梯。

为了在“螺蛳壳里做道场”，做方案初期，黄嘉伟和同事多次跑到施工现场进行测量，和居民反复沟通。“当时和业委会、居委会开会10次，协商方案。和江苏路街道、长宁区规划和自然资源局多次沟通，在长宁区规划和自然资源局现场研判的过程中，我们全力配合，最终以拆除部分停车棚，同时增加防火墙的方式满足了政策规定要求，顺利拿到施工许可证。在施工中，加装公司也对车棚进行了加固，减少安全隐患。”

如今，工程已进入施工环节。记者在现场看到，6号楼对面的车棚部分拆除，地基初步形成。“每天回家看到施工现场在一点点发生变化，想到不久的将来，就能乘坐电梯上下楼，回家再也不会累得气喘吁吁，内心就很激动。”6号楼一位居民表示。

财务分歧、意见不统一、被人误解……在推进电梯加装这件事上，“五人小组”难免碰到各种难题。“我们楼高层住着一位爷叔，因为腿脚不便，每次上楼为了防止摔倒，都会戴着手套，扶着楼梯扶手，小心翼翼迈上每一步台阶……”说到这里，王阿姨语调激动，神情动容。

遇到实在难以沟通的情况，小区居委会主动出面调解，努力使各

方达成共识。

合力“化难”居民利益摆第一

“保证居民太平过年，过好年。”这是东滨小区居委会汤书记和施工方沟通时，经常挂在嘴边的话。汤书记说，做基层工作，就是要从居民需求出发，把好事办实，把实事办好。

江苏路街道全力破解老楼加梯难题

6号楼加梯工程从前期准备到后期施工，前后碰到诸多矛盾和难题，每当居民们推进不下去时，都会来到居委会，找汤书记“评理理”。在居民眼中，居委会干部既是大管家，也是调解员。“每次看到年轻干部这么积极为居民们着想，我们都很感动。”一位居民如此说。

在整个加梯过程中，把居民利益放在第一位，是江苏路街道始终秉承的原则。方案前期，江苏路街道出面，请长宁区规划和自然资源局专家实地给出指导意见；方案做出、组织会议、多次沟通、达成多方满意。6号楼居民曾在楼栋群中这样写道：“加梯这件事，我们老百姓一辈子只经过一次，有太多的不懂的地方，街道的支持让整件事情事半功倍。”

江苏路街道相关负责人表示，东诸安浜路工程后，怕影响到周边居民的进出，家住四楼的郑阿姨每天早早起床，下楼处理积水坑中的废水，倾倒多余垃圾……

据统计，截至目前，江苏路街道2022年全年推进加装电梯签约31部，完工17部，开工20部。江苏路街道表示，明年还将继续大力推进既有住宅加梯工作，彰显加梯工作的速度和温度，提升百姓幸福指数。(来源：上海长宁)

拧紧“安全阀”有力有序推进冬春安全工作

为切实做好辖区今冬明春安全隐患排查工作，有效防范遏制火灾事故发生，江苏路街道认真对照市区两级相关部门工作要求，结合辖区实际，开展系列安全保障工作。

开展公用设施维护。近期气温多变、雨水频繁，老化的户外电线、变电箱等公用设施存在短路等风险隐患。江苏路街道联系电力公司派遣专人对东诸安浜路、宣化路、江苏路等路段沿线的公用电器线路进行安全排查，对存在隐患的设施进行维修或更换，筑牢社区安全底线。

自治“解难”五人小组分工明

现场勘查时，6号楼曾被加装电梯公司定义为工程难度最大的C类住宅。过去一年中，经过街道搭平台、居委会协调、加装公司调整方案、居民高度自治等多方合力，克服重重困难，终于在12月初，东诸安浜路158弄6号楼加装电梯项目正式进入施工阶段，预计明年上半年投入使用。

C类“破难”螺蛳壳里做道场

“它不是C类，而是C+类！”说起现场勘查时东诸安浜路158弄6号楼的初印象，亲历加梯公司长宁区总监黄嘉伟直言，“难度非常高。”

难在哪里？据了解，老旧小区加装电梯，需要同时符合建筑设计、消防、抗震、结构等相关规定和标准。黄嘉伟介绍，6号楼的情况属于有临近特殊建筑，初步判断不适合加装电梯。

为了在“螺蛳壳里做道场”，做方案初期，黄嘉伟和同事多次跑到施工现场进行测量，和居民反复沟通。“当时和业委会、居委会开会10次，协商方案。和江苏路街道、长宁区规划和自然资源局多次沟通，在长宁区规划和自然资源局现场研判的过程中，我们全力配合，最终以拆除部分停车棚，同时增加防火墙的方式满足了政策规定要求，顺利拿到施工许可证。在施工中，加装公司也对车棚进行了加固，减少安全隐患。”

如今，工程已进入施工环节。记者在现场看到，6号楼对面的车棚部分拆除，地基初步形成。“每天回家看到施工现场在一点点发生变化，想到不久的将来，就能乘坐电梯上下楼，回家再也不会累得气喘吁吁，内心就很激动。”6号楼一位居民表示。

财务分歧、意见不统一、被人误解……在推进电梯加装这件事上，“五人小组”难免碰到各种难题。“我们楼高层住着一位爷叔，因为腿脚不便，每次上楼为了防止摔倒，都会戴着手套，扶着楼梯扶手，小心翼翼迈上每一步台阶……”说到这里，王阿姨语调激动，神情动容。

遇到实在难以沟通的情况，小区居委会主动出面调解，努力使各

方达成共识。

江苏路街道全力破解老楼加梯难题

6号楼加梯工程从前期准备到后期施工，前后碰到诸多矛盾和难题，每当居民们推进不下去时，都会来到居委会，找汤书记“评理理”。在居民眼中，居委会干部既是大管家，也是调解员。“每次看到年轻干部这么积极为居民们着想，我们都很感动。”一位居民如此说。

在整个加梯过程中，把居民利益放在第一位，是江苏路街道始终秉承的原则。方案前期，江苏路街道出面，请长宁区规划和自然资源局专家实地给出指导意见；方案做出、组织会议、多次沟通、达成多方满意。6号楼居民曾在楼栋群中这样写道：“加梯这件事，我们老百姓一辈子只经过一次，有太多的不懂的地方，街道的支持让整件事情事半功倍。”

江苏路街道相关负责人表示，东诸安浜路工程后，怕影响到周边居民的进出，家住四楼的郑阿姨每天早早起床，下楼处理积水坑中的废水，倾倒多余垃圾……

据统计，截至目前，江苏路街道2022年全年推进加装电梯签约31部，完工17部，开工20部。江苏路街道表示，明年还将继续大力推进既有住宅加梯工作，彰显加梯工作的速度和温度，提升百姓幸福指数。(来源：上海长宁)

拧紧“安全阀”有力有序推进冬春安全工作

为切实做好辖区今冬明春安全隐患排查工作，有效防范遏制火灾事故发生，江苏路街道认真对照市区两级相关部门工作要求，结合辖区实际，开展系列安全保障工作。

开展公用设施维护。近期气温多变、雨水频繁，老化的户外电线、变电箱等公用设施存在短路等风险隐患。江苏路街道联系电力公司派遣专人对东诸安浜路、宣化路、江苏路等路段沿线的公用电器线路进行安全排查，对存在隐患的设施进行维修或更换，筑牢社区安全底线。

落实洋房隐患排查。江苏路街道老洋房众多，建造年代久远，房屋结构陈旧。街道联合新祥物业，对利西路、武夷路沿线老洋房开展专项安全整治行动，排查电闸老化、电线乱敷设、乱拉乱接板等安全隐患，对发现问题进行现场整改，对不能即刻整改的问题建立台账，持续跟进至问题闭环。

强化重点人群宣教。辖区内高龄独居老人以及外来租户人数较多，针对这两类人群安全意识相对薄弱的情况，街道安排工作人员上门提醒居民注意用火、用电、用气安全，严防“炖锅离人”“过载使用大功率电器”等情况的发生，督促居民养成良好的消防安全习惯。面向高龄独居老人发放小型灭火器，现场示范使用方法，助力老年群体提升消防安全意识和水平。

推进群租风险化解。为进一步营造安全舒心的生活环境，街道联合派出所对群租房开展集中整治。工作人员现场对租客进行法制、消防安全教育，整治工作得到社区居民的广泛好评。入冬以来，街道共开展3次群租整治行动，整治该类群租房20户，清退租户126人。

自治“解难”五人小组分工明

现场勘查时，6号楼曾被加装电梯公司定义为工程难度最大的C类住宅。过去一年中，经过街道搭平台、居委会协调、加装公司调整方案、居民高度自治等多方合力，克服重重困难，终于在12月初，东诸安浜路158弄6号楼加装电梯项目正式进入施工阶段，预计明年上半年投入使用。

C类“破难”螺蛳壳里做道场

“它不是C类，而是C+类！”说起现场勘查时东诸安浜路158弄6号楼的初印象，亲历加梯公司长宁区总监黄嘉伟直言，“难度非常高。”

难在哪里？据了解，老旧小区加装电梯，需要同时符合建筑设计、消防、抗震、结构等相关规定和标准。黄嘉伟介绍，6号楼的情况属于有临近特殊建筑，初步判断不适合加装电梯。

为了在“螺蛳壳里做道场”，做方案初期，黄嘉伟和同事多次跑到施工现场进行测量，和居民反复沟通。“当时和业委会、居委会开会10次，协商方案。和江苏路街道、长宁区规划和自然资源局多次沟通，在长宁区规划和自然资源局现场研判的过程中，我们全力配合，最终以拆除部分停车棚，同时增加防火墙的方式满足了政策规定要求，顺利拿到施工许可证。在施工中，加装公司也对车棚进行了加固，减少安全隐患。”

如今，工程已进入施工环节。记者在现场看到，6号楼对面的车棚部分拆除，地基初步形成。“每天回家看到施工现场在一点点发生变化，想到不久的将来，就能乘坐电梯上下楼，回家再也不会累得气喘吁吁，内心就很激动。”6号楼一位居民表示。

财务分歧、意见不统一、被人误解……在推进电梯加装这件事上，“五人小组”难免碰到各种难题。“我们楼高层住着一位爷叔，因为腿脚不便，每次上楼为了防止摔倒，都会戴着手套，扶着楼梯扶手，小心翼翼迈上每一步台阶……”说到这里，王阿姨语调激动，神情动容。

遇到实在难以沟通的情况，小区居委会主动出面调解，努力使各

方达成共识。

江苏路街道全力破解老楼加梯难题

6号楼加梯工程从前期准备到后期施工，前后碰到诸多矛盾和难题，每当居民们推进不下去时，都会来到居委会，找汤书记“评理理”。在居民眼中，居委会干部既是大管家，也是调解员。“每次看到年轻干部这么积极为居民们着想，我们都很感动。”一位居民如此说。

在整个加梯过程中，把居民利益放在第一位，是江苏路街道始终秉承的原则。方案前期，江苏路街道出面，请长宁区规划和自然资源局专家实地给出指导意见；方案做出、组织会议、多次沟通、达成多方满意。6号楼居民曾在楼栋群中这样写道：“加梯这件事，我们老百姓一辈子只经过一次，有太多的不懂的地方，街道的支持让整件事情事半功倍。”

江苏路街道相关负责人表示，东诸安浜路工程后，怕影响到周边居民的进出，家住四楼的郑阿姨每天早早起床，下楼处理积水坑中的废水，倾倒多余垃圾……

据统计，截至目前，江苏路街道2022年全年推进加装电梯签约31部，完工17部，开工20部。江苏路街道表示，明年还将继续大力推进既有住宅加梯工作，彰显加梯工作的速度和温度，提升百姓幸福指数。(来源：上海长宁)

拧紧“安全阀”有力有序推进冬春安全工作

为切实做好辖区今冬明春安全隐患排查工作，有效防范遏制火灾事故发生，江苏路街道认真对照市区两级相关部门工作要求，结合辖区实际，开展系列安全保障工作。

开展公用设施维护。近期气温多变、雨水频繁，老化的户外电线、变电箱等公用设施存在短路等风险隐患。江苏路街道联系电力公司派遣专人对东诸安浜路、宣化路、江苏路等路段沿线的公用电器线路进行安全排查，对存在隐患的设施进行维修或更换，筑牢社区安全底线。

落实洋房隐患排查。江苏路街道老洋房众多，建造年代久远，房屋结构陈旧。街道联合新祥物业，对利西路、武夷路沿线老洋房开展专项安全整治行动，排查电闸老化、电线乱敷设、乱拉乱接板等安全隐患，对发现问题进行现场整改，对不能即刻整改的问题建立台账，持续跟进至问题闭环。

强化重点人群宣教。辖区内高龄独居老人以及外来租户人数较多，针对这两类人群安全意识相对薄弱的情况，街道安排工作人员上门提醒居民注意用火、用电、用气安全，严防“炖锅离人”“过载使用大功率电器”等情况的发生，督促居民养成良好的消防安全习惯。面向高龄独居老人发放小型灭火器，现场示范使用方法，助力老年群体提升消防安全意识和水平。

推进群租风险化解。为进一步营造安全舒心的生活环境，街道联合派出所对群租房开展集中整治。工作人员现场对租客进行法制、消防安全教育，整治工作得到社区居民的广泛好评。入冬以来，街道共开展3次群租整治行动，整治该类群租房20户，清退租户126人。



# 赓续百年红色基因 全力打造先锋社区

## 建立健全“平急转换”机制 激发基层治理“红色动能”

江苏路街道党工委全面深入贯彻落实全国城市基层党建引领基层治理工作电视电话会议及市深化推进基层治理体系和治理能力现代化建设会议精神,加强党建引领基层治理,积极打造基层治理的“红色引擎”。在全面推进“15分钟社区美好生活圈”行动,实行“一站式”服务、“一门式”办理基础上,推动江苏路街道社区党群服务中心建立健全“平急转换”机制,高效整合街道区域化党建资源和社区报到党员力量,织密基层应急处置防控网,为“平时治理、急时应急”提供坚强保障。

### 强化组织领导 完善工作方案

江苏路街道党工委在基层组织建设、社区治理、公共服务、公共安全等事务中进一步强化党建引领,将“平急转换”相关工作与党群服务中心管理一体融合推进,设立统筹协调、综合事务、应急防控、后勤管理等常态化工作小组,推动各项工作有条不紊、规范高效开展。

社区党群服务中心充分发挥统筹协调作用,主动落实应急管理部门要求,因地制宜落实细化工作方案,优化资源配送下沉,确保机制建立、经费保障、物资储备到位。进一步加强中心人员队伍建设,定期进行演练和技能培训,提高应急处置能力。突发公共事件发生后,根据工作预案做好应急处置,就地转化为应急机动力量,成立“平急转换”工作领导小组,加强区域联动、部

门联动、上下联动,确保分工明确、责任到人,切实提升应急处置能力。

### 盘活社区资源 凝聚工作合力

进一步发挥区域化党建平台作用,丰富资源清单,积极发动辖区16幢楼宇、8个园区、1060家企业、104家社会组织等各类社会力量参与应急处置工作和志愿服务,组建应急储备机动队伍,落实应急物资保障。依托先锋上海“社区报到党员”功能、凝聚家在职党员报到站等平台资源,深化街道“上下楼行动”,实现网格力量全动员、驻区单位全动员、社会力量全动员。

深化“全过程人民民主”,广泛听取党员群众的意见建议,用好“书记工作室”、社区党校、党组织微信群、智慧党建等平台载体,培育党员志愿骨干力量,发掘先进典型,通过组建党员突击队、建立党员先锋岗、党员责任区等方式,引导党员冲锋在前、担当尽责。依托远程教育、网站微信等党建新媒体平台,开展应急处置培训,携手上海地铁第二运营有限公司11号线管理部客运第三党支部、江苏路派出所共同进行地铁应急演练,有效强化应急处置保障能力。

## 新征程 再出发

## 江苏路街道召开学习讨论会

12月2日,江苏路街道召开学习讨论会,深入学习贯彻党的二十大精神,深入学习和贯彻党的二十大精神,围绕“和美家园、社区范例”的奋斗目标,初心不改、脚步不停,向光向上、创新创优,坚定走好中国式现代化社区范例的发展道路。

2022年,街道疫情防控有力有效、经济发展发光发热、民生保障用心用情、党建引领基层治理有声有色,队伍建设见人见事,各项工作取得了来之不易的工作成绩。

会议指出,要贯彻落实区委区政府系列工作要求,笃信笃行,唯实唯干,坚持抓好疫情防控、经济发展、民生改善、项目建设、安全稳定等各项工作,全力以赴起官冲刺,为明年工作打牢基础。面对新时期新阶段的困难和挑战,街道要进一步强化

经济发展韧性、城区运行韧性和队伍建设韧性。

2023年是贯彻落实党的二十大精神开局之年,是“十四五”规划中期评估年。

会议强调,走好中国式现代化社区范例的发展道路,要在大局中谋定位、在全局中求作为、在变局中敢突围。街道要深度优化营商环境,在投资生态改善、新消费产业集聚等方面持续发力。要推进愚园路改造升级,打造文化新聚点、流量新入口、城事新地标、治理新场景。要切实提升人居环境,加快既有高层住宅加装电梯和“两旧一村”改造。要聚焦“一老一小”,不断强化为老服务体系建设和儿童友好社区建设。要深化党建引领下的基层治理,锻造基层治理的“红色



## 优化阵地建设 落实服务保障

结合“15分钟社区美好生活圈”行动要求,完成饮水、沐浴、就餐、医疗卫生等硬件设施的升级改造。在应急状态下,社区党群服务中心将根据工作预案和应急处置实际需要,原有工作区域就地转化为处置突发公共事件的前线指挥所,群众工作“宣传咨询点”志愿服务人员“报到集结点”、救灾救助“物资中转站”、群众避灾避险“临时安置点”、医疗人员“临时休息站”等功能复合型空间。

及时协调各方力量,满足应急状态下辖区内独居老人、长期重病患者、残障人士、孕产妇、婴幼儿等特殊需求。

对新业态新就业群体及社区相关人员,主动协调各方资源,加强生活服务保障。用好辖区德瑞姆等心理咨询企业资源,做好对重点人群心理服务的支撑保障工作。根据实际需要,切实开展应急物资发放,提供餐饮、休息等服务。

近日气温骤降,各级党群服务站、“暖新巢”“户外职工爱心接力站”等党群服务阵地,为快递小哥、外卖骑手、环卫工人等新就业群体、户外职工提供热水供给、餐食加热、手机充电、应急药箱等暖心服务,切实加强对新就业群体及户外职工的生活服务保障。

江苏路街道将把荣获全国“人民满意的公务员集体”作为新起点,坚持“一年有起色、两年有亮色、三年有特色、四年有底色、五年有成色”的工作路径,一张蓝图绘到底,积极展现奋发有为的状态,保持与时俱进的进取意识和强烈的责任担当,树牢首位意识、保持首创精神、提升首发速度,促进目标任务化、任务项目化、项目细化量化具体化,团结一心,有力有序开展街道各项工作,助推长宁“四力四城”建设。

会议围绕“优化营商环境,增强经济韧性”“办好民生实事,营造品质生活”“坚持党建引领,加强基层治理”等三个专题作交流发言,部署近期疫情防控、值班值守、困难人群关心关爱等工作。



## 西井科技专注“中国芯” 以党建引领强“芯”梦

江苏路街道辖区企业上海西井信息科技有限公司党支部日前荣获长宁区第七轮“两新”组织五星级党组织。

上海西井信息科技有限公司(以下简称“西井科技”)是一家集全栈式开发能力的人工智能公司,成立于2015年5月,现有员工300余人。公司于2018年5月成立党支部,党员总数为13人,曾获评2021年度长宁区先进基层党组织。

### 构筑坚实堡垒 以政治引领提升支部组织力

西井科技党支部在党支部书记赵颖的带领下,坚持以率下、学促并举,切实把学习作为一种政治责任、精神追求和工作需要,以“在线学”“港口学”“主题学”等多项举措推进思想教育。

在线学,利用“学习强国”APP,开展随手学,要求每位党员按要求完成线上学习。组织全体党员在线同步观看习近平总书记在庆祝中国共产党成立100周年大会上的重要讲话,分享心得感悟;通过手机、网络、电视等途径,灵活采取集体观看和个人自学相结合的方式观看了中央组织部、中央广播电视总台联合录制的特色党课,激发干事创业的精气神。

港口学,对于出差在外的党员同志,赵书记电话协商时间,利用机场候机间隙,精准对接,将党史学习教育系列读本送到党员同志的手上,让党员们在港口上能时刻学习,做到“眼到、脑到、心到”,引导党员们常学常思、深学细悟。

主题学,在中国共产党成立100周年之际,西井科技党支部参与了江苏路街道举办的“百年路 心征程”庆祝中国共产党成立100周年主题集会,在现场连线了海外港口的一线人员,共同表达了艰苦奋斗、产业报国的初心,举办“学‘七一’讲话,凝聚奋进力量”主题党日,组织人工智能青年交流学习心

得,赓续“科技报国”精神;依托愚园路的红色资源,以“百年荣光路,最美看今朝”为主题,组织党员们打卡愚园路历史名人墙、钱学森旧居等红色地标,促进党员们进一步学好百年党史,提升党支部的组织力和战斗力。

### 打造党员示范岗 以创新活力提高企业竞争力

西井科技党支部坚持将党史学习教育不断走深,走实,注重发挥党员先锋模范作用,激发公司员工奋斗力量,把每一项工作、每一个环节都做到位,实现人才强企。

树立团体典型,发挥旗帜效应。公司党员骨干的示范带动作用在平时看得出、关键时刻顶得上,面对从未涉足的港口领域,这些党员骨干们勇敢迎接挑战,戴上安全帽向港口师傅请教港口作业规范,反复确认作业需求。靠着超强的韧性和科研能力,仅仅用两个月时间就实现了对集装箱状态更快的识别速度和更高的识别精度。又如,自动驾驶团队选择上海郊区某车库和停车场作为原型车试验场地。技术人员在零下三四度的环



支部看望困难居民

境下和难题死磕到底,在铺着煤渣的停车场一站就是三个小时。

人才强企,党员增添新活力。党支部把建立人才支持作为义不容辞的责任和重要工作内容,建立公平、公正、易于发现和培养人才的选人用人机制,切实履行确定选人标准,完善评价体系,加强监督管理。党支部定期开展座谈会,了解和关心党员的生活和工作情况,积极为他们排忧解难,为发挥人才作用创造条件。

随着党支部不断发展,党员从原有4人扩充至13人,越来越多的企业员工积极上进,愿意向党组织靠拢。

### 党建引领公益 凝聚人心勇担社会责任

西井科技党支部关心社区治理发展,引领全体党员始终牢记“取之于人,用之于人”的技术信条,积极履行社会责任。

抗疫有我,党员先锋行。在2020年初新冠病毒暴发时,全体党员都主动响应党支部号召,捐款购买急需物资为支援武汉尽自己一份力量,向上海市慈善基金会捐款28788元,用以支持抗击疫情;5月,西井科技党员青年参与无偿献血志愿服务活动,用热血点亮青春,为生命接力。

主动跨前,助力脱贫攻坚。党支部高度重视脱贫攻坚帮扶工作,致力于对贫困地区的扶贫共建项目,有力整合资源发挥综合优势,每年从云南省红河州红河县定向采购农产品,助力红河增收脱贫,促进乡村振兴发展。

校企结对,关心下一代。公司依托专业优势和技术资源,成立了长宁区首个“人工智能科普教育基地”,面向社会公众开展人工智能科

普教育,并携手上海市第三女子初级中学、上海市延安初级中学、愚园路第一小学开展特色结对共建;参与江苏路街道社校联盟,为学生们开展沉浸式体验活动,助力“双减”政策实施后的平稳着陆,近期邀请上海市延安初级中学30多位老师,参观西井科技测试基地,向他们介绍自动驾驶产品,开展人工智能科普演讲。支部党员张波特邀为“宁”课堂讲师团成员,“宁”好故事荟文明宣讲系列活动主讲人,他通过岗位建功的故事,传递奋斗精神,引领青少年成长奋斗。

(来源:凝聚长宁)

## 上海市党员教育电视片展播

## 江苏路街道3部作品入围

2022年,中共上海市委组织部开展了上海市第十五届党员教育电视片观摩交流活动。长宁区共有14部作品入围,江苏路街道制送的《百年岐山村——老洋房的新生》《赓续红色基因 打造和美家园》《共情抗疫 邀您共我》名列其中。

有着百年历史的愚园路,是中国共产党早期革命的重要场所,这里曾留下深刻的红色印迹和宝贵的红色资源。愚园路上矗立了百余年的岐山村,是江苏路街道一个蕴含浓厚人文气息和历史沉淀的花园式里弄。本堂党课用好百年岐山村、钱学森旧居等愚园路上的红色资源,

结合老洋房社区改造、微更新项目等社区治理的鲜活案例,邀请社区党校讲师雷白为广大党员讲好百年岐山村的身边故事。

在亨昌里418号,身居愚园路不起眼的弄堂小巷的一栋民宅里,诞生了党中央的红色刊物《布尔塞维克》。世事变迁,岁月留痕,亨昌里418号变成了如今的愚园路1376弄34号。本课程走进《布尔塞维克》编辑部旧址,重温那些慷慨激昂的故事与峥嵘岁月,探寻红色历史、汲取奋进力量。同时将党史学习与办实事实践充分结合起来,讲述深入践行“人民城市人民建,人民城市为人民”重

要理念,用心用情解决群众电梯加装、精品小区建设、安装智能水表等“急难愁盼”问题的实践案例,展现从小症结上突破,从细节上提质,让“和美家园、社区范例”的底色更足、更可持续。

面对突如其来的疫情,江苏路街道党工委充分发挥领导核心作用,坚决执行疫情防控方针政策,带领各级党组织和全体党员、社区志愿者戮力同心、共克时艰,坚持全员化、全链条、全方位开展党建引领社会动员,形成共情抗疫的强大合力。

(综合:上海基层党建·凝聚长宁)

## ★★ 先锋榜样 ★★

### 退役不褪色

## 街道3人上榜长宁区“最美退役军人”

日前,江苏路街道华山居民区党总支书记潘志歌、南汪居民区党总支书记徐冰冉、曹家堰居民区党员志愿者张凯桦分别上榜2022年度长宁区“最美退役军人”“最美退役军人服务站站长”“最美退役军人志愿者”名单。



### “最美退役军人”: 华山居民区党总支书记 潘志歌

深耕社区多年,“小巷总理”潘志歌时刻不忘以军人标准严格要求自己,在平凡的岗位上辛勤耕耘,在她的带领下,华山居民区先后荣获市级示范睦邻点、第七轮长宁区基层党建金奖等。

从事基层社区服务工作以来,潘志歌始终坚持心系群众,用爱心、真心、耐心把党和政府对群众的关心关爱落实落地在每一项具体工作中。探索实践商品房小区治理新模式,深化红色物业、红色业委会、民情会诊室等社区治理工作品牌,成立华山红色物业公益联盟,依托“丁香睦邻之家”等载体,鼓励更多的单位、居民参与社区建设和管理,向居民提供小家电维修、医疗义诊、法律援助等10余项便民服务,广受居民好评。疫情期间,潘志歌牵头以单元楼为单位搭建了14个警民联系线上平台,落实防疫政策解读、居民需求收集和日常事务协调管理,高效统筹组织核酸检测筛查,强化社区老年群体关心关爱,以实际行动为社区居民的生命健康安全保驾护航。

### “最美退役军人服务站站长”: 南汪居民区党总支书记 徐冰冉

作为长宁区最年轻的居民区党总支书记,徐冰冉用自己的青春、热情、稳重、耐心为居民化解了诸多难题。

针对小区老龄化程度较高、居民加装电梯呼声高的情况,徐冰冉充分发挥退役军人志愿者作用,成立由居民区党总支、楼组长、党员骨干、居民代表组成的“1+4”“党建+自治”工作小组,推动昭化东路82弄小区电梯加装。精品小区改造过程中,徐冰冉积极与相关部门沟通和协调,在他的努力下,架空线落地、光缆入户等工作有力有序推进,新海小区楼道面貌显著改善。组织退役军人志愿者落实陈永平烈士纪念碑的日常维护,助推陈永平烈士纪念馆及所在花坛改造升级,邀请延安初级中学学生、党建结对单位员工、机关干部和社区居民在清明节和烈士纪念日缅怀祭奠陈永平烈士。

疫情期间,徐冰冉迅速成立由党员骨干、社区退伍军人、楼组长等力量组成的防疫先锋队,配合落实疫情防控相关举措,用心用情解决高龄独居老人、隔离人员等群体在疫情期间的生活难题。



### “最美退役军人志愿者”: 曹家堰居民区党员志愿者 张凯桦

自2020年担任华山路1100弄的楼组长以来,张凯桦主动放弃休息时间,积极参与社区邻里纠纷调解、独居老人及高龄老人的日常看望慰问、小区消防安全检查等志愿服务工作,深受居民好评。

面对突如其来的疫情,张凯桦第一时间向居住地曹家堰居民区报到,配合居委会组织核酸检测、分发统计抗原、分发保供物资、维修劝导、紧急送医、便民配药等工作。参与志愿服务过程中,张凯桦主动提出:“我是一名共产党员和退役军人,现在疫情防控压力大,居委会人手不够,苦活累活脏活都可以参加。”这一表态感动了居民区的工作人员,也鼓舞了更多志愿者参与社区疫情防控。

接到单位返岗复工消息后,张凯桦顾不上休整,交接好社区的志愿工作后,立即投身复工复产。张凯桦是所在党支部的党小组组长,他带头垂范,主动将自己在社区的党建志愿服务情况发布至单位党建平台,通过支部组织的线上党员大会上分享志愿服务要点难点和心得体会,切实发挥了退役军人的先锋模范作用。



# 和美家园志愿行 浓浓关爱暖人心

2022年12月5日是第37个国际志愿者日。在这个特殊的日子来临之际,江苏路街道的各级志愿服务团队用实际行动诠释志愿服务精神,让爱与温暖遍布和美家园的各个角落。

## 和美关爱暖人心

12月5日一早,一场暖心行动便在圆通快递镇宁路站点上演,站点的快递小哥刚刚到达站内,便收到来自江苏路街道社区志愿服务中心的暖冬护膝,感谢他们为疫情防控和社区治理作出的奉献,希望他们带着这份暖心关爱,持续开展“益骑前行”志愿服务,争做城市里行走中的

“文明代言人”。

为助力文明风尚宣传,来自“益骑前行”小哥文明行志愿服务队的快递小哥们化身“文明骑士”,开启了绿色低碳宣传,只见他们将一张张印有低碳环保温馨提示的宣传贴纸细心地贴在送货箱上,随着一份份快递,带上大街小巷,送入千家万户,向居民宣传绿色文明、低碳环保的理念。

为向广大志愿者表达关心关爱,江苏路街道新时代文明实践分中心特邀专业心理咨询师为街道机关志愿者、各居民区志愿者们开展了一场特别的心灵减压活动,为冬日增添暖心呵护。

## 和美服务惠民行

社区、医院、学校、企业……江苏路街道社区事务受理服务中心“小蜜蜂”智能行服务队的助老服务、上海电力医院的“双百关爱”白内障复明工程、愚一小学家长志愿者的护校行动、“小剪刀献大爱”志愿服务队的自闭症儿童公益理发服务……他们用热情、无私的志愿服务为每个人带来冬日的温暖,用实际行动倡导“奉献、友爱、互助、进步”的志愿服务精神。



## 和美风尚同推动

为争创全国文明城市,持续扩大文明理念宣传的影响力,街道机关、各居民区、红色印记宣讲团的志愿者们积极开展垃圾分类、文明餐桌、爱国卫生行动、平安家园守护

文明养犬、红色宣讲等多主题的文明实践,鼓励居民群众从自身做起,推动文明风尚蔚然成风。

## 和美家园共守护

爱国卫生行动、平安家园守护

行动,遍布街区、社区的每个角落,机关志愿者、居委干部、社区志愿者们纷纷行动、人人参与,共同助力和美家园建设,持续巩固文明城区创评成效。

# 老人需用血氧仪 居委邻居热心助

近日,在江苏路街道华山居民区,社区的暖心服务,邻里间的互助,拉近了人与人之间的距离,汇聚成冬日暖流,温暖着每一位居民的心。

日前,东方雅苑小区内业主群内,业主冷女士发出求助信息。看到消息,居民纷纷留言提供有效信息。或是表示可以出借自家血氧仪,或是贡献其他“金点子”,最后,在华山居民区党总支书记潘志歌的协调下,冷女士顺利拿到血氧仪,给母亲用上,及时掌握了母亲的身体情况。

“因为母亲本来有基础疾病,再加上特殊时期,只能在业主群里问问,看看能不能借到。”冷女士说,“非常感谢邻居们和居民区书记的帮忙,帮家里解决了大问题。”

据了解,为了防止居民区内老人出现“沉默性缺氧”的情况,居委会在街道的支持下准备了血氧仪,以备居民不时之需。“血氧仪可以清晰地看到老人的血氧饱和度,如果血氧饱和度低于95%就要及时送医。老年群体对缺氧反应不敏感,或完全感



觉不到胸闷、呼吸困难等,等到意识到情况不对再送医时很可能已经错过最佳治疗时机。如果有居民需要,我们可以提供。”潘志歌说。拿到血氧仪后怎么用?冷女士又一次犯了难,她再次求助业主群。华山医院张医生与冷女士同住一小区,看到求助信息,他第一时间提供专业解答,为冷女士解了疑惑。

“远亲不如近邻”,战疫路上,邻居是能够相互帮助,相互温暖,相互依靠的人。冷女士感叹,能和这样一群有爱心的人为邻,很荣幸,也很幸运。寒冬里,一幕幕暖心故事仍在上演。有了社区的温暖守候,以及每一位“好邻居”的相助,才让居家不孤单,病毒不可怕。大家彼此支撑,互相鼓励,彰显城市温度。(来源:上海长宁)

# 江苏路街道切实做好“桥计划” 社会救助综合服务

9月以来,江苏路街道作为长宁区“桥计划”社会救助综合服务项目试点单位,在区民政局的指导下,坚持以帮助困难家庭增能成长为目标,主动发挥社会工作专业作用和社会救助兜底功能,推动政策找人更细心、情感支持更贴心、救助服务更暖心,帮助困难家庭走出困境、改善生活。

## 建立“数据库” 政策找人更细心

通过线上大数据系统和线下社区救助顾问走访摸排,筛选出一批困难家庭作为服务对象,涵盖13个居民区的青少年儿童、老年人、残疾人和失业人员等多类群体。根据服务对象名单,社区救助顾问联合华龄社工开展调研走访,共调研131户家庭,通过调研形成困难群体的信息数据库、需求调查报告,对困难家庭的需求情况进行综合梳理、分类分级,并制定服务需求筛查指标体系。在全面了解和掌握困难家庭状况及需求基础上,依据体系筛选结果,建立服务档案50份,为50户困难家庭提供“一户

一策”的帮扶方案,开展陪伴式、长效式、全流程救助服务。

## 点亮“微心愿” 救助服务更贴心

“桥计划”项目通过为每个困难家庭建档立卡,推进救助帮扶与困难识别相衔接,深入分析致困原因,分类制定帮扶措施,满足困难家庭的差异化需求。由社区救助顾问、社工、心理咨询师等相关工作人员发挥社会工作专业优势进行定期入户探访陪伴,开展政策宣传、资源链接、心理慰藉、情绪认知调解、助医、助行等个案服务。

## 架起“连心桥” 情感支持更暖心

江苏路街道积极发挥统筹协调作用,挖掘社区内外资源,构建社区资源库,加强与社区工作者、志愿者及社区内公益资源的合作,组织困难对象参与融合小组活动,打造社区情感支持圈。联合上海华龄涉老产业发展中心开展2场以“九九重阳互贺添福寿,年年相逢共赏夕阳红”和“文化传承,酥香四溢”为主题的社区融合小组活动,共邀请17位困难老人参与,在弘扬中华民族传统文化、营造孝老敬亲的社区新风尚的同时,老人们通过手工制作、互动交流及分享,建立起良好的人际关系和情感支持,社区归属感进一步增强,因家庭困难导致的心理压力得到舒缓。

# 江苏路街道积极开展宪法宣传活动



12月2日,江苏路街道开展“学习宣传贯彻党的二十大精神推动全面贯彻实施宪法”为主题的第9个国家宪法宣传日暨上海市第34届宪法宣传周活动。长宁区法律援助中心、长宁公证处,街道各相关部门、各居民区及白玉兰心理工作室等参加。街道综合行政执法队队员按照“谁执法谁普法”的普法责任制要求,围绕城市管理热点难点问题,为在场市民群众答疑解惑。长

宁区法律援助中心和长宁公证处工作人员就居民群众关心的各类法律问题、业务办理问题进行现场宣传,受到居民朋友的热烈欢迎和广泛好评。现场共发放300余份宪法及各类宣传品,接待群众咨询20余人次。

通过宪法日宣传活动,市民群众的法律意识和法治观念得到进一步提升。

下一步,江苏路街道将紧紧围绕学习宣传贯彻党的二十大精神,深入学习宣传贯彻落实习近平法治思想和习近平总书记关于宪法的重要讲话精神,大力加强宪法学习宣传,不断深化愚园路法治文化街区建设,努力使尊法学法守法用法在江苏社区蔚然成风。

## 楼内物品“无接触交换”

# 丁香大楼邻里互助暖人心

这个冬天有点特殊,市民防疫药品及物资需求量激增,一时间,退烧药、抗原自测试剂等成了“紧俏货”。近日,在江苏路街道华山居民区丁香大楼小区业主群中,两位业主通过微信,进行了一场“无接触”式物资交换。帮助对方的同时,也解了自身的燃眉之急。

“请问谁有抗原自测试剂或泰诺林(对乙酰氨基酚缓释片)?我这边有泰诺可以交换。”“我这里有抗原自测试剂,你要多少?”“家里人比较多,最好有10个。如果不

够,您看多少都行。”“10个可以,泰诺方便几粒都行,给小朋友备一下……您家室号是多少?9点左右我放在您家门口。”“好的,我放一板(说明书写的每次吃2粒,但是用量一次一粒即可)。麻烦放在2-19E门口,多谢!”回忆起当时的情景,网名为“FX”的业主说:“家里人数比较多,之前的抗原试剂都用光了。因为时间比较晚,外面也买不到,只能碰碰运气,在业主群中问一下,非常感谢主动帮忙的邻居,可以说礼轻情意重。”借出抗原试剂的业主网名为“Jack”,他表示,虽然和楼下

这位业主并不熟悉,但大家同住一个小区,就是缘分。能帮就帮,何况还是自己的“举手之劳”。

平时用来交流的微信,此时变身互帮互助的桥梁,也许屏幕那头的你们从未有过交集,却因一次特殊的需求,温暖了彼此。

病毒无情,人间有爱。特殊时期,燃眉之急的求助,邻里暖心的互助,这样温暖的场景,在丁香大楼中轮番上演。

“紧急求助布洛芬3粒,帮某老人讨的。”“早上7点,丁香大楼小区业主沈先生在业主群中发出“求药”信息,屏幕上连续的红色叹号十分醒目。

消息发出,一位邻居秒回,“我有,需要多少?”“非常感谢!”看到回复后,沈先生马上敲出“感谢”字样,随后进行进一步沟通。

沈先生说:“虽然同住一楼,从前大家互不相识,没想到在关键时刻,大家这么团结互助,内心暖暖的。”他表示,以后也要争当小区志愿者,为大家伙做点事。(来源:上海长宁)

# 江苏路街道“家中心” 家庭巾帼编织志愿者 爱心榜

- |                 |                 |
|-----------------|-----------------|
| 岐山居民区           | 西浜居民区           |
| 宋伟林 胡红珠 张红珍     | 陈友爱 罗桂英 张金妹 徐翠萍 |
| 福世居民区           | 华山居民区           |
| 薛秋娟 施兰英 王小真     | 俞笔敏 刘琴 董建琴      |
| 葛跟英 孙蓉芳 詹宝璐 邢秋国 | 章蕊珠 胡争艳 吴一迁 汪珩  |



# “家中心”巾帼志愿者 为新疆孩子编织爱心

为推动家家幸福安康工程,充分发挥“她力量”,近日,江苏路街道“家中心”巾帼爱心编织志愿者们,延续往年传统,积极参与“恒爱行动——百万家庭亲情一线牵”公益活动。家庭巾帼志愿者们“为爱编织”温暖孩子们的冬日,通过为新疆贫困地区的孩子编织衣物,让孩子们在这个冬天不再寒冷。

参与此次爱心编织的江苏路街道“家中心”家庭志愿者,是分别来自岐山、西浜、福世、华山居民区的家庭巾帼编织志愿者。大家纷纷表示,一针一线把爱心和温暖都织进去了,要让新疆贫困地区的孩子们实实在在地感受到关心和关爱。

截至12月初,江苏路街道共收到各居民区妇女志愿者巧手编织的39件

兼具保暖功能和可爱造型的帽子、围巾、毛衣等毛线成品。街道妇联已将收集到的爱心编织衣物进行整理打包,希望这些温暖又漂亮的衣物给孩子们带去浓浓暖意和惊喜,让巾帼手中线,牵起万家情,进一步深化上海与新疆两地家庭的爱心互助。





# 不同人群 健康防护指南

当前,我国疫情防控面临新形势新任务。重症高风险人群、孕产妇、儿童等特殊人群如何做好健康防护?每个人要做好自己健康的第一责任人,收好这份健康防护指南,保护好自己和家人的健康安全。

## 孕产妇

**戴口罩:**到医院就诊时,佩戴N95口罩。  
**勤洗手**  
**常通风:**居家、在办公室都要通风,保持空气流通。  
**留好产检所在的助产机构电话,**出现问题及时沟通解决。

### >> 防护要点 <<

从总体人群表现看,孕产妇和普通人群有以下相似:奥密克戎出现症状的表现类型接近;感染率接近,如咽干、咳嗽、流鼻涕、浑身酸痛、发烧等。

**这类孕产妇需要加强自我保护:**有基础病的孕产妇,本身有高血压、糖尿病等,如果同时有发烧情况,有可能会加重病情。

## 儿童

**正值呼吸道疾病高发季节,孩子发烧、咳嗽,是否需要去医院?**

孩子生病后如果精神状态稳定,家长做对症处理,观察病情即可。

如连续发烧超过三天、持续高热、频繁咳嗽或呕吐,甚至出现包块、频繁腹泻、脓血便、尿量减少、呼吸增快、呼吸困难、意识障碍等情况,家长应带孩子及时就医。

### >> 专家提醒 <<

1.在医院期间,家长和孩子戴好口罩,做好手卫生。2.回家后立即脱掉外套、鞋帽并认真洗手。

### >> 家庭自备药物注意事项 <<

家里备一些适合儿童服用的退烧药等即可,不建议过多存药。给孩子服药时应谨遵医嘱并认真阅读药品说明书,不要凭经验给药。

### >> 儿童居家防护要点 <<

规律作息、充足睡眠、合理膳食、加强锻炼。多吃水果和蔬菜,多喝水,加强亲子沟通,保持心情愉悦。

## 老年人

**家中老人80多岁了,很少出门,有必要打疫苗吗?**

老年人基础疾病比较多,如果感染新冠病毒,发展为重症、危重症甚至死亡的风险较大,因此老年人接种新冠病毒疫苗的获益是最大的。接种疫苗能有效降低重症和死亡风险。

老年人和有基础疾病的患者感染新冠病毒后出现重症和死亡的风险更高,60岁以上老年人是感染新冠病毒后引发重症的危险人群,特别是80岁以上的高龄老人更是重症的高危人群。

在临床当中,有基础病,特别是有心脑血管、疾病、呼吸系统疾病、肿瘤、慢性肾功能不全等疾病的人群,感染新冠病毒以后引发重症的风险更高。

### >> 专家提醒 <<

生活范围窄和居家的老年人也应该接种疫苗。奥密克戎变异株传染性强。即使亲人是无症状感染者,一旦回到家里探望老人,也很可能会把病毒传染给老人。

## 重症高风险人群

对重症高风险人群来说,最有效的保护就是接种疫苗。  
**重症高风险人群主要有三类:**60岁以上特别是80岁以上的老年人;有基础性疾病的患者;没有接种疫苗的人群。

### >> 其他注意事项 <<

1.科学判定接种禁忌,如既往接种疫苗时发生过严重过敏反应,如过敏性休克、喉头水肿。  
2.急性感染性疾病处于发热阶段暂缓接种。  
3.正在进行化疗的肿瘤患者、出现高血压危象的患者、冠心病患者心梗发作、自身免疫性神经系统疾病处于进展期等暂缓接种。

## 居家隔离人员

**居所:**最好单独居住;若条件不允许,要求选择房屋里通风较好的房间作为隔离室。

**物资:**房间内配备防护用品和消毒品。准备体温计、纸巾、口罩、一次性手套、消毒剂等;准备一个带盖的垃圾桶;房间外放置桌凳用于送餐等。

**如厕、洗漱:**尽量使用单独卫生间,每天消毒1次共用卫生间,每次使用后应当消毒,加强开窗通风。马桶盖常关闭,便后冲水一定先盖上马桶盖。卫生间干湿地漏每天定时注水,500毫升矿泉水瓶一天分2次注入,注水后盖上盖子,用装满水的塑料袋压住。

**垃圾:**每天将垃圾消毒后扎紧塑料袋再处理丢弃,配合做好核酸检测、抗原自测和自我健康监测。

## 勤洗手



## 常通风



## 不聚集



## 戴口罩



## 均衡营养 适当休息 合理运动 保持良好心态

## 慢性基础疾病患者 要按照医嘱坚持用药 气温骤降等恶劣天气时, 慢性呼吸疾病患者尽量减少外出



## 如果出现发热、咽痛、咳嗽等不适,做好健康监测



## 普通人群

勤洗手,常通风,均衡营养,戴口罩,不聚集,适当休息,保持良好心态,合理运动。

慢性基础疾病患者要按照医嘱坚持用药。气温骤降等恶劣天气时,慢性呼吸疾病患者尽量减少外出。

如果出现发热、咳嗽等不适,做好健康监测。如果重症高风险人群出现持续高烧不退,呼吸困难等情况,要及时到医院就诊,避免疾病加重。

## 乘公共交通出行人员

出现发热、咽痛、干咳等症状,避免乘坐公共交通工具。合理安排时间和路径,尽量避免乘车高峰。全程规范佩戴口罩。打喷嚏、咳嗽时不摘下口罩。减少与他人交谈,不喝水、不进食,尽量保持安全距离。尽量少接触座位、扶手、车门、扶杆等公共设施。避免用未清洁的手触摸口、眼、鼻。

到达目的地后,及时用流动的清水和洗手液或肥皂洗手,保持手卫生。

## 外卖小哥和快递员

上岗前检查防护用品是否备好,取餐送餐过程中,佩戴口罩、手套;弄湿或弄脏后,及时更换。配送过程中减少直接用手接触楼梯扶手、电梯按钮、门把手等。

签收时减少直接接触。交谈至少保持1米以上社交距离。上岗后若出现疑似症状应主动报告并及时就医。

(来源:人民日报、新华社、央视新闻、国家卫健委)

## 老年人有必要接种新冠疫苗加强针吗?

为进一步做好老年人新冠疫苗接种宣传工作,近日,上海市老龄办、上海市健康促进中心针对市民关心的问题,制作了宣传视频和宣传册,以问答形式为市民答疑解惑。

**问:老年人为何要接种新冠病毒疫苗?**

**答:**虽然老年人活动范围较为局限,但也可能通过家里的小辈、周围接触的人感染;且老年人经常出入菜场、医院等人群聚集场所,同样存在感染风险。60岁以上特别是80岁以上的老年人,有基础性疾病的患者,没有接种疫苗的人群是新冠肺炎主要的重症高风险人

群。新冠病毒疫苗对于预防老年人感染新冠病毒后发生重症和死亡的保护作用显著,老年人接种新冠病毒疫苗获益最大。

**问:老年人接种新冠病毒疫苗要注意什么?**

**答:**接种前,应先了解新冠病毒疫苗接种流程和疫苗相关知识,尽量提前做好预约,避免现场等待;穿宽松的衣服,便于接种,不能空腹接种。接种时,需携带相关证件,做好个人防护,配合现场工作人员询问,如实提供本人健康状况等信息。70岁及以上老年人需有人陪同。接种后,需在现场留观30分

钟。接种前、后按医嘱规律服用慢性病药物。具体疫苗接种问题可拨打上海卫生热线12320进行咨询。

**问:老年人有必要接种加强针吗?**

**答:**新冠病毒疫苗可以极大地降低感染后发生重症和死亡的风险。完成新冠病毒疫苗的基础免疫后,即使感染,发展成重症的风险至少降低80%,如果还接种了加强针,风险可降低90%以上。现阶段完成全程接种满3个月的60岁及以上人群可实施加强免疫。

(综合:上海市老龄办、上海市健康促进中心、上海长宁)



## 返乡出行如何做好防护



2023年春运火车票已经开售。元旦、春节“两节”将至,返乡出行途中如何做好防护?返乡初期要注意什么?返乡后出现症状怎么办?这份指南请收好。

### 【返乡出行途中防护】

**有条件尽量错峰出行:**倡导错峰出行,减少人员聚集,距离较近的,鼓励自驾。

**避免在公共区域长时间停留:**可提前使用相关App查询功能获知检票时间和检票口。规划好行程时间,尽量减少在候车室等人流量密集的区域长时间停留

**进入火车站、机场及乘车、乘机时规范佩戴口罩:**除实名制验票需短暂摘下口罩外,其余时间请一定全程规范佩戴口罩。

**注意安全间距:**在火车站、机场候车候机时要注意与他人保持距离,尽量减少与陌生人交流,候车就座时建议至少间隔1个座位。

**注意个人卫生:**减少在人员密集处停留和走动。在公共场所咳嗽或打喷嚏时不能摘下口罩,同时要用纸巾或手肘遮挡口鼻。注意手部清洁和消毒,如身体不适,要及时联系工作人员。

**错峰就餐:**乘车乘机时,提倡和邻座错开就餐,餐前用消毒液或湿巾对手部擦拭消毒,餐后及时佩戴好口罩,也可打包带走餐食。

### 【返乡初期要注意】

**做好健康监测,规范佩戴口罩,**减少与家中老年人尤其是合并基础性疾病的接触。了解居住地乡村医疗卫生机构联系方式。

### 【返乡出现症状怎么办】

返乡后,出现发热、干咳、乏力、咽痛等

新冠病毒感染相关症状时,联系乡镇卫生院或村卫生室,由乡村医务人员提供必要的健康咨询。

**无症状感染者、轻型病例,**居家治疗,不出外。居家期间尽可能减少与家人接触,及时求助村民委员会和村卫生室,获得对症治疗药物和抗原检测试剂盒。

**症状明显的,**到发热诊室就诊。呼吸困难等情况的,及时求助村民委员会和村卫生室,获得指导和协助向上级医院转诊。

(资料来源:国家卫健委、北京日报客户端、中国民航网等)

## 感染新冠后,医生不建议做的10件事

### 1.药物不可重复叠加使用

常用感冒药与退烧药往往含有相同成分,如散利痛、泰诺林、泰诺、日夜百服宁等药物中均含有对乙酰氨基酚,若重复叠加使用,或因退烧效果不理想而在短时间多次给药,可能造成摄入过量,甚至增加重症化风险。

### 2.感染后多喝水但不能过量

感染新冠后,适当加大喝水量是好的,但不要喝太多。当机体所摄入水总量大大超过了排出水量,以致水分在体内滞留,引起血浆渗透压下降和循环血量增多,会出现水中毒。

一般来说,一天喝两升左右温开水较为安全。适量喝,多次喝,如每隔1个半小时喝一次。

### 3.发烧后不要过分盲目捂被发汗

捂被子出汗适用于风寒感冒,此时适当捂一捂就会出汗。汗液会带出大量热量,会起到一定降温效果。不过,一定不要过分盲目地捂,特别是体温特别高的时候,比如39.5℃以上,这时如果盖着很厚的被子会影响散热,让体温更高,反而达不到退烧效果。

### 4.咳嗽严重时不建议平躺

咳嗽严重时平躺,呼吸道分泌物容易积聚,会加重咳嗽。

可考虑垫高头部,将头颈和背部从高到低同时垫高,比如用两个枕头,头部枕头横放,背部枕头竖放,呈T字形,这样有利于呼吸通畅,咳嗽排痰。

### 5.孩子惊厥发作时,不要做这些事

一旦孩子发生热性惊厥,有以下几点建议:第一,把孩子平放在平坦的床、桌面或地板上,周围不要有尖锐的东西;第二,可以解开孩子的衣领,让其呼吸道保持通畅;第三,可以让孩子保持右侧卧位,这样以防孩子发生呕吐时误吸导致窒息的发生。

整个过程中,有几个事情不要做:不要往嘴里塞任何东西。不要给孩子喂食任何东西,包括药物和水。不要试图去束缚孩子的肢体。没有证据表明掐人中可以缩短孩子惊厥发作的时间,不建议家长给孩子掐人中。

### 6.转阴后近期不建议接种疫苗

如果最近感染了新冠病毒,近期就不建议接种新冠病毒疫苗。按照目前新冠病毒疫苗接种技术指南中的规定,如果确诊感染了新冠病毒,感染时间和接种新冠病毒疫苗时间要间隔6个月以上。

当然我们的免疫策略后续会随着对疾病的认识、对疫苗的认识,还有对疾病制的需要,不断去完善和调整。

### 7.康复早期不要剧烈运动

对于核酸转阴的康复者,不建议立即进行剧烈运动。恢复锻炼应在康复一周以后。刚开始可以先进行一星期左右的低强度运动,包括散步、瑜伽练习等。当身体逐步适应后,再进行力量训练、平衡训练等复杂运动。

运动者需观察自己在运动时和运动后1小时的身体状况,运动后第二天是否出现呼吸困难、心率异常、过度疲劳等情况。如果有,要退回到低强度活动阶段并寻求医疗建议。

### 8.仍有发烧等症状,不鼓励急于恢复工作

返岗前,大家需要对自己的身体状况做好评估,可以在身体没有过多不适、能够完成工作任务的前提下回到岗位。如果仍有发烧、全身肌肉酸痛、体力不支等症状,不鼓励急于恢复工作。

### 9.居家消毒,不建议大面积喷洒酒精

对于卫生间、厨房等相对潮湿封闭的房间,可以用含氯消毒剂或75%的酒精擦拭。尽量不要采用喷洒的方式,小范围擦拭就可以起到消毒的效果,特别是不要大面积喷洒酒精,一旦遇到明火容易发生危险,一定要合理使用。

### 10.不要“阳康”之后就掉以轻心

目前正处于冬季呼吸道疾病高发期,可能发生流感和新冠叠加流行。“阳康”之后,身体还在恢复中,免疫力相对较低,外出仍需防风保暖,在人多密闭的公共场所要戴好口罩,注意手卫生和咳嗽礼仪。

(资料来源:国务院联防联控机制新闻发布会、人民日报客户端、新华社、健康时报、北京日报、长江日报等)





市反诈中心提醒

# 核酸检测结果异常？当心是骗局

## 疫情期间诈骗盘点

近期，不法分子冒充“疫情防控办”向市民发送核酸检测结果异常的短信，市反诈中心特别提醒，收到此类信息千万不要点击链接，请直接删除！注意！这是诈骗短信。

非常时期，收到核酸异常的短信后要注意甄别，正规的只会让你凭短信就近去做单管，诈骗的会让你点击不明链接填写个人财产信息。

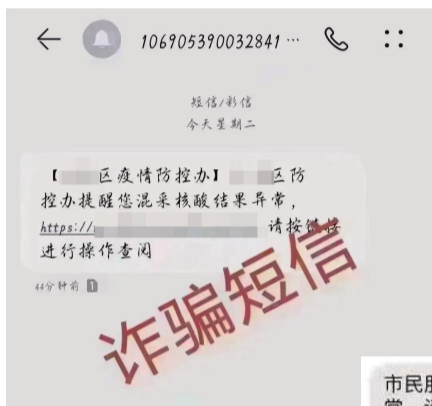
来源：上海反诈中心



**谎称**可以代购或屯有医药口罩等防疫物资，待买家付款后，以各种理由拒绝发货或直接拉黑。

国家反诈中心提醒

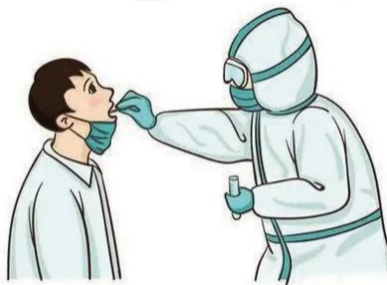
购买防疫物资请选择正规渠道，若购买时遇到问题，请及时申请售后、申诉、退款等保障。



市民朋友，您的混管检测结果出现异常，请您尽快就近前往核酸采样点，凭此信息进行单人单管采样。并请佩戴口罩，做好个人防护，感谢您的配合。【上海市防控办】

正规短信

### 异常？ 核酸结果



上海市反电信网络诈骗中心

全民反诈  
你我同行

在车站、码头等场所，装作防疫工作人员，**谎称**进行体检并以此收取体检费。

国家反诈中心提醒

防疫工作人员不会以个人或单位名义擅自收取体检费用。抽查体检应在正规场所进行，如有疑问可联系车站、码头问询处或公安机关进行查证。



骗子通过群搜索功能混入班级家长群，**伪装**成班主任，以疫情防控为由，要求家长向指定账户汇缴学费。

国家反诈中心提醒

缴纳学费要看到学校官方发布相关通知证明，也可以致电学校进行确认，并仔细辨认缴费渠道是否为官方渠道。



**冒充**公益组织或部门，通过手机短信、虚假网站等方式，发布虚假捐赠活动骗取钱财。

国家反诈中心提醒

捐款前请在“全国慈善信息公开平台网站”上辨别平台真伪，通过正规途径和平台捐款捐物。



骗子**伪装**成身边亲属通过短信、微信等方式谎称“感染新冠病毒”，要求向指定账户缴纳“住院费”、“医药费”。

国家反诈中心提醒

遇到该类情况保持冷静，先和亲属以电话、视频等方式进行核对，确认无误再汇款。



**假冒**政府部门、科研机构等，谎称有特效药，诱导前往钓鱼链接购买，从而获取银行卡信息盗取资金。

国家反诈中心提醒

目前尚未研发出新冠病毒“特效药”，不要轻易点击可疑链接，对于可疑电话、链接，可用支付宝小程序反诈真探进行查询。



受疫情影响，很多电商延迟发货，有客户提出退款申请。不法分子以此为由，**诱骗**客户提供账户信息盗取资金。

国家反诈中心提醒

退款请选择正规退款流程，遇到对方主动要求退款、转账等情形，请与商家联系确认，不要轻易点击陌生链接或扫描二维码泄露个人信息。



律所·案例

## 居住权的设立

【法律条文】

《中华人民共和国民法典》第三百六十七条 设立居住权，当事人应当采用书面形式订立居住权合同。

居住权合同一般包括下列条款：

(一) 当事人的姓名或者名称和住所；

(二) 住宅的位置；

(三) 居住的条件和要求；

(四) 居住权期限；

(五) 解决争议的方法。

《中华人民共和国民法典》第三百六十八条 居住权无偿设立，但是当事人另有约定的除外。设立居住权的，应当向登记机构申请居住权登记。居住权自登记时设立。

【案情示例】

邱某光与董某峰于2006年登记结婚，双方均系再婚，婚后未生育子女，董某军系董某峰之弟。董某峰于2016年3月去世，生前写下遗嘱，其内容为：“我名下位于洪山区珞狮路某房遗赠给我弟弟董某军，在我丈夫邱某光没再婚前拥有居住权，此房是我毕生心血，不许分割、不许转让、不许卖出……”董某峰离世后，董某军等人与邱某光发生遗嘱继承纠纷并诉至法院。法院判决被继承人董某峰名下位于武汉市洪山区珞狮路某房所有权归董某军享有，邱某光在其再婚前享有该房屋的居住使用权。判决生效后，邱某光一直居住在该房屋内。2021年初，邱某光发现所住房屋被董某军挂在

某房产中介出售，其担心房屋出售后自己被赶出家门，遂向法院申请居住权强制执行。

生效裁判认为，案涉房屋虽为董某军所有，但是董某峰通过遗嘱方式使得邱某光享有案涉房屋的居住使用权。执行法院遂依照民法典第三百六十八条等关于居住权的规定，裁定将董某军所有的案涉房屋的居住权登记在邱某光名下。

【条文注解】

居住权是《民法典》物权编新增的用益物权的种类。居住权是指权利人为了满足生活居住的需要，按照合同约定或遗嘱，在他人享有所有权的住宅之上设立的占有、使用该住宅的权利。《民法典》

第三百六十七条亦为当事人起草居住权合同提供了指引，帮助当事人行使权力。

而《民法典》第三百六十八条的第一句体现了居住权的一般情况下具有无偿性的特点。设立居住权一般情况下带有扶助、友善、帮助的性质。按照本条的规定，居住权无偿设立，即居住权人无需向房屋的所有人支付对价，但当事人另有约定的除外；第二句则规定了居住权的设立方式。对于居住权的设立，采用登记生效的物权变动模式。根据本条规定，当事人签订居住权合同后，居住权并未设立，当事人需持居住权合同到不动产登记机构申请居住权登记。不动产登记机构将设立居住权的情况登记在不动产登记簿上，居住权自登记时设立。

广东日晖(上海)律师事务所



同读一本书

## 江苏路街道图书馆 12月好书推荐

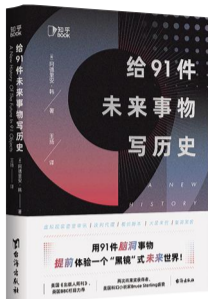
## 《给91件未来事物写历史》

作者:阿德里安·韩/著 王扬/译

索书号:N11-49/4542

内容简介:这是一部想象未来又启发现在的脑洞作品。2082年,一位策展人试图通过一系列物品,回顾人类生存的21世纪。一件可以自主收缩和放松的衣服,一粒能让人变得更聪明的药丸,一套警察审讯用的虚拟现实装备……从无声信息系统,到小行星上的人工智能世界,这位策展人为我们呈现了一部21世纪的历史。

本书是作者虚构的一个未来世界,基于对现代科技发展的了解和想象,描述了未来可能代表21世纪的91件事物,引领读者进入一个想象中的未来,同时也提供一个审视当下的新视角。



暴,以理智的力量为孩子构筑心理安全感。

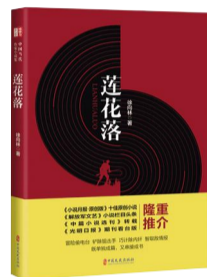
天快黑了,小兔子不想去睡觉。他决定把黑夜抓起来,这样他就不用去睡觉了。可是,小兔子很快意识到黑夜是非常重要的……书中的小兔子就像是一个任性的小孩,只考虑自己,总爱闹别扭。黑夜如同一位温和的父亲,对它循循劝导。小朋友还将在书中和小兔子一起认识和发现很多夜行动物,用理性赶走任性,克服对黑夜的恐惧。

## 《莲花落》

作者:徐向林/著

索书号:I247.57/2224-42

内容简介:中篇小说集《莲花落》是以新四军顽强抗日为主线展开的系列中篇小说,共收入五个中篇,每一个中篇讲述一个故事,既可单独成篇,又互有联系,串接成书。《渔家傲》讲述的是新四军战士在敌人眼皮底下智运电台的故事;《水龙吟》讲述的是设计铲除鬼子枪手的故事;《莲花落》讲述的是新四军一线指战员巧计除内奸的故事;《踏莎行》讲述的则是智取敌军军事情报的故事;《定风波》讲述的是军民联手给鬼子下套,抢夺珍稀药品医治新四军首长的故事。



## 《超Q萌简笔画一本全》

作者:张尊齐/著 陈晓杰/编

索书号:J214/7264-10

内容简介:美术功底?也许素描速写、水彩油画需要,但简笔画不需要!一本入门?也许编程烹饪、汽修医学做不到,但这本一定能!

在这本简笔画中,一条线到一个形状,再到一个图案,都是简简单单的,几笔就能画出来。书中的简笔画素材,既显得生动,又充满趣味,有的是单色的随手涂鸦,也有多彩的精心描画,它既可以用来装饰手帐,也能画在日记本里,表达自己的所想所感。只要你热爱生活,喜欢涂鸦,愿意跟着这本书一起尝试,一起学习,画好简笔画不是问题。

## 《动物生活史》

作者:[英]约翰·亚瑟·汤姆森/著

索书号:Q95-49/3144-19

内容简介:本书主要叙述哺乳类、鸟类、爬行类、两栖类、鱼类、昆虫类、单细胞类动物的生活状态,所介绍的物种空间分布极广,欧洲、亚洲、美洲、非洲、南极洲等均有涉及。书中重点叙述人们了解最为详细、确定的哺乳类和鸟类动物,侧重于记述动物在野外的生活。作者是英国知名的博物学家约翰·亚瑟·汤姆森爵士,他通过对动物生活状态的观察,研究它们怎样解决觅食、求偶、地盘、种族四大永久性课题,以揭示生物界生生不息的生命演化进程。

读者不仅能从中了解到许多动物的知识,还能发现古老的博物学中训练思维的法则。



## 《赛雷三分钟漫画中国史》

作者:赛雷

索书号:K209/3816-1

内容简介:明朝历史竟然如此有趣!1000万人都在看的“超萌赛雷”以及百万读者喜欢的历史专业科普平台“史图馆”强强联合创作,全彩漫画电影式全场景再现明朝三百年历史。

《赛雷三分钟漫画中国史》系列新作,聚焦明朝三百年历史,用赛雷爆笑全彩漫画风格,细致生动演绎明朝的历史细节,对中国史,特别是明朝历史感兴趣的读者,是一部不容错过的入门读物。全书用赛雷的爆笑风格来刻画人物和事件,几乎每页都有让人会心一笑的梗,让人在哈哈大笑中通晓明朝历史的脉络以及关键事件。

## 《赶走黑夜的小兔子》

作者:[英]尼克拉·伯恩/绘

索书号:I561.85/2263-6

内容简介:赶走任性,才能真正长大!这是值得每一个孩子收藏的情绪抚慰绘本。以温柔的劝慰帮助孩子走出情绪风



## 《柠檬蝶》

作者:曹文轩/著

索书号:I287.45/5604-192

内容简介:本书精选了曹文轩具有代表性的八篇优秀儿童文学作品。该书所选篇目皆与心灵成长这一主题相关,有因误解而去寻求心灵的释放与解脱,有在面对困难与抉择前的坚毅与成长,有童年的阴影与失落的自我疗伤,有对自己犯下的过错的弥补与自我救赎,还有为追求理想而展现出的飞蛾扑火般的勇气与执着。作品融合了作者多种写作风格与写作题材,舒缓而温暖的笔触感人至深。在这些作品中,现实与诗意融为一体,既具有作者一贯的美学风格,以洁净的语言建构古典美的世界,又极富现实意义。



## 《一往情深遵义辣:红军长征与遵义辣椒的故事》

作者:遵义市政协文化文史与学习委员会、中共遵义市委党史研究室编

索书号:I247.81/7232-2

内容简介:辣椒在遵义种植历史悠久,400年前,辣椒进入遵义,从此与这片土地结缘,得到世世代代遵义农民的珍视和喜爱,得到历届党委、政府的重视扶持。遵义辣椒不仅是全国十大名椒之一,受国家农产品地理标志登记保护,也形成有特色的辣椒文化。

该书由遵义市政协与中共遵义市委党史研究室组稿,搜集、整理了70余篇民间故事,生动细腻地讲述了遵义辣椒种植的历史、辣椒美食的制作以及长征途中红军战士与辣椒的感人故事。



## 《爱玛》

作者:[英]简·奥斯汀(Jane Austen)/著 刘勇军/译

索书号:I561.44/2843-148

内容简介:《爱玛》是英国作家简·奥斯汀创作的一部长篇小说。作品中主人公爱玛是个美丽、聪慧而富有的姑娘,同时也是一位不折不扣的幻想家。她热心关注身边的浪漫故事,却又固执地认为自己永远不会陷入其中。她自作主张为孤女哈丽埃特导演了一次又一次的恋爱。当哈丽埃特误以为自己爱上了地方官奈特利先生时,爱玛才惊觉原来自己也在爱着奈特利先生。这虽与她一开始就宣布终身不嫁的誓言有悖,但坠入情网的她不得不放弃自己天真的誓言。该作品多次被搬上银幕。





## 健康之约

## 新冠中药防疫方来啦

上午10点钟,家住愚园路的郑阿姨来到江苏街道社区卫生服务中心开中药防疫汤剂。

“知道社区卫生服务中心可以开防疫汤剂,我就过来找医生咨询,得知我们这样的老年人也可以喝,我就准备开三人份的回去,这样可以增强一下抵抗力。”郑阿姨说:“听医生说这个汤剂很安全,小朋友都可以喝,我们就放心了。”

江苏街道社区卫生服务中心中医康复科主治医师张维佳介绍,新冠肺炎属于中医“疫病”范畴,临床部分无症

状,部分可表现为发热、咳嗽、咽痛、肌肉酸痛、鼻塞、乏力等。

“当人体脏腑功能正常,正气旺盛,气血充盈流畅,卫外固密,外邪难以入侵,内邪难以产生,就不会发生疾病。所谓的‘正气’就是对病原微生物的抵抗力以及自身的调节能力和适应能力,‘邪’指的是各种致病因素。”张维佳告诉居民,中药防疫汤剂的作用就在于调整和改善生理机能状况,提高免疫力,从而起到预防的作用。

为充分发挥中医药作用,

保障人民群众健康,中心根据《2022年上海市新型冠状病毒肺炎中医药防治方案(第一版)》的标准要求,从“防、康、养”环节着手定制中药防疫汤剂。

处方组成:白人参、干芦根、金银花、紫苏叶、广藿香。

用法用量:每日1-2次,每次一袋,加热温服。

储存:常温下避光保存,尽快服用。

有需求的居民可挂号中心中医科,或至门诊大厅问诊开方。



江苏街道社区卫生服务中心(愚园路744弄1号)  
门诊时间:周一至周五 8:00—11:30、13:30—17:00

## 天使之歌

高龄夫妻染新冠陷焦虑  
家庭医生上门来护安全

扫一扫加江苏街道社区卫生服务中心微信公众号,了解健康信息、中心动态。

本版除署名外,均由江苏街道社区卫生服务中心供稿。

91岁的高老伯和83岁的樊阿姨家住利西路某小区,前几天,樊阿姨感觉喉咙痛,体温38.4℃,在高老伯提议下,老两口立即自测抗原,结果呈阳性。高老伯随即微信联系家庭医生——江苏街道社区卫生服务中心的鞠雪军医生。

高老伯夫妇住四楼,没有子女,所住小区楼栋没有电梯。高龄加腿脚不便,老两口很少出门。平时他们所需高血压、糖尿病等常用药都是通过微信或电话联系社区卫生服务中心利西居委家庭医生鞠雪军和家庭

医生助手杨芳,确认药有库存后,由邻居代配,没想到,老两口最近“中招”了。

鞠医生详细了解了两位老人的病情,包括血压、血糖的控制情况,呼吸道的症状等,同时也知道两位老人已接种了加强疫苗,症状不是很重,于是叮嘱老人:“要加强健康监测,保持良好的饮食,作息规律,心态调整好,别担心,有事联系我。”

当日门诊结束后,鞠医生连水都没喝,立即联系居委会干部,穿上“大白”,来到老两口家。“你们现在感觉如何?”鞠医

生关切地问。“樊阿姨有一点热度,没力气,我暂时还没有什么症状。”“好的,可以给我看看你们家药箱里有什么药品吗?”

鞠医生针对老两口药箱里的储备药品进行了一番用药辅导,详细写下了用药的注意事项,并对暂时还未有症状的高老伯提出了一些可能减轻症状的建议。同时告知他们如果症状2至3天没有缓解,甚至加重,或者诱发其他疾病,需要到医院进行诊治,随时和医务人员联系。老两口得到家庭医生的指导和帮助,焦虑情绪顿时

缓解许多,接下来的几天,鞠医生随时关注着两位高龄老人的病情发展进程,确保老人安全、平稳地度过疫情期。

“新十条”政策出台后,江苏街道社区卫生服务中心立即建立了12个微信群对接13个店委,每个群都配有家庭医生、护士、助手、行政下沉人员和居委干部,24小时在线,随时关注重点人员、高龄老人、独居老人和阳性人员病情进展,并保障他们的生活所需。

中心还建立了职工关爱组、医疗救治组、疫苗接种组、院感防控组、物资储备组、药品储备组、24小时热线电话组等,将“人民至上、生命至上”落到实处,充分发挥家庭医生健康守门人的职责。



## 养生食谱

## 板栗山药小米粥

配料:板栗约8个左右、山药200克、小米100克、冰糖和干桂花些许。

做法:把准备好的食材依次放入锅中,干桂花在粥煮好后再放,最后根据个人口味放入冰糖和干桂花即成。

功效:板栗中含有维生素、矿物质、核黄素等营养成分,是一种营养丰富的食材;山药性甘、温、平,无毒,益肾气,健脾胃,止泄痢,化痰涎,润皮毛。

## 新冠病毒感染后全身疼痛该怎么办?

国内外多位学者研究发现,有部分病人在感染新冠病毒同时或之后会出现头痛、腹痛、关节痛、肌肉酸痛、骨痛或神经病理性疼痛等相关疼痛症状,被网友形象地描述成“头痛株”“刀片株”“肌肉酸痛株”。有研究表明,与未感染者相比,新冠肺炎病人在起病12个月后仍然会出现疼痛或不适以及焦虑或抑郁等方面的问题。遇到这种情况怎么办?

## 药物治疗

新冠病毒感染相关疼痛

的药物通常包括非甾体抗炎镇痛药(NSAIDs)、抗癫痫药、抗抑郁药、阿片类药物或肌肉松弛剂等。

(一)对于成年人和儿童的发热合并疼痛症状:首选非甾体抗炎镇痛药(NSAIDs),如对乙酰氨基酚或布洛芬。

(二)对于单独出现的头痛、肌肉疼痛、关节痛、腰痛等症状:可选择非甾体抗炎镇痛药(NSAIDs),如塞来昔布、洛索洛芬钠和双氯芬酸钠等。

(三)对于神经病理性疼痛(表现为针刺样疼痛、火烧

样疼痛、刀割样疼痛或者跳痛等),建议首选抗癫痫、抗病毒止痛药如普瑞巴林或加巴喷丁。当疼痛好转或不痛时不能一下子全部停药,要在专科医生指导下药物逐步减量,否则疼痛容易复发。

普瑞巴林及加巴喷丁是神经病理性疼痛治疗的一线用药,还能改善睡眠障碍、抑郁以及与神经病理性疼痛相关的焦虑。

## 心理治疗

感染新冠病毒并伴有疼痛时,很多人容易产生焦虑、

恐慌、抑郁等情绪。建议患者每天至少一小时放松心情,保持心理健康,要注意保持心理的平静。不要花太多时间关注网络新闻。要分出时间来锻炼,舒缓压力。可以和自己的亲人朋友多通电话、视频联络,互相鼓励。如果焦虑、恐慌、抑郁等情绪严重时,建议到相关心理咨询机构就诊。

## 康复治疗

大多数患者在“阳康”后疼痛也会随之消失。个别患者如果“阳康”后仍有疼痛相关问题,可以等阳康后到康复科

咨询,医生会根据疼痛情况进行评估并制定个体化的治疗方案,如TENS治疗、中频、高频、激光、超声波、冲击波、肌内效贴布治疗等,此外,还有康复治疗师的手法止痛治疗。

当“阳康”疼痛仍严重影响患者睡眠、情绪时,可以考虑疼痛微创治疗:在B超或CT引导下的精准治疗,如神经阻滞治疗(NB)、脉冲射频治疗、富血小板血浆治疗(PRP)等等。

(上海电力医院康复医学科 供稿)