



社区月刊

刊头题字：著名书画家 徐昌酩

2022年12月2日
星期五
本期12版
第9期
(总第186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

率先实现加梯全覆盖

街道持续推动既有多层住宅加装电梯



11月17日，江苏路街道举办加装电梯集中竣工仪式暨居民区加装电梯破冰破零共同行动。区委常委、副区长岑福康出席活动。

在既有多层住宅加装电梯过程中，街道探索实践“破冰破零全覆盖、应装尽装全启动、完善运维全周期、人民民主全过程”的“四全”工作模式，全面开展居民区加装电梯破冰破零共同行动。2022年，江苏路街道加装电梯新开工16部、完工13部、签约30部，提前完成全年加梯任务目标。截至目前，街道辖区内A类可加梯楼栋52个，已建成33部、在建9部、签约报规11部，加梯率已达100%，率先实现了13个居民区全部加装电梯，覆盖率达100%。

江苏路街道在区委、区政府的坚强领导下，以党建为引领，全面推出“上下楼”行动，回应居民“上下楼”需求，将老旧住宅加装电梯作为开展新时期党的群众工作的重要载体，积极采取叠加楼道美化、小区微更新等惠民、暖民心举措，让居民的加梯呼声化为幸福掌声。针对加装电梯建成后的运营、维保难题，街道依托新长宁集团新华物业公司“红色物业”行动，探索物业企业在加装电梯后期维保方面的托管模式，解决居民的后顾之忧。

竣工仪式上，岑福康向居民代表赠送象征着美好“升”活一键直达的金钥匙，区房管局、区地区办、江苏路街道及相关居民区代表共同落锤，标志着居民区全部实现加梯“零”的突破。

后续，江苏路街道将不断探索规模化加梯新路径，努力把民心工程做得更加精细、更具品质、更有温度，让居民的美好“升”活触手可及，为长宁区建设“四力四城”和具有世界影响力的国际精品城区贡献出江苏社区的力量。



区人大常委会主任戴骅到江苏路街道调研时指出 注重在工作中彰显民意、 汇集民智、凝聚民心

11月16日，区人大常委会党组书记、主任戴骅到江苏路街道开展调研活动。

戴骅一行实地察看长新美好社区生活服务中心、精品小区改造点位、健身广场、美馨楼道等处，听取居民区引导居民参与加装电梯、共建美馨楼道等经验做法，了解和美会客厅、便利店、联勤站等运作模式，听取党群驿站、人大代表联系点等功能融合情况，并与居民代表进行了亲切交谈。

戴骅在调研中充分肯定街道坚持共建共治共享、用心用情用力营造品质生活的做法，指出



要进一步深化全过程人民民主实践，丰富“提议定办评”五步工作法，充分调动社区党员、人大代表、百姓居民等主体积极性，促进全程参与项目确定、实施推

进、事后评议，在工作中注重彰显民意、汇集民智、凝聚民心，营造众人的事情众人议的良好氛围，为长宁加快建设具有世界影响力的国际精品城区作出积极贡献。

深入践行党的二十大精神 “协商于民”走进百年弄堂



为深入学习贯彻党的二十大精神，进一步深化“全过程人民民主”重大理念，全面发展协商民主，推进政协委员工作站建设，11月3日，江苏路街道开展以“党建引领，百年弄堂治理新模式”为主题的协商调研活动，区政协党组书记、主席洪流出席活动。

在具有百年历史的老弄堂（愚园路1088弄宏业花园），政协委员一行察看“愚见”复合型文创空间，并沿途了解城市更新由路及弄的推进情况。

岐山居民区党总支书记朱卫红重点介绍了老洋房弄堂议事会在弄堂治理中发挥的作用，并结合弄堂居民的诉求与建议，

提出下一阶段工作计划。上海兆邑文化公司代表戴子琴简要介绍了“愚见”复合型文创空间的运营概况，对园区未来的发展方向提出了建议。1088弄弄堂议事会负责人林青为大家讲述1088弄历史，并聚焦传承红色文化、弘扬中华文化进行交流发言。

在政协委员结合前期调研、专业特长，紧紧围绕议题进行建言献策，提出许多高质量的意见和建议。江苏路街道相关科室负责人现场回应委员提出的意见建议。

下一步，江苏路街道将进一步整理、研究政协委员关注的重点，依托“协商于民”政协委员工作站，有效衔接政协协商和基层协商，让协商资源和协商力量通过委员工作站这一平台得到整合和延伸，让政协委员更广泛地参与社区建设，为深入践行“全过程人民民主”重大理念贡献力量。



区委常委、政法委书记孙嘉丰到江苏路街道调研时强调 让更多楼门口的呼声被听到并予以解决

11月17日,区委常委、政法委书记孙嘉丰结合“防疫情、稳经济、保安全”大走访、大排查,带队赴江苏路街道,实地调研宁聚里·华敏翰尊国际大厦党群服务站楼宇党建、楼治委等工作。街道党工委徐玲、党工委副书记张文婕参加。

孙嘉丰一行实地察看宁聚里·华敏翰尊国际大厦党群服务站,听取党群阵地功能介绍,

开展座谈交流。徐玲就实行“铁支部+优治理”模式,推进“两委制”,即成立楼宇党委,创新设置楼宇治理委员会,实现楼事楼议、楼事楼办、楼事楼管,打造共建共治共享楼宇共同体,以高质量党建、高水平服务助力优化营商环境等方面作了工作报告。

孙嘉丰在调研中充分肯定了华敏翰尊国际大厦党群服

站在楼宇党建探索创新方面取得的成效,强调华敏翰尊国际大厦作为人大代表联络站和人民建议征集点,要持续在楼宇里践行全过程人民民主重大理念,将基层立法联系点与人民建议更好融合,进一步做好立法意见征询、人民建议征集等工作,让更多楼门口的呼声被听到并予以解决,积极打造全过程人民民主最佳实践地。



东西部结缘,共谱乡村振兴新图景

11月1日至4日,江苏路街道党工委副书记、办事处主任江轶群带队赴云南省红河州红河县宝华镇、迤萨镇等地,考察当地产业融合、劳务协作等情况。



红河县位于云南省南部,红河激荡两岸青绿,与江苏路街道因东西部协作结缘已久。近年来,街道在落实项目扶贫、消费扶贫、资金支持等举措的基础上,着力将资源优势与对口地区实际相结合,在社区治理、产业发展、文旅融合等方面加大交流合作,助力打造乡村振兴示范工程,建设更新更美、更富更强的红河。

江轶群就红河县干部群众连夜筹措生活保障物资、千里驰援社区防控一线的举措表达了诚挚感谢,并简要介绍江苏路街道的人文、地域、经济发展近况和街道办事处2022年工作情况。在携手振兴乡村工作联席会上,街道与架车乡、车古乡、大羊街乡、浪堤镇签订相关合作协议。

上海嘉春投资管理有限公司、鼎植米城口腔诊所有限公司(鼎植医生集团)、国泰君安证券股份有限公司上海分公司、上海扩博智能技术有限公司与架车

乡和车古乡的八个村分别结对,定向捐赠20万元用于当地助学项目。

江苏路街道企业上海扩博智能技术有限公司公共事务战略发展总监宁平平在考察中发现,红河州自然资源优势显著,可在进一步完善基建项目的基础上引入人工智能装置,提升当地能源转化效率。鼎植医生集团执行总裁刘津津表示,企业要在云南已开展业务的基础上多拓展宣传渠道、优化各项业务,更好地服务当地居民。连续十余年参加考察的舜元控股集团有限公司总经理余鸿兴感慨,每年来考察都能深刻感受到年年有变化、振兴路先行,当地的农村人居环境得到了较大提升。长期扎根云南产业融合一线的长援农业科技(上海)有限公司总经理顾月明表示,企业将整合资源拓展业务,进一步提升消费帮扶产品的影响力。

民族要复兴,乡村必振兴。江苏路街道将继续发挥企业的示范引领作用,深化两地合作交流,积极构筑社会全参与平台,共谋共促共话发展。



为贯彻落实人民城市重要理念,11月16日,民盟长宁区委主委潘瑾带领专项民主监督小组一行近20人赴江苏路街道调研“15分钟社区美好生活圈”建设情况。江苏路街道党工委副书记、办事处主任江轶群,街道党工委副书记张文婕等参加。



专项民主监督小组实地调研街角趣动场和39号地块口袋公园,察看相关配套设施及周边环境。小组成员们纷纷表示,这两处服务于中老年、青年、儿童的公共空间,在整合利用原本闲置空间的同时,切实满足了周边居民和白领健身、休憩的需求,是构建“15分钟社区美好生活圈”的生动案例。

专题座谈会上,江轶群对专项民主监督小组的到来表示欢迎,并详细介绍了“15分钟社区美好生活圈”建设情况。街道结合社区居住人口现状、公共设施覆盖率、公共资源分布、土地开发利用等社区特征,通过盘活资源整合力量、数字赋能提升品质、载体建设优化布局等三个方面的举措,持续推进“15分钟社区美好生活圈”建设,依托“虹桥国际开放枢纽建设”和“城市数字化转型”两大重要战略机遇,为建设更具吸引力的宜居之城添砖加瓦。

围绕进一步完善提升“15分钟社区美好生活圈”建设,监督小组成员结合各自专业、履职经历,提出了建设性的意见和建议。

民盟长宁区委主委潘瑾对街道“15分钟社区美好生活圈”的建设情况给予了充分肯定。她表示,民盟长宁区委始终以“既是监督,更是助力”宗旨,高度重视民主监督工作,扎实履行民主监督基本职能。希望江苏路街道和民盟长宁区委继续保持交流,拓展对口合作内容,进一步探索专项民主监督在基层的落实机制,将重点工作成果落到实处,让百姓受益。

为建设更具吸引力的宜居之城添砖加瓦 民盟长宁区委到街道开展「15分钟社区美好生活圈」专项民主监督

党建引领聚合力 文明创建我先行

为深入学习贯彻党的二十大精神,进一步巩固江苏路街道全国文明城市创建工作实效,近日,街道以党建为引领,发挥机关党员先锋模范作用,积极开展“文明实践在愚园”系列活动,以良好的市容市貌助力进博会的成功举办。

机关志愿者在主要交通路口开展交通秩序引导,对乱停放车辆开展整治,对沿街道路垃圾进行清理,开展文明餐饮、文明养犬等宣传。志愿者们积极争当文明行为的践行者、环境清洁的守护者、文明风尚的传播者、志愿精神的传承者,营造人人勇当表率,你我共同参与的浓厚氛围。



破解基层痛点堵点 回应群众所思所盼

街道组织开展2022年第二次市、区人大代表集中联系社区活动

为进一步丰富全过程人民民主基层实践,充分发挥人大代表联系人民群众的桥梁纽带作用,11月9日至16日,江苏路街道组织开展2022年第二次市、区人大代表集中联系社区活动。

本次活动主要听取反映人民群众对“老旧小区”等民生问题,对区经济社会建设、民生实事项目实施情况的意见建议,为明年初召开的区十七届人大三次会议、听取和评议区政府工作做好准备。

活动期间,李飞、宿静、郑唐浩等22名区人大代表深入社区,全面听取居民代表关于“两旧一

村”改造、“15分钟社区美好生活圈”落实落地、为老服务能级提升、激发基层自治活力等方面的心声诉求,深入研究基层堵点痛点的破解之道,积极回应群众的所思所想所盼,对涉及部门多、缺乏相关政策等问题进行汇总反映和协调推进。

11月15日,街道在华敏翰尊国际大厦人大代表联络站举办“集思广议”政府实事项目,共绘共话社区美好生活”专场活动,钱耀忠、陈岩等7名市、区人大代表参加。在街道社情民意联络员的协助下,来自北汪、曹家堰居民区和浩德科技、

同业云等单位的选民代表,前期充分走访联系社区、广泛收集社情民意,现场踊跃建言献策,希望在居住环境改善、社区智慧养老、普惠性托育等群众关注度高、获得感强的政府实事项目上久久为功、持续用力。

人大代表表示,人民群众关注度高的问题就是人大高度关注的问题。人大代表将坚持全过程人民民主,充分发挥主体作用,集民智、汇民力、聚民心,全力以赴协调推进问题解决,千方百计推动完善政策法律,持续提升人民群众的获得感、幸福感、安全感。



江苏路街道认真做好区人大代表补选工作

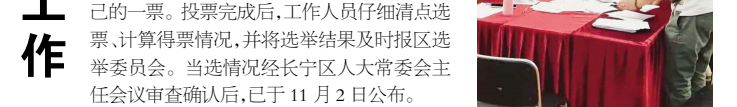
江苏路街道根据区人大常委会总体安排,按照《中华人民共和国全国人民代表大会和地方各级人民代表大会选举法》和《上海市罢免和补选各级人民代表大会代表程序的规定》,补选产生一名区第十七届人大代表。

街道成立人大代表补选工作组,下设组织组、协调组、宣传组、应急保障组、疫情防控组和纪检组;组建第30选区代表补选工作小组,配备加强工作力量,细化责任分工安排,制定专项方案预案,充分凝聚推进合力。

选举工作严格落实《关于坚持风清气正依法开展代表选举工作的法律要求》和“十严禁”纪律要求,在法定时间节点通过补选专栏公布补选代表公告、选民变动情况、正式代表候选人名单,加大在选区选民中的宣传力,印发2000份《选民书》,通过小区电子屏、宣传栏等载体,动员选民认真履行宪法赋予的光荣职责、踊跃参加选举、行使民主权利。

10月27日,选区组织正式代表候选人与选民见面,候选人介绍自身情况,回应选民关切。

11月1日选举当天,选区认真做好疫情常态化防控措施,规范设置发票处、写票处、秘密写票处和代写处。选民分批有序到达投票现场,认真了解注意事项,郑重投出自己的一票。投票完成后,工作人员仔细清点选票、计算得票情况,并将选举结果及时报区选举委员会。当选情况经长宁区人大常委会主任会议审查确认后,已于11月2日公布。





美食咖啡,近在咫尺,潮流艺术,触手可及,即使是修鞋、修伞、改衣等如今难觅的手工艺人,走上一刻钟,也有诸多选择。在“一刻钟便民生活圈”的探索实践中,江苏路街道以“和美家园,社区范例”为目标,通过发挥中心城区历史风貌区兼容并蓄的独特优势,建设布局合理、业态齐全、功能完善、智慧便捷、规范有序、服务优质、商居和谐的城市便民生活圈,不断提高城区吸引力和生活体验度。

如今以步行一刻钟为半径画一个生活圈,不仅能方便快捷地解决养老、就医、入学等刚性需求,各类居民和白领的梯度需求,在这个“圈”中都能得到回应与匹配,烟火气与精致生活于此交互交融,既有精致生活的“面子”,也能兼顾日常生活的“里子”。

“柴米油盐”+“诗和远方” 圈出温暖底色

江苏路街道总面积1.51平方公里,户籍人口约5万人,这里还聚集了华敏翰尊国际、兆丰世贸大厦、舜元企业发展大厦等15幢商务楼宇和1213家企业,员工数量达2.4万。

此外,辖区内历史文化资源丰富,有2处历史文化风貌区,4条风貌道路,189栋风貌区内保护优秀历史建筑,196栋风貌区内保留优秀历史建筑,优秀历史建筑保护范围124.51公顷,占街道总面积的83.01%。基于此,江苏路街道结合环境提升、空间改造、展示体验、特色活动、品牌入驻等诸多内容呈现,通过可看、可听、可读、可触摸的方式进行文化艺术生活的演绎,多维度、分阶段建设文、商、旅相融合的创新型历史风貌保护区。其中,百年马路愚园路更是走出了一条新与旧杂糅、洋气与烟火气并存的特色街区之路。

在这条文艺范儿十足的网红马路上,汇聚了咖啡、潮牌与艺廊一体的愚园百货公司、愚园公共市集、凡几Cafe & Select Shop、“上森派系 SENPICE”、飞吻画廊、PHILOSENSE 菲凡香水剧场等一系列网红潮店。

并不定期开展愚园路国际钢琴音乐节、城市设计节、草坪音乐会、“咖啡时光”长桌派、开放式音乐党课、红色“微旅游”等主题丰富的文化活动,吸引着许多年轻群体前来探店打卡。就在你以为这是一条“洋气”的马路时,咖啡馆旁的老伯伯内衣店,愚园公共市集内的小鞋匠铺、顾爷叔修锁、小赵裁缝店等便民生活店铺,又会把你拉回日常。

繁华与市井并存,国际范和烟火气共融,两种完全不同的氛围在愚园路完美融合在一起,不论是本地居民,还是都市白领,他们的生活轨迹和需求都在此被看见、被满足。

正如周边岐山村、宏业花园居民所说,这里既有“柴米油盐”,也有“诗和远方”,切实绘就出了“一刻钟便民生活圈”的温暖底色。

“便民生活”+“吃喝玩乐” “圈”起幸福生活

步行一刻钟以内,就能满足生活中的多数需求,这样的愿景,不仅愚园路能实现,在江苏路街道多数区域也已成为现实。

以“和美家园,社区范例”为目标,江苏路街道积极构建“街道旗舰店、网格综合体、家(楼)门口服务站”三级服务体系,针对“老小旧”“高大尚”并存的社区实际,打造融合党群服务、政务服务、社会服务、自我服务的美好生活服务中心站点,推动多中心、阵地共享、资源共用,丰富和美党群·家综合服务体等便民、为民、惠民设施,涵盖社区助餐、便民超市、理发、维修等各类便民商业服务,让生活在江苏社区的居民畅享和美生活。

“以前修鞋修拉链都在路边小店或者菜场,不仅地方小,而且脏乱差。现在搬到了党群服务中心,不仅环境变好了,修东西时我还能在旁边活动室聊聊天、休息休息。”在此生活了大半辈子的居民王阿姨感慨。

日常生活方面,宣化路、东诸安浜路上菜场、邮局、药房、中型超市、便利店、中式餐饮等便民保障和高性价比生活消费店铺林立,江苏路上则集中了区域内最多的银行证券金融机构、电信服务网点以及电力医院、医美美容医疗门诊部等大型医疗机构。明年,“新象限·武夷”项目即将竣工,人工智能、创意文化产业和高端餐饮将会入驻。多种业态资源在江苏路街道汇聚融合,不出社区就能享受完善的吃喝玩乐“一站式”消费服务,让这里的居民切实感受到“一刻钟便民生活圈”的幸福。

“高大上”和“烟火气”是国际消费中心城市建设不可或缺的“两翼”。在江苏路街道,这里的社区商业既有潮流,也有市井;既有艺术,也有生活。百态人生的需求在这里充分展现,“一刻钟便民生活圈”在此沉淀出的,是温暖的人文滋养与能量。而便民生活圈的建设,也进一步推动江苏路街道高质量发展、高效能治理、高品质生活,为长宁加快建设具有世界影响力的国际精品城区作出贡献。



东诸安浜路、宣化路的美好一刻

“每天中午,这个餐厅二楼都坐满了人。”正在等奶茶的王先生,和笔者闲聊,王先生住在东诸安浜路上,他最喜欢家旁边的这条美食街。“这条路充满了烟火气,既有传统美食也有网红小店,家里来客人,到这条街上准能找到满意的餐馆!”

烤鸡、葱油饼、卤猪手、老北京烤鸭……走在东诸安浜路上,总会被橱窗中的美味吸引。饭点时,这条路上有名的网红店上面坊座无虚席。许多人慕名前来,就为一尝鸭肉拌面。也有经常光顾的“忠粉”,隔三差五温顾一下“老味道”。

再往前走,是江苏路街道社区食堂膳宁坊,干净整洁的柜台上整齐摆放着各类新出炉的菜肴。“番茄炒蛋、土豆丝、红烧肉、带鱼各一份,米饭一碗,再加一碗汤。”王阿姨点好餐,将老年卡递给营业员,此次消费15元。今年66岁的王阿姨,住在东浜小区,也是膳宁坊的常客。“在这里吃饭干净、不贵,关键离家不远,走过来也方便。小区里很多伙伴都来吃过,在这里解决了三餐问题。”

据介绍,膳宁坊围绕健康膳食与社区服务,提升为老助老品质,打造邻里共享空间。江苏路街道内60岁以上的老人,向所在居委会申请,就可以享用免费送餐服务。60至79岁老人凭敬老卡购买一份一大荤、一小荤、两小素的套餐,只需15元。80岁以上老人购买同样套餐,只需14元。

笔者注意到,食堂内设计非常人性化,门口处设置了无障碍通道,餐具、餐台、扶手都进行软包处理,并铺设了防滑地砖。食堂共有两层,二层空间除了用于日常食堂,也可作为共享空间,为附近居民、白领提供聚会和活动场所。

老人宜居,青年乐居,短短一条小路上,浓浓的烟火气,串联出市井民生、百态生活,家的味道在社区传递。

下午两点,菜市场开门。不到半小时,王大爷手上的马夹袋装得满满当当,食材丰盛。王大爷介绍,“回去给家人做排骨汤、笋尖烧肉,也帮小孙子带了他最喜欢的零食。厨房所需,一站式解决,非常方便。”

除了家门口的菜市场,笔者发现,宣化路上还有很多传统小店。比如文具店、眼镜店、药店、便利超市等。“虽然很多人喜欢网购,但我这个小店深受孩子们喜欢。每天放学后,都有一波学生来到我店里买东西,买走一支笔、一本笔记本……”文具店老板说。

来源:上海长宁

养老更乐龄,持续优化为老服务体系

江苏路街道始终认真践行“人民城市”重要理念,在市、区相关部门的指导下,积极应对人口老龄化,逐步构建以居家养老为基础、机构养老为支撑、社区服务为依托,以满足老年人基本服务需求、提升老年人生活质量为目标的全方位服务支持系统。

近期,街道编制《江苏路街道社区养老服务指引》,就社区如何有针对性地开展助老工作,老年居民及其他有需求的居民如何获得高匹配度的服务做了尽可能详尽的介绍。“长护险”、社区学校、“老伙伴”志愿者结对关爱服务、居家环境适老化改造等老年人关心的内容在指引内一应俱全。目前,该指引主要面向辖区内的纯老家庭发放,一位从居委会领到指引的居民表示,“小册子很实用,以后养老也有了‘说明书’,有什么问题不用总麻烦居委会干部了”。

近年来,街道结合“15分钟社区美好生活圈”建设,不断优化社区综合为老服务体系,积极致力于为社区居民提供全覆盖、可衔接、持续性、多形态的养老服务,不断提高社区为老服务的精度、温度和品质度。聚焦“医养结合”,在社区综合为老服务中心设置“三站合一”服务站的基础上,助力社区康逸敬老院、金福第二敬老院与社区卫生服务中心签订服务协议,为养老机构入住老人提供定期、可靠的专业医疗卫生服务。将专业照护服务延伸至老年人家中,推进家庭照护床位建设,切实为家庭照护增能。大力建设“认知障碍友好社区”,发布全市首份社区和居家认知障碍照护标准,形

成社区认知障碍照护三级服务体系。

以数字化转型为契机,将智慧养老服务融入“一网统管”平台,丰富应用场景,分层分级提升为老服务精准度,利用智能关爱三件套、智能水表、智能门磁和防跌倒报警装置等智慧感知设备,提供多维度、及时性的援助服务,形成“发现—上报(预警)—处置(派单)—反馈”的闭环,有效提高居家养老安全管理水平。面向有需要的社区独居老人提供智能语音关爱电话,推送与老人相关的政策信息、日常生活小贴士等,并通过智能AI实现日常互动。完成社区食堂智慧餐支付系统服务升级,推进“线上点餐+线下取餐”服务。以“小蜜蜂”智能行为服务队为纽带弥合数字鸿沟,在全区率先推出“电子样张”便民服务,为部分高龄、独居或行动不便的社区老人提供预约上门服务。

聚焦“老有所乐”,助力老年人更好融入社区,依托“一对一”包保联系机制,为社区高龄老年人、独居老人和纯老家庭老人提供定时、分类分层的结对关爱服务。做实邻里互助圈,积极培育新的居民区互助睦邻点,有序开展睦邻点互助活动,辖区内有老年人互助睦邻点14个,实现居民区全覆盖。以上海市市民文化节、上海科技节、愚园路国际钢琴节、老弄堂游戏运动汇等系列活动的举办为载体,为社区老年群体提供形式多样的文化、教育、体育、科普等活动,结合“金色晚霞”项目开展时间银行、护眼健康、老年医学、权益普法等各类讲座,吸引更多老年人走出家门、融入社区。

“一块钱能吃一顿饭吗?”

——《江苏路街道社区养老服务指引》使用侧记

“一块钱能吃一顿饭,真有这样的政策吗?”上午九点,杨阿姨手拿《江苏路街道社区养老服务指引》,带着困惑来到万村居委会,向工作人员询问。

“杨阿姨,这里的‘一块钱’是指用餐补贴,不是餐费。”江苏路街道社区服务办工作人员解释,社区助餐服务的标准,针对社区内60岁以上老人,从1元到4元不等。“且助餐补贴不以现金形式发放,使用敬老卡购买时,相应补贴金额会直接从卡里扣掉。”经过工作人员耐心解释,杨阿姨了然,笑道:“原来如此,要是没有手册,我们还不晓得刷老年卡吃饭还能打折,这里面信息真不少。”

记者翻看手册,这本养老“说明书”由八部分组成,分别为“前言、老有所养、老有所护、老有所医、老有所学、老有所享、老有所助和智能服务”。内容涵盖相应政策、服务内容、服务团队、参与方

式等,涉及养老机构、社区照护、精神慰藉、关爱帮扶、家庭支持、适老个性化项目等30个方面的内容。

杨阿姨所关注的用餐服务,属于第六部分的“老有所助”。这部分还包括养老顾问服务、“一对一”包保联系人关爱服务、老年人认知障碍家庭支持等。

“指引”拿到手后,陈叔叔和老伴第一时间进行了浏览,了解到很多从前没注意的细节,比如“指引”中提到的社区文化活动中心,向社区居民开放并提供形式多样的活动。

“今天路过社区文化活动中心,看到正好开着门,有时间进去看看!”陈叔叔老伴爱好文艺,退休后闲居在家,通过手册了解到文化中心的服务,“以后没事有地方去了,有它交关赞!”

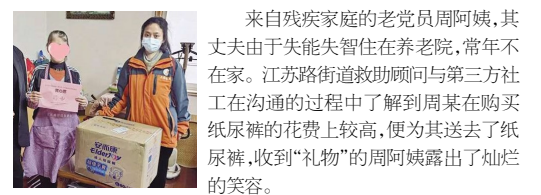
据悉,中心提供教育培训、作品展览、团队活动等,同时还有乒乓房、舞蹈房、摄影教室等。

来源:上海长宁

点亮“微心愿” 架起“连心桥” 街道持续开展“桥计划”社会救助综合服务项目

2022年9月,江苏路街道“桥计划”社会救助综合服务项目试点正式启动,街道联合上海华龄涉老产业发展中心,充分利用“社区救助顾问”现有队伍、政策库、项目库等优势资源,为多重困境家庭和有改善发展潜能的家庭提供综合、多元、有温度的救助服务。

近期,街道在前期对困难家庭进行入户访视的基础上,积极整合社区内外资源,构建社区支持系统,开展点亮微心愿等个性化支持服务,促进困难家庭走出困境,改善生活。截至目前,街道已累计提供个案救助服务50次,开展小组活动2次,征集微心愿12个。



来自残疾家庭的老党员周阿姨,其丈夫由于失能失智住在养老院,常年不在家。江苏路街道救助顾问与第三方社工在沟通的过程中了解到周某在购买纸尿裤的花费上较高,便为其送去了纸尿裤,收到“礼物”的周阿姨露出了灿烂的笑容。

社区老人张叔叔的微心愿是希望救助顾问能够帮忙送去一些生活用品。张叔叔年龄较大,与常年卧床、无法行走的弟弟共同居住,由于家庭所住楼层较高,日常购买的生活物品难以拿上7楼,有时候甚至需要邻居帮忙送上门。为此,江苏路街道救助顾问联合华龄社工为他们递来油米套装礼盒,希望满足他们近段时间的生活所需。

街道困境儿童小云的微心愿是送给爷爷一套笔墨纸砚,从小由爷爷照顾长大的小云想让喜爱书法的爷爷有更好的书写体验。为此,街道救助顾问和年龄社工为他们送上了“文房四宝”。



顾阿姨一家是纯老家庭,女儿常年居住在国外,顾阿姨的丈夫患有心脏病,老人家担心洗澡时容易滑倒,希望浴室能有扶手。救助顾问在了解需求后,实现了老人居家安全改造的微心愿,帮助他们在浴室安装扶手,解决了老人的担忧。

消防宣传落实处

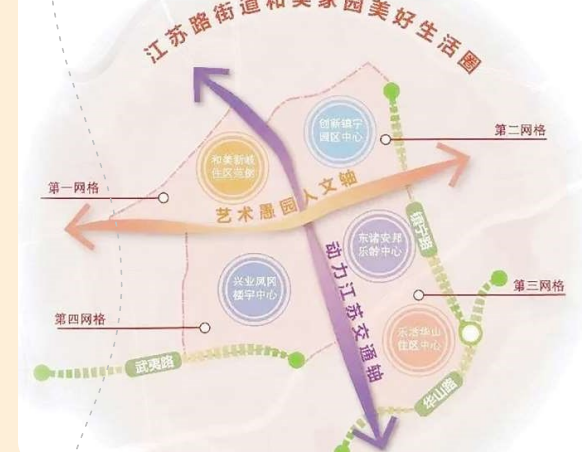
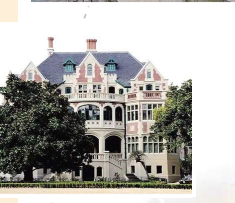
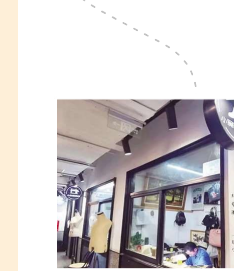
2022年11月是第31个119消防宣传月。江苏路街道结合“抓消防安全,保高质量发展”主题,积极开展系列宣传活动。

坚持演练重实训 自11月9日江苏路街道在华敏翰尊国际大厦启动消防宣传活动以来,街道已在居民区、学校、楼宇园区、养老机构等场所组织开展宣传演练活动24场,参与演练群众2000余人。参演群众在工作人员的组织指导下,学习消防安全知识,掌握实操实训技能,有效提升了消防安全素质和应急处置能力。



坚持培训强意识 街道组织社区干部、平安志愿者110余人参加消防安全专题培训。培训通过火灾案例分析、伤员急救演示等方法深入浅出地向参会者宣讲安全知识,有助于参会者增进对消防常识、器械的认识,切实提升了居民消防安全意识和自救自救能力。

坚持巡查抓主责 为坚决防范餐饮等行业因燃气泄漏引发安全事故,街道对辖区内97家燃气餐饮用户进行可燃气体泄漏报警装置核查,并发放安装告知书。面向餐饮等单位普及《安全生产法》等相关法律法规要求,督促相关负责人认真落实安全生产主体责任,强化燃气安全防范意识,安装报警装置,确保燃气使用安全规范。





赓续百年红色基因 全力打造先锋社区

江苏路街道举行党的二十大精神专题辅导报告会

为积极响应《中共中央关于认真学习宣传贯彻党的二十大精神的决定》，有效引导广大党员、干部学深悟透党的二十大精神，11月1日，江苏路街道党工委以中心组学习扩大会议形式，第一时间迅速组织各基层党组织和广大党员、干部集中学习党的二十大精神。



会议并讲话。郭庆松从党的二十大精神的基本情况、报告起草情况、党的二十大精神中的新观点、新论断、新思想、学习贯彻党的二十大精神要突出“五个牢牢把握”三个方面，对党的二十大精神作了深入的阐述。专题辅导报告系统全面、内容详实、生动深刻，既有思想高度又有理论深度。

会议强调，要进一步提高政治站位，切实把思想和行动统一到党的二十大精神上来。广大基层党组织要把学习贯彻党的二十大精神作为当前和今后一个时期的首要政治任务，充分认识学习贯彻党的二十大精神的重要意义，准确把握党的二十大精神实质和丰富内涵，深刻领悟“两个确立”的决定性意义。要进一步精心组织，切实提升学习宣传贯彻党的二十大精神

的针对性和实效性。各基层党组织要依托“三会一课”、主题党日等，开展有声有色、有滋有味的宣讲活动，营造浓厚学习氛围，推动党的二十大精神深入人心。要进一步强化责任担当，切实把智慧和力量凝聚到党的二十大精神确定的各项任务上来。学思用贯通、知信行统一，进一步增强大局意识、责任意识、使命意识，坚持用党的二十大精神指导实践、推动工作，全力打造中国式现代化的社区范例。



为深入学习贯彻党的二十大精神，进一步提升基层党组织书记和党员队伍素质，夯实“领头雁”工程，推进基层治理体系和治理能力现代化建设，11月14日至15日，“2022年江苏路街道‘领头雁’工程基层党组织书记‘四力强基’专题培训暨党员教育培训班”顺利举办。街道党工委书记徐玲作开班动员。

「四力强基」夯实「领头雁」工程

徐玲指出：一要悟在深处，以学深悟透之心筑牢思想根基。要把学习贯彻党的二十大精神作为当前和今后一个时期的首要政治任务，深刻领会党的二十大精神的思想精髓。示范引领学，要做学习贯彻党的二十大精神理论的表率，做到学深一层、更进一步，提高运用科学理论解决实际问题的能力。贯彻落实学，要精心抓好党的二十大精神的组织学习，推动学习教育全覆盖。用活资源学，充分利用用好恩路红色印记讲好生动故事，赓续红色基因，让党的二十大精神在基层落地生根。

二要落在实处，以基层治理之实回应群众期盼。深刻把握习近平新时代中国特色社会主义思想的世界观和方法论，以更好地指导实践、推动工作。坚持真抓实干，要在学习中汲取强大动力，拿出实实在在的举措，推动社区高质量发展。坚持人民至上，要站稳人民立场，用心用情解决群众“急难愁盼”，把实现人民对美好生活的向往作为社区一切工作的出发点和落脚点。坚持同心同向，继续用在大上海保卫战中的组织动员力，筑牢社区共同体，凝聚成“心往一处想、劲往一处使”的“坚硬钢铁”。

三要走在前列，以实干拼搏之力体现忠诚担当。聚焦街道“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”的工作目标，以敢于斗争、勇于奉献的精神推动工作。始终彰显责任担当，要坚守初心使命，强化责任担当，做到守土有责、守土尽责，始终牢记“三个务必”，做到吃苦在前、冲锋在先。始终做到争先创优，围绕党的二十大精神确定的目标任务，要拿出再出发、从干越的干事志气，与最优者对标、最强者比拼、最快者赛跑，努力干在实处、走在前列。始终发挥表率作用，要持续发挥基层党组织的战斗堡垒和党员先锋模范作用，不断总结好的工作经验和做法，形成善治宝典，推动形成社区高质量发展的生动图景。

培训围绕基层党组织“政治领导力、思想引领力、群众组织力、社会号召力”提升，聚焦“理论培训、实务提升、互动交流、团队建设”四大培训主题，多维度助力基层党组织书记和党员队伍建设。

江苏路街道老青结对共学二十大精神

为助力江苏路街道青年干部“成长、成才、成功”，努力发挥老同志的政治优势、经验优势和威望优势，11月22日，江苏路街道离退休老同志与青年干部齐聚一堂，共同开展“共学二十大·传承再出发”老青结对带教活动暨共学党的二十大精神主题报告会。长宁区区委组织部副部长、老干部局局长、区离退休干部党工委副书记王友晓，江苏路街道党工委书记徐玲参加。

王友晓充分肯定了江苏路街道党工委、办事处将擦亮老青结对这一坚持了近20年的工作品牌，切实发挥结对带教在学习贯彻党的二十大精神、推进街道各项工作中的积极作用。

青年工作的热心人、青年群众的引路人，青年干部要以老同志为榜样，在虚心求教、拜师学艺的同时，关心关爱带教老师，帮助他们解决生活中的“急难愁”问题，共同携手奋进新征程、建功新时代、共谱新篇章。



上海市委原常委、组织部部长、带教老师沈红光寄语青年干部要注重修身养性，保持强健的体魄和健康的心态，不断增强党性修养，勇担时代使命，努力做一个有责任心、有理想、有追求的青年干部，为实现中国式现代化强国贡献青春智慧和力量。

王友晓和徐玲为带教老师颁发聘书，向结对师徒赠送《党的二十大精神学习辅导百问》《论党的青年工作》《正道沧桑》等共读书籍，青年干部们主动为带教老师送上鲜花表达敬意。

徐玲代表街道党工委向带教老同志们的辛勤付出致以衷心感谢，鼓励青年干部珍惜结对机会，学习老同志身上的党性修养和优良传统，为老青结对带教工作的高度重视，使得老青结对带教的好传统能代代相传、硕果累累、历久弥新。他指出，广大离退休干部在长期革命、建设、改革的实践中积累了丰富经验，是青年干部可见、可知、可学的身边榜样。希望老同志做青年朋友的知心人、

徐玲代表街道党工委向带教老同志们的辛勤付出致以衷心感谢，鼓励青年干部珍惜结对机会，学习老同志身上的党性修养和优良传统，为老青结对带教工作的高度重视，使得老青结对带教的好传统能代代相传、硕果累累、历久弥新。他指出，广大离退休干部在长期革命、建设、改革的实践中积累了丰富经验，是青年干部可见、可知、可学的身边榜样。希望老同志做青年朋友的知心人、

徐玲代表街道党工委向带教老同志们的辛勤付出致以衷心感谢，鼓励青年干部珍惜结对机会，学习老同志身上的党性修养和优良传统，为老青结对带教工作的高度重视，使得老青结对带教的好传统能代代相传、硕果累累、历久弥新。他指出，广大离退休干部在长期革命、建设、改革的实践中积累了丰富经验，是青年干部可见、可知、可学的身边榜样。希望老同志做青年朋友的知心人、

长宁区广告传媒行业党建联盟开展联组学习

为深入学习贯彻党的二十大精神，进一步推动广告传媒行业高质量发展，11月10日，江苏路街道组织长宁区广告传媒行业党建联盟开展共学党的二十大精神联组学习。中国电信股份有限公司上海西区电信局、东方航空传媒股份有限公司、分众传媒、上海爱奇艺网

络技术有限公司、远誉广告(中国)有限公司等行业联盟成员参加。本次学习邀请到上海市委党校经济学教研部副主任李敦瑞作主题为“加快构建新发展格局，着力推动高质量发展”的专题讲座。李敦瑞教授围绕党的二十大精神，从“新时代十年经济建设成就”“全面建设社会主义现代化国家”和“五大战略性的举措”三方面进行了深入解读。通过丰富且生动形象的案例，使学员对党的二十大精神提出的“加快构建新发展格局，着力推动高质量发展”有了更加深入的认识，增强了使命感和责任感。

李敦瑞教授围绕党的二十大精神，从“新时代十年经济建设成就”“全面建设社会主义现代化国家”和“五大战略性的举措”三方面进行了深入解读。通过丰富且生动形象的案例，使学员对党的二十大精神提出的“加快构建新发展格局，着力推动高质量发展”有了更加深入的认识，增强了使命感和责任感。



分众传媒“红色引擎”再提速

11月10日，分众传媒召开党总支成立大会。大会选举产生了第一届党总支委员会，分众传媒副董事长、首席财务官兼董事会秘书孔微微同志当选为党总支书记。江苏路街道党工委书记徐玲代表街道党工委对分众传媒党总支的成立表示热烈祝贺并为党总支成立揭牌。

分众传媒党支部自2019年9月成立以来，始终牢牢把握守初心、担使命的总要求，不断加强党建引领在企业中的作用，坚持以分众党

建“五大品牌”作为提升组织力的重要抓手，发挥企业优势，彰显企业担当，履行社会责任。积极参与社区治理、微心愿认领、帮困助学、江苏社区“和美家园数字生活圈”小程序开发等公益项目。在中国共产党成立100周年之际，用百城万屏庆祝建党百年。在新冠疫情期间，向上海慈善基金会长宁分会捐款10万元，捐赠价值5亿元的广告，在全国数百个城市的70万块分众电梯屏每天滚动播放300次防控公益宣传。作为

党建引领「小楼组」实现「大善治」

“党建工作的难点在基层，亮点也在基层。”自今年年初江苏路街道党工委全面推出“上下楼行动”，创新发展新时代凝聚力工程，深入践行全过程人民民主，持续推动党建引领基层治理体系和治理能力现代化建设，居民楼组党建进一步焕发了新活力。其中，长新居民区党总支聚焦社区治理重点工作，深化17号楼楼组建设，探索党建引领“一网三聚”楼组党建新模式，激发楼组善治活力，营造美好社区生活共同体。

密织“1+3+X”网络 擦亮楼组底色

长新17号大楼建于1985年，是一幢18层高、一梯7户的售后公房，楼内共112户居民，其中离退休党员18位，在职党员4名。作为一栋“高龄”的高层楼栋，17号楼存在着楼里老人多且高龄、独居老人多等诸多治理现状。



针对这一特性，17号楼在居民区党总支的指导与支持下，充分发挥党员优势，一是党员亮身份全覆盖。借助一楼大厅居民信箱，以党徽标识张贴的形式，进行楼内全体党员亮身份；二是形成“1+3+X”楼组党建网络。在加强楼组小组引领功能的同时，建立3个楼层自治小组，每个自治小组设置1名党员担任楼组长，由楼组长对各自负责楼层进行政策宣传、民意收集、日常

聚力“微服务” 激发楼组向心力

近年来，在长新居民区党总支引领下，17号楼的党员同志积极参与社区治理重要工作中，发挥模范带头作用，用自身行动，为楼组提供服务。

在上海疫情防控期间，17号楼党员纷纷响应，亮身份、亮特长，积极参与到疫情防控工作来。其中4位在职党员，充分发挥自身专业优势，为居民提供服务。王老师是一名在职党员，从事教育工作，疫情封控期间，她第一时间到居委会报到，参与疫情志愿服务。由于她所在的楼栋老年人多，且出现过阳性病例，楼内紧张焦虑情绪蔓延，王老师结合自身教育理念和专业知识，运用微信及电话沟通方式，为楼组居民进行心理疏导。同时，她还积极协助楼组长进行日常数据统计、物资配送等居民后勤保障服务，她用自己的行动让居民放心、安心。

一步步地发展壮大。

“看到现在的书社能有那么多人，很开心，一开始没几个人，大家也是口口相传，我找我的老伙计，他找他的老伙计，就这样慢慢地”而熟知了。”金老师欣慰道。

除了每月定期的读书活动，书社在居民区党总支的指导下，还会组织社员进行社区热点问题讨论、政府最新政策解读等。

“春香书社”作为一条楼组自治的成功经验走出了17号楼，已成为长新居民区“和美楼组”建设的“标配”。

17号楼老年人居多，尤其高龄、独居老人占比较大。冯阿姨是楼内的一名老党员，今年80多岁。在2014年，冯阿姨主动提出，将自己的家作为楼组“睦邻点”，为楼内高龄、独居老人提供活动场所。

自此，冯阿姨的家成为楼组“最暖心”的服务阵地，8年来，在这个特殊的“睦邻点”，开展了近百场丰富多样的老活动，“暖心生日会”、“我为祖国歌唱”……不仅如此，每月10号，是楼内常规的“知心话”日，由冯阿姨组织，楼内高龄独居老人聚在一起唠家常，聊心事。

聚创“微空间” 激活楼组新活力

17号楼底楼大厅，崭新的墙面，墙上精美的装饰，墙角温馨的小书桌，窗边生机勃勃的绿色盆栽……美丽温馨的客厅总能吸引居民们驻足。然而此前，这里还是脏乱差的杂物区。2017年，在街道“美丽家园”工作推进中，17号底楼大厅开启新的蜕变。

在改造初期，以党员为首的居民们纷纷献言献策，向居委提出自己的想法。不仅如此，在改造过程中，有的居民拿出自己家的绿植，有的搬来家里的桌椅，有的拿出家里的小摆件……居民们齐齐参与，让“杂物区”摇身一变，成为“美丽客厅”。

通过客厅打造，环境卫生、公共安全理念深入每位居民心中，针对以往楼道堆物问题，居民们自发制定“居民公约”，实现从被动、到主动的态度转变。客厅的“儿童阅读角”，摆放着儿童绘本、玩具，成为儿童的玩乐天地。居民邓阿姨说，“现在的公共客厅，使我想起了小时候生活，白天到客厅坐坐，心里的烦恼和大家说说，感觉舒心多了。”

在17号楼美丽楼组打造完成后，小区内其他楼道居民看到后纷纷“眼红”，一些热心服务的党员、志愿者们表示也要创建“美丽楼道”，一时间在小区内掀起“美丽家园”创建热潮。17号楼作为示范点，提升了居民文化认同感，将“社区是大家”的意识深入每位居民心中。

聚焦“微议事” 强化楼组微治理

2013年，17号楼“邻里议事社”建立，截至目前，社内成员有20余名，其中80%为离退休党员。议事社在党建引领下，有序参与社区大小事务的协商讨论。

比如，17号楼作为独立楼栋，楼门口与出入口没有外设的大门。为此，议事社在居民区党总支的支持下，召集楼组居民议事会，联动居委会、物业公司、业委会开展多元主体协商会，明确大门增设形式、开放时间、后续常态管理等具体内容，顺利完成大门的增设。

在长新小区精品小区改造过程中，针对小区公共空间、健身场地与设施的需求、小区停车位规划等的改造方案，议事社充分发挥楼组议事平台作用，发挥楼组与居民区党总支的连接角色，表达切身微诉求，积极提供金点子、小创意。

从“楼组”到“社区”，从“身边小事”到“社区大事”，在议事协商过程中，居民主体思维不断强化，居民自治能力、问题解决能力不断提升。

来源：上海基层党建

专题培训

<p>中共上海市委党校 上海行政学院社会学教研部教授 刘中起 《推进基层治理体系与治理能力现代化》</p>	<p>国家二级心理咨询师 黄静思 《压不住的好心情》</p>
<p>中共上海市委党校 马克思主义学院讲师 宋斌 《学习二十大党章，贯彻二十大精神》</p>	<p>上海市人大代表 黄浦区半淞园路街道 南北社区居民区党总支书记 林龙全 《党建引领“三驾马车”建设》</p>



「随申办」可以办租房及在线申请提取公积金



近日,“随申办”微信小程序、“随申办”App和支付宝小程序三端同步上线“我要租房”服务专题,全市房源实现“一键查询”,市场化租房、保障性租赁住房“一站式办理”。

用户只需打开“随申办”首页搜索“我要租房”进度专题,选择“地图找房”,系统将自动定位当前位置,并以当前位置为中心展示上海市各区出租房源数量。

需要租房或者有房出租的用户可以在“市场化租赁住房”栏目内,选择我是租客、我是房东、信息公示、常见问答等多类服务,点击对应选项即可进入相应服务。

保障性租赁住房服务也可以在线申请,找房、申请、轮候及网签备案等流程一站式办理。

若当前户型暂无可租房源,可填写轮候申请表,提交轮候申请,当前不支持本市拥有产权住房或承租公有住房申请人参与轮候。

申请人通过资格审核并与租赁企业确认具体承租房源信息后,将由租赁企业通过线上推送租赁合同,申请人可点击“网签备案”,进行租赁合同签订备案。

来源:上海长宁

你的养老金是怎么算出来的?

养老保险关乎退休后的生活质量,一直都是大家十分关注的话题。那么,你知道将来能拿多少养老金吗?

一般来说,企业职工的养老金由“基础养老金”和“个人账户养老金”组成。

基础养老金=参保人员退休时上年度在岗职工月平均工资×(1+本人月平均缴费工资指数)÷2×缴费年限×1% 个人账户养老金=参保人员退休时个人账户累计储存额÷本人退休年龄对应的计发月数



扫描葵花码 估算养老金

有的朋友还有一个“过渡性养老金”,它的计算方法各地不同。

可以看出,养老金是多缴多得、长缴多得。累计缴费时间越长,基础养老金和个人账户养老金越多;缴费水平越高,退休时间越晚,个人账户养老金越多。

来源:上海长宁

沪 2023 年度城乡居民医保参保登记和个人缴费开始受理

市医保局介绍,沪 2023 年度城乡居民医保参保登记缴费即日起开始受理,至 2022 年 12 月 25 日结束。2023 年,我市继续加大财政补贴力度,新增个人账户家庭共济缴费,市民可通过线上、线下多种渠道,完成年度缴费,享受 2023 年度(1 月 1 日至 12 月 31 日)城乡居民医保待遇。

2023 年居民医保筹资标准和个人缴费标准

Table with 3 columns: Age Group, Personal Contribution Standard, Government Subsidy Standard, Total Contribution Standard. Rows include 70+, 60-69, 19-59, Children, and University Students.

注意:1.对农村居民个人缴费将给予适当补贴。2.对参保人员中享受我市城乡居民最低生活保障的家庭成员和低收入困难家庭中 60 周岁以上人员,以及高龄老人、职工老年遗属、重残人员等群体的个人缴费部分,可以按规定减免。

办理方式和渠道

各类人员的参保登记方式和往年基本一样。除在校学生、在园(所)幼儿和农村居民外,其他参保人员可通过“一网通办”线上办理 2023 年度居民医保参保登记或至社区事务受理服务中心申请,并可以在 5 个工作日内,通过以下多个线上、线下渠道,完成个人缴费。

通过“一网通办”线上申请居民医保参保登记,限于在校学生、在园(所)幼儿和农村居民外的以下人员申请:(1)我市户籍人员本人申请,(2)我市户籍人员的外省市户籍配偶本人申请,(3)《上海市居住证》积分达标人员为其配偶或子女申请。

2023 年,医保部门负责参保登记、审核参保资格;税务部门负责按政策核定缴费数额并收缴。

经审核符合参保条件的缴费人,按缴费方式可分为三大类型:1.我市各级各类院校学生;2.我市农村户籍居民;3.除以上两类外的其他城乡居民医保缴费人员。

三类缴费群体对应三种缴费方式

(一)集中汇缴 我市各级各类院校学生应当到所在学校办理参保登记缴费手续。

符合参保条件的,由所在学校统一办理参保缴费手续并通过税务社保费代收客户端缴费。

(二)批量扣款 农村居民应当到户籍所在的村委会办理参保登记手续,统一由税务部门采用银行批量扣款方式划款。

理参保确认手续,无法进行信息确认的,需至社区事务受理服务中心签订扣缴协议、办理参保登记、变更人员信息等;2.税务部门于缴费期内月度 13 日、22 日采取银行批量扣款方式划缴医保费。

(三)自行缴费 自行办理缴费的居民可至就近社区事务受理服务中心办理参保登记手续。

符合参保条件的,可就近至社区事务受理服务中心、办税服务厅、指定银行网点现场缴费,也可通过一网通办、随申办、支付宝、微信、指定银行、上海税务官网、电子税务局、云闪付等渠道在线缴费。

新增个人账户家庭共济缴费

自 2022 年 12 月 1 日起,已组建家庭共济网、且选择“共济缴费”的,医保部门将每日从出资人历年账户结余资金中直接扣除家庭成员的参保缴费,无需个人再通过线下或线上渠道缴费。

提醒:我市职工医保参保人,愿意以共济缴费方式为家庭成员(父母、配偶、子女)缴纳 2023 年居民参保费的,请通过“随申办市民云”APP、随申办微信小程序、或随申办支付宝小程序,组建家庭共济网,选择“共济缴费”使用方式,不同人群请按以下时间完成“共济缴费”确认手续:

(1)在校学生(含大学生)、在园(所)幼儿,请于 2022 年 12 月 19 日 17:30 前,完成“共济缴费”确认手续;(2)非在校学生,非在园(所)幼儿,请于 2022 年 12 月 25 日 17:30 前,完成“共济缴费”确认手续;(3)农村居民,请于 2022 年 12 月 7 日 17:30 前,完成“共济缴费”确认手续。

组网人(即出资人)在确保职保历年账户结余资金可足额支付参保费的前提下,及时完成组网及“共济缴费”确认手续,医保部门将根据您确认的“共济缴费”情况,及时完成扣款及汇缴,请参保人不要错过集中登记缴费期,以免影响待遇享受。

市民可通过随申办自助查询“医保金”了解自己历年账户余额(显示的余额数可能因本人就医发生变化)。

城乡居民医保参保对象

凡未参加其他基本医疗保险,且符合以下条件之一的人员,可以参加城乡居民医保:

1.具有我市户籍,年龄超过 18 周岁的人员。2.具有我市户籍的中小学生和婴幼儿。3.我市各高等院校、科研院所中接受普通高等学历教育的全日制大学生、高职高专学生以及非在职研究生。4.符合规定的其他人员。

网上直接缴费的续保人员

已参加 2022 年我市城乡居民医保且符合以下任一条件的人员,视作续保人员,不需要前往社区事务受理服务中心办理参保登记手续,可直接通过线上缴费渠道缴费或由他人代为缴费,或通过共济缴费,实现“零跑动”(习惯线下窗口办理的人员,仍可通过线下缴费渠道自行缴费)。

具体条件:1.上一学年度满 19 周岁及以上的我市城镇户籍人员。2.除在校学生、在园(所)幼儿以外的 18 周岁以下我市户籍人员。3.持有外国人永久居留证的人员(有效期内,下同)。4.我市户籍人员和《上海市居住证》积分达到标准分值人员的持《港澳居民居住证》或《台湾居民居住证》的配偶和 18 周岁以下的子女。5.持《上海市居住证》且积分达到标准分值人员的外省市户籍配偶及非我市在校学生(18 周岁以下)和非在园(所)幼儿。6.持 B 类居住证人员的配偶及非我市在校学生(18 周岁以下)和非在园(所)幼儿。

重要提醒

2023 年,我市城乡居民医保的登记缴费期截至 2022 年 12 月 25 日 17:30,希望符合条件的居民在 2022 年 12 月 22 日前及时办理登记参保手续,并在规定时间内及时完成缴费,确保个人医疗保险待遇按时享受。

有关参保登记和缴费的办理流程,可至就近的社区事务受理服务中心咨询;或拨打医保服务热线 12393 咨询参保登记与共济缴费问题,拨打税务热线 12366 咨询线上线下缴费问题。

常见问题

1.问:2023 年城乡居民的医保待遇是什么? 答:2023 年居民医保住院和门诊急诊医保报销比例按现行政策执行。居民医保参保人员的具体待遇标准可以拨打医保咨询服务热线 12393 咨询。

2.问:2023 年城乡居民医保筹资标准如何调整? 答:为了保证城乡居民医保制度可持续发展,2023 年政府财政继续对城乡居民医保加大投入力度,提高了居民医保总筹资标准。具体为:70 周岁以上人员,筹资标准调整为 6685 元/年,其中个人缴费 545 元/年,财政补助 6140 元/年;60-69 岁人员,筹资标准调整为 6685 元/年,其中个人缴费 715 元/年,财政补助 5970 元/年;19-59 岁人员,筹资标准调整为 3665 元/年,其中个人缴费 885 元/年,财政补助 2780 元/年;中小学生和婴幼儿,筹资标准调整为 1935 元/年,其中个人缴费 245 元/年,财政补助 1690 元/年;我市各类高等院校、科研院所中接受普通高等学历教育的全日制本科生、高职高专学生以及非在职研究生(以下简称“大学生”),筹资标准调整为 665 元/年,其中个人缴费 245 元/年,财政补助 420 元/年。

3.问:2023 年我市困难人群参加城乡居民医保的补助政策有何变化? 答:2023 年,我市继续对困难人群参加城乡居民医保实行帮扶补助。政府对城乡低保家庭成员和低收入老人、重残人员、以及高龄老人等的个人缴费部分继续予以补助。

4.问:2023 年度我市城乡居民医保的登记缴费期如何设置? 答:2023 年,我市城乡居民医保的登记缴费期截止至 2022 年 12 月 25 日 17:30,希望符合条件的居民在 2022 年 12 月 22 日前及时办理登记参保手续,并在规定时间内及时完成缴费,确保个人医疗保险待遇按时享受。

5.问:2023 年我市城乡居民如何办理参保登记缴费手续? 答:2023 年,医保部门负责参保登记、审核参保资格;税务部门负责按政策核定缴费数额并收缴。

各类人员的参保登记方式和往年基本一样。除在校学生、在园(所)幼儿和农村居民外,其他参保人员可通过“一网通办”线上办理 2023 年度居民医保参保登记或至社区事务受理服务中心申请,并可以在 5 个工作日内,通过线上、线下渠道,完成个人缴费。

通过“一网通办”线上申请居民医保参保登记,限于在校学生、在园(所)幼儿和农村居民外的以下人员申请:(1)我市户籍人员本人申请,(2)我市户籍人员的外省市户籍配偶本人申请,(3)《上海居住证》积分达标人员为其配偶或子女申请。

来源:上海发布

面对防疫新形势,把好“四关”护健康

近期,国务院联防联控机制公布二十条优化疫情防控措施。我市按照国家要求,进一步优化调整相关防疫措施。面对疫情防控新形势,市健促中心提醒广大市民朋友把做好个人卫生健康“四关”。

第一关:做好个人防护

秋冬季是呼吸道传染病的高发季节。面对新冠肺炎和秋冬季常见呼吸道传染病的共同威胁,应做好防护措施,坚持“防疫三件套”“防护五还要”(口罩还要戴、社交距离还要留、咳嗽喷嚏还要遮、双手还要经常洗、窗户还要尽量开),继续保持勤洗手、戴口罩、留距离、不扎堆、多通风等良好卫生习惯。

外出就餐注意错峰,建议使用公筷公勺。

第二关:履行防疫责任

进入公共场所,主动配合扫码测温,并向场所现场工作人员展示扫码结果,或者通过“数字哨兵”扫码核验健康信息。没有智能手机的老年人等无法扫码、亮码的市民,单独出行时可使用纸质离线“随申码”和本人的身份证。

此外,继续做好常态化核酸检测。易感人群尽量避免去人群密集的公共场所。

第三关:及时接种疫苗

符合新冠病毒疫苗接种条件的人

群,应尽快完成全程或加强免疫接种,尤其是老年人和患有基础性疾病的人,更要抓紧时机打好疫苗,为自己穿好“无形防护服”。儿童、老人、体弱者等容易感染流感的人群,应当在医生的指导下接种流感疫苗。

第四关:健康生活方式

合理膳食,结合个人情况适当锻炼,及时补充水分,少喝含糖饮料,开窗通风时注意保暖,根据气温及时增减衣物。作息规律,保证充足睡眠,避免熬夜和过度疲劳。做好自己和家人的健康监测,一旦出现发热、咳嗽等可疑症状,严格做好个人防护,及时就近前往发热门诊就诊。

来源:上海发布

电子社保卡有什么用?怎么领?

到院看病,结果忘带社保卡了;在服务大厅办事,发现社保卡落家里了……别担心,有了电子社保卡,这些全部帮你解决!

主要用途

电子社保卡将社保卡的服务进一步向线上延伸,向更多公共服务领域拓展,目前电子社保卡已开通包括展码、亮证扫一扫、亲情服务、授权登录等 7 项基本服务在内的 62 项全国“一网通办”服务还加载了 1000 余项省市属地服务。

>>>在人社服务领域:电子社保卡可用于电子办事凭证、线上待遇资格认证、快速登录服务等线上身份认证;用于社保参保、就业人才服务、个人就业、职业培训、职业资格、职业技能等级、创业担保贷款等个人信息查询;用于就业创业、社会保险、劳动用工、人才、调解仲裁等业务申办用于社会保险缴费、人才人事考试缴费、职业培训缴费、工伤医疗费结算等移动支付。

>>>在政务服务领域:电子社保卡可用于各级政务服务平台的身份认证和快速登录,支持扫码就医购药。

>>>在金融服务领域:可用于社保卡银行账户线上应用实现

民生缴费等移动支付。 >>>在智慧城市服务领域:可用于交通出行,进公园景区、图书馆、博物馆的身份凭证和购票服务。

申领渠道

电子社保卡可在各级人力资源社会保障部门官方授权的多个渠道上申领和使用,这些渠道包括国家政务服务平台、国务院客户端微信小程序、电子社保卡小程序、电子社保卡 APP、掌上 12333 工、农、中、建、交、邮储、招商平安等各大银行,支付宝、微信、云闪付等 30 个全国性渠道,以及 300 多个人社部门和其他政府部门渠道、100 多个银行和社会渠道。

个人可以在多个渠道申领,也可以仅在一个渠道申领;在某一渠道解除关联后,不影响其他渠道上电子社保卡使用。

持卡人可通过电子社保卡支付宝小程序、社保卡服务银行 APP、发卡地人社 APP(具体以当地人社部门公告为准)等渠道,经本人授权后直接使用电子社保卡。

来源:上海长宁



长宁区图书馆上线少儿预约借书服务

为更好地满足市民读者借阅需求,长宁区图书馆愚园路馆(愚园路 1188 号)于 2022 年 11 月 1 日推出线上预约借书(试运行)。

市民读者可在“长宁区图书馆”微信公众号——“我的图书馆”——“少儿公众书(试运行)”模板中,浏览挑选心仪的书籍,进行线上预约,在收到预约成功确认信息后,即可至愚园路预约柜取书。

特别提醒

请按时取书。取书时须持预约成功确认信息、读者证、72 小时内核酸检测阴性证明,扫“场所码”或通过“数字哨兵”扫描“随申码”或读取身份证核验并进行现场测温正常后(< 37.3℃)入室。

预约借书操作流程

01 读者登入→ 02 图书预约→ 03 选中图书→ 04 提交订单→05 预约成功

预约柜取书操作流程

01 首界面→ 02 手动输入读者证号及使用读者卡登陆→ 03 预约柜读者手动输入登录→ 04 读者约页面(登录后)→ 界面显示读者信息、预约图书信息。点击取书按钮,读者取走图书。→ 打印清单后返回完成操作。

预约借书规则

1. 本系统现为试运行阶段,仅限使用少儿证和电子学生证预约图书,可预约图书以系统显示为准。 2. 预约时间为每天 19:00 至 24:00;取书时间为预约成功且收到确认信息起

3 天内的每天 7:00 至 19:00。

3. 每位读者每天仅限提交一次预约借书申请。每次预约量不可大于 5 本。

4. 预约图书借期 28 天,不提供续借服务。

5. 收到短信通知后请按时到馆取图,未按时取书将被自动取消订单。90 天无故爽约 3 次,自第 3 次起 90 天内暂停该读者预约资格。

6. 预约成功图书计入读者证已借图书,单张读者证最大借书量 15 本;处于挂失、失效、有逾期等违规状态的读者不能预约借书。

7. 预约借阅的图书如出现逾期、丢失、损坏等一系列问题,请至长宁区图书馆处理相关事宜。

8. 其他借阅规则请参照《上海市中心图书馆外借须知》。

来源:上海市长宁区图书馆



派出所动态

江苏路派出所持续推进 国家反诈中心 APP 注册安装 及反诈宣传工作



第四季度以来,江苏路派出所统筹安排警力,到银行、商务楼宇、沿街店铺、居民小区开展国家反诈中心 APP 注册安装工作,并针对近期高发的网络贷款类、投资理财类、刷单类、冒充客服类诈骗等进行作案手法和防范要点详解同步开展反诈宣传,进一步提高居民、从业人员的识骗防骗意识和能力。



警方提示

谨防跨国恋中的“爱情骗局”

近日,宝山分局杨行派出所民警在社区走访时听闻地区居民徐先生在网络上认识了一位外国女友,谈起了跨国恋,为避免居民遭遇电信诈骗,民警立即前往徐先生家中了解情况。经了解,徐先生通过某知名相亲交友类网站结识了“外国血统、中国长大”的刘女士,她自称近期因疫情原因在外国出差无法回国,互换照片后,徐先生对这位俏丽佳人深深着迷,在近一个月的时间里,两人聊得热火朝天,并且刘女士答应年后就回国见面,于是两人迅速确立关系。当得悉刘女士向徐先生提起有个包裹滞留在在韩国,民警立刻判断这是一起典型的“网恋型”诈骗,下一步骗子

就会以资金周转不开,人在国外手续不便等理由让徐先生垫付“滞纳金”、“手续费”。经过民警反复劝说,徐先生终于认清了这场“爱情骗局”。

警方在此提醒:

- 1、网上信息真假难辨,在无法甄别对方真实身份的情况下,切勿轻易给予信任。
- 2、无论是对方自述的离奇身世和遭遇,还是推荐的“赚大钱”的平台,凡是涉及转账汇款都要提高警惕。
- 3、如遭遇网络诈骗,务必保存好聊天记录、交易记录等相关证据材料,及时报警求助。



律所·案例

撤销监护人资格的情形

—【法律条文】—

《中华人民共和国民法典》第三十六条 监护人有下列情形之一的,人民法院根据有关个人或者组织的申请,撤销其监护人资格,安排必要的临时监护措施,并按照最有利于被监护人的原则依法指定监护人:

- (一)实施严重损害被监护人身心健康的行为;
- (二)怠于履行监护职责,或者无法履行监护职责且拒绝将监护职责部分或者全部委托给他人,导致被监护人处于危困状态;
- (三)实施严重侵害被监护人合法权益的其他行为。

本条规定的有关个人、组织包括:其他依法具有监护资格的人,居民委员会、村民委员会、学校、医疗机构、妇女联合会、残疾人联合会、未成年人保护组织、依法设立的老年人组织、民政部门等。

前款规定的个人和民政部门以外的组织未及时向人民法院申请撤销监护人资格的,民政部门应当向人民法院申请。

—【案情示例】—

2021年3月14日3时许,张某柔在吉林省梅河口市某烧烤店内生育一女婴

(非婚生,暂无法确认生父),后将女婴遗弃在梅河口市某村露天垃圾箱内。当日9时30分许,女婴被群众发现并报案,梅河口市公安局民警将女婴送至医院抢救治疗。2021年3月21日,女婴出院并被梅河口市儿童福利院抚养至今,取名“党心”(化名)。张某柔因犯遗弃罪,被判刑。目前,张某柔仍不履行抚养义务,其近亲属亦无抚养意愿。梅河口市儿童福利院申请撤销张某柔监护人资格,并申请由该福利院作为党心的监护人。梅河口市人民检察院出庭支持梅河口市儿童福利院的申请。

生效裁判认为,父母是未成年子女的法定监护人,有保护被监护人的身体健康、照顾被监护人的生活、管理和保护被监护人的财产等义务。张某柔的遗弃行为严重损害了被监护人的身心健康和合法权益,依照民法典第三十六条规定,其监护人资格应当予以撤销。梅河口市儿童福利院作为全市孤儿和残疾儿童提供社会服务的机构,能够解决党心的教育、医疗、心理疏导等一系列问题。从对未成年人特殊、优先保护原则和未成年人最大利益原则出发,由梅河口市儿童福利院作为党心的监护人,更有

利于保护其生活、受教育、医疗保障等权利,故指定梅河口市儿童福利院为党心的监护人。

—【条文注解】—

本条第1款规定了撤销监护人资格诉讼的适用情形,一是实施严重损害被监护人身心健康的行为,如遗弃、虐待被监护人等行为;二是怠于履行监护职责,或者无法履行监护职责且拒绝将监护职责部分或者全部委托给他人,导致被监护人处于危困状态,如父母存在吸毒、赌博等恶习,怠于履行监护职责,导致儿童面临严重危险;三是兜底性规定,只要有严重侵害被监护人合法权益的行为的,均可以撤销监护人的资格。

本条第2款则对有权向人民法院提出撤销监护人资格申请的主体作出了规定。而第3款是对针对申请主体作出的兜底性规定:当第2款规定的个人和民政部门以外的组织因各种原因未及时向人民法院提出撤销监护人资格的申请,导致被监护人的合法权益无法得到保护,民政部门应当承担起向法院申请撤销监护人资格的职责。

广东日晖(上海)律师事务所



世界杯防骗指南

球迷擦亮眼,“世界杯”里陷阱多

随着世界杯赛事的推进,球迷被骗等警情也随之增多。警方对往年足球赛事期间发案较高的骗局进行分析,专门为球迷朋友们奉上一份防骗指南,希望广大球迷擦亮双眼,谨防受骗。

假冒官方网站诈骗

在世界杯足球赛期间,不法分子会通过创建仿冒的世界杯钓鱼网站,骗取事主输入的账号密码,或者通过植入木马病毒的方式,获取事主重要的个人信息,然后实施犯罪。

擦亮双眼,未知链接不要轻易点击。世界杯官方网站以及世界杯相关的正规网站链接相对要

简单,都能在网上搜索到,对于未知的网址链接一定要多方核实清楚后再打开。

假冒票务交易诈骗

世界杯观赛门票往往一票难求,不法分子会搭建假冒的购票网站欺骗事主购票,以此来骗取钱款,还有部分不法分子会谎称自己手中有门票,需要事主支付费用来购票,在骗取钱款后拉黑事主。

这类诈骗手段是利用事主急于购票的心态实施诈骗,大家一定要了解官方途径购买门票的流程,不要相信那些低价购票的广告,以免贪小便宜吃大亏。

短信中奖类诈骗

在世界杯期间,不法分子会利用中奖短信的方式实施诈骗,他们通过群发短信通知事主获奖,一旦事主与兑奖方联系,对方会以需要交纳保证金、支付邮寄费用等借口,要求事主先行汇款,当汇去第一笔款后,骗子还会以手续费、税款等其他名目继续行骗。

当收到类似中奖信息后,请冷静处理,多方核实,不要让所谓的奖品麻痹了你的双眼,毕竟天上是不会掉馅饼的。

虚假观赛直播软件

能去世界杯现场的球迷朋友

毕竟少,所以观赛最好的方式就是通过电视转播或者直播软件,不法分子会借机开发一些虚假的观赛直播软件,这些软件中大多带有木马病毒盗取事主个人信息,或者带着些诱导博彩类的插件,欺骗事主参与投入钱财。

虚假 APP 在安装途径就能立辨真假,只有通过官方软件商店下载的 APP 才可能是正规 APP,未知来源的 APP 不要安装,更不要通过扫码或者网址点击的方式下载 APP。

虚假周边产品销售诈骗

围绕世界杯,各种打着售卖世界杯周边旗号网店层出不穷,



这些网店要么就是用盗版冒充正品,骗取高额收购款,要么就要求事主先转账付款,收到货款后拉黑买家。

购买世界杯周边产品要登录官方网站或向授权的指定商家购买,如果在网上遇到有商家提出需要先行支付“预付款”、“定金”、“手续费”等,诈骗的可能性极大,千万不要轻信。

警方提示:世界杯期间,不法分子往往会紧跟热点实施诈骗,但无论骗术怎么变,不轻易向陌生人转账最为关键! 来源:人民网



同读一本书

江苏路街道图书馆 11 月好书荐读

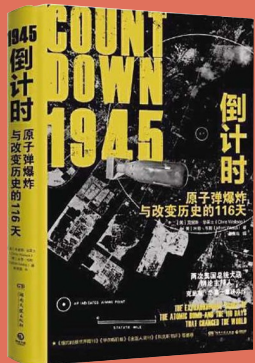


《萧红：人鸟低飞》

作者：王小妮

索书号：K825.6/4221-98

内容简介：在众多写萧红的传记文学作品中，王小妮的《萧红：人鸟低飞》独树一帜。第一人称和第三人称交替叙述的写法，让作品既写了一个人一生的宏阔，也凭借一支敏感细笔，试图深入到历史现场，潜入萧红的内心，写出了一个流浪者的心理现实。

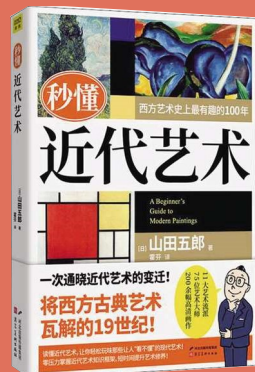


《1945 倒计时：原子弹爆炸与改变历史的 116 天》

作者：[美]克里斯·华莱士、[美]米奇·韦斯/著
姜昊霁/译

索书号：K825.2/3113-39

内容简介：1945年8月6日，美军在日本广岛上方投下原子弹，造成11万人死亡。3天后，另一颗原子弹在长崎爆炸，断送了4万人的性命，日本宣告无条件投降。这是历史上人类首次对人类使用核武。此书讲述了广岛核爆之前116天里的幕后故事。

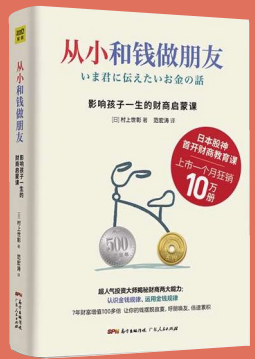


《秒懂西方艺术史》

作者：山田五郎/著 王健波/译

索书号：J209.1-46/2761

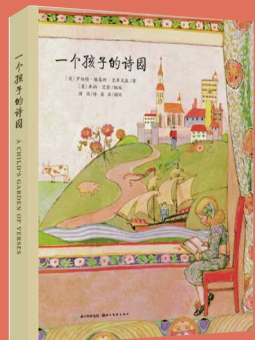
内容简介：一本书让你读懂西方艺术史！日本美术评论家山田五郎通过通俗风趣的语言，分别从绘画风格、代表画家以及时代背景、代表作等角度，介绍了代表西方艺术的29种风格，配合丰富精美的图片以及索引附录，帮你将错综复杂的艺术史整理出清晰的脉络。

《从小和钱做朋友：
影响孩子一生的财商启蒙课》

作者：[日]村上世彰/著 范宏涛/译

索书号：TS976.15/4924-1

内容简介：这是一本亲子共读、培养孩子树立正确金钱观的书。作者结合自身多年从事投资、研究金钱的知识和经验，在本书中为大家彻彻底底地讲解了关于金钱的各种知识，包括金钱的意义、金钱的作用、挣钱的方法、金钱的“两面性”等，浅显易懂，趣味多多。



《一个孩子的诗园》

作者：罗伯特·路易斯·斯蒂文森/著 漪然/译

索书号：I561.82/5040-8

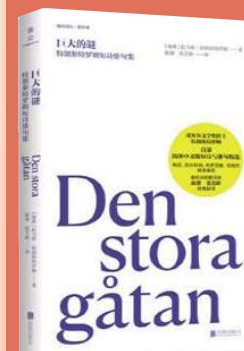
内容简介：此书是英国作家斯蒂文森（1850-1894）所创作的儿童诗集，全球已出版众多版本。此特别典藏版搜集了19世纪末、20世纪初插画家的超过100幅经典插图。英文原诗随书附赠，让孩子从童诗开始接触英文。

《巨大的谜：特朗斯特罗姆
短诗俳句集》

作者：托马斯·特朗斯特罗姆/著 张芬龄/译

索书号：I532.25/2534-5

内容简介：特朗斯特罗姆的写作深受日本俳句的影响，言简而意繁。本书收录了他一生所作全部俳句六十五首，并精选其各阶段短诗代表作六十五首。这些微型诗杰作既可见简洁中意趣幽微的俳句特质，又呈现其独有的诗歌品性，带给读者层次丰富的阅读体验。

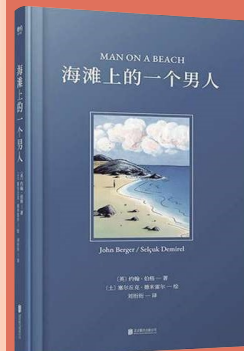


《海滩上的一个男人》

作者：约翰·伯格

索书号：I561.65/2249-7

内容简介：本书描述了人类生命中遭遇的永恒篇章：人和时间。海滩上的一个画家画出来的一个男人，一次散步，散步时看见的宇宙和我。这个画家是我吗？海滩上的这个男人是我吗？还是这个叙述者是我？这本书的语言极其简单。在画家的笔下，海洋的蓝与天空的蓝，整个宇宙融入其中，神秘悠远却又似乎近在咫尺。



《晓之寺》

作者：三岛由纪夫

索书号：I313.45/1125-126

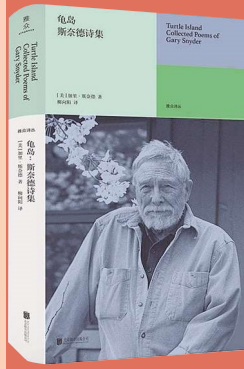
内容简介：“丰饶之海”四部曲为三岛由纪夫美学思想集大成之作，《晓之寺》是其中的第三部。小说叙述了一段晦涩隐忍的情事。其唯美、浪漫及古典主义以“轮回转世”为主题融于一体，带领读者浏览一个又一个光怪陆离的世界，诘问“灵与肉”的关系，并从中探求人性的真实。

《龟岛：斯奈德诗集》

作者：加里·斯奈德

索书号：I712.25/4842-3

内容简介：加里·斯奈德是垮掉派代表，被誉为“深层生态学的桂冠诗人”。《龟岛》为斯奈德赢得了1975年普利策诗歌奖。斯奈德以诗为志，叙述自己隐居的生活日常，歌咏天地与自然，呼吁人们重拾“古老的同心”。本书由四个部分组成：前三个部分为诗歌，第四部分为散文。

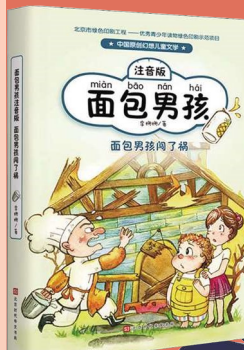


《面包男孩闯了祸》

作者：李姗姗

索书号：H125.4/4444-59

内容简介：流浪汉罗德是个面包师，一次无意中他吻了一个面团，放进烤箱，奇迹出现了，烤箱里蹦出来一个小男孩——面包男孩。他追着一脸无辜的罗德喊爸爸。就这样，一个会魔法、调皮捣蛋的小面包，一个脾气急躁、缺乏耐心的大叔，踏上了他们的父子之旅。



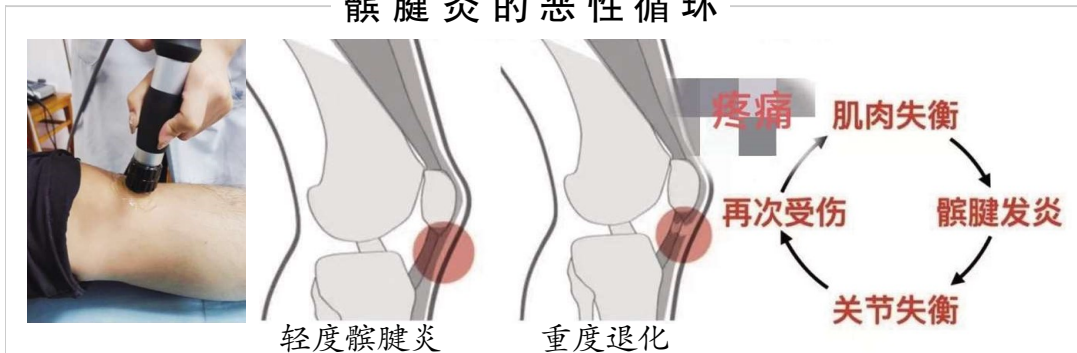


充分休息 物理治疗 肌内效贴 康复训练

四个妙招让你远离髌腱炎



髌腱炎的恶性循环



什么是髌腱炎?

髌腱炎是做跳跃动作的运动爱好者或运动员经常发生的一种病症,由于过度使用导致的慢性损伤。因为只要你“反复做膝盖弯曲伸直的动作”,加上大腿肌肉无力或是活动量太大,就会使髌腱受到股四头肌的拉扯,从而引起疼痛症状。

髌腱炎好发于需要进行大量跳跃动作的运动员上,因此常被称为“跳跃者膝”。但髌腱炎并不是运动人群的专利,因为髌腱是大腿前方的肌肉股四头肌的肌腱,主要功能是伸直膝关节、弯曲髌关节,负责控制大、小腿的动作。日常生活常用到的动作,如:走路、跑步、跳跃或蹲下都需要靠髌腱才能完成。所以只要你在上述四个动作的过程中姿势不正确、用力不当都可能引发髌腱炎。

髌腱炎在触诊时,以髌骨下缘疼痛最常见,一般在运动时或是运动结束后疼痛加剧,运动前通常不会有太明显症状,经过短暂休息后就能舒缓疼痛不适,因此容易被人忽略。如果不稍加

注意而继续参与运动训练或活动,可能会演变成慢性的运动伤害。

髌腱炎的症状

髌腱炎是一种无菌性炎症,前期主要表现为髌骨下方髌腱部的疼痛。症状较轻的,可能在日常生活中或走路时都不会表现出来,但很多人在运动过程中或运动后这种疼痛的症状就比较明显。而且有些人在上下楼梯时也会有疼痛的情况。有些症状严重的,可能夜晚难以入眠。

如何远离髌腱炎?

1. 充分休息

治疗的第一要务是防止髌韧带进一步损伤,减少和避免产生疼痛的动作和姿势。辅以按摩放松等方法加速局部恢复。必要时可以使用髌骨支持带给予保护和支撑。

2. 物理治疗

高频电治疗:通过热效应和非热效应改善膝关节的血液循环并消除水肿,缓解髌腱疼痛。

超声波:通过机械作用、热

作用、空化作用对受损组织进行修复和改善。

体外冲击波治疗:冲击波作用于髌腱可以促使血管内皮细胞生成,从而达到消炎止痛、

度减少,为髌腱的自身修复创造了条件。

4. 康复训练

通过正确的下肢功能康复训练让下肢恢复到正常的机能,之后再慢慢增加强度,增强腿部的肌力,减少受伤机率。

靠墙蹲:上背部紧贴墙面,屈髌屈膝分别在30度、60度、90度三个角度下蹲,膝盖对准第二脚趾方向,保持30-60秒一组。

弹力带侧方移步:弹力带固定于膝关节周围,两脚开立与肩同宽,向侧方小步移动。

滚轴放松训练:俯卧肘撑位,大腿前侧压在滚轴上,通过



松解粘连、改善局部微循环的作用。

3. 肌内效贴

肌内效贴可通过改善血液、淋巴回流达到消肿止痛作用,而且在支撑及稳定肌肉关节的同时又不影响进行治疗性活动。肌内效贴作用于股四头肌肌群予以加压阻断,使股四头肌肌群作用于髌腱的力大幅

身体运动带动滚轴,放松股四头肌。

单腿硬拉:身体保持直立,收腹,一侧腿微微弯曲,另一侧腿向后抬起,屈髌使身体与抬起一侧腿同步抬起,尽可能与地面平行,再缓慢放下,6次为一组,每次练习3组。可有效刺激大腿后侧和臀部肌肉收缩。加强下肢力量。

门诊预约流程

1. 搜索微信公众号“上海电力医院”或微信扫描:上海电力医院微信公众号二维码;



2. 点击“自助就医”;
3. 点击“预约就诊”;



4. 点击“康复医学科”或者“颈肩腰腿痛专科”选择预约时间:

颈肩腰腿痛专家门诊
每周二上午

颈肩腰腿痛专科门诊
每周五下午

上海电力医院副主任治疗师 陆立威/供稿

上海市康复医学会第三届疼痛康复专业委员会委员、上海电力医院疼痛康复科主任、骨科主任医师 朱东晖/审核

整版供稿:上海电力医院

上海电力医院推进区域卫生健康事业发展

11月23日,上海电力医院召开院外监督员工作座谈会。

会上,大家观看了《博学精进、厚德笃行》医院形象宣传片,听取了医院助力上海疫情防控的工作汇报。

在交流环节,院外监督员纷纷踊跃发言,对医院各项工作给予充分肯定和认可,尤其是对疫情封控期间,医院克服困难,坚持开放急诊及简易门诊,有效保障有需要的社区居民及企业职工就医就诊表示诚挚感谢。

来自属地电企、政府部门的院外监督员希望医院进一步发挥专业特色,聚焦精准服务、精品服务,提高客户满意度;来自周边学校、街道社区的院外监督员希望与医院持续加强共建合作,更好地为周边社区居民和在校师生服务;来自新闻媒体的院外监督员建议医院围绕特色加强宣传,不断提升医院软实力。

院方回应,感谢外监督员一如既往关心支持,医院

会结合自身医疗资源优势,对接社会各界的服务共建需求,增进合作,携手推进区域卫生健康事业发展。

助力进博会医疗保障工作

在第五届中国国际进口博览会举办期间,上海电力医院积极配合通用技术集团、国家电网公司等股东单位以及国电投上海电力股份等客户单位,发挥医院主场优势与专业特长,高质量开展来沪参加进博会员工及进博会等专项医疗保障服务。



为确保保障任务的顺利完成,医院

在总结过去四年进博会医疗保障经验的基础上,进一步优化调整了实施方案,10月31日保障任务正式启动,全院进入应急响应状态,人员、车辆、设备、物资、药品全部到岗。

此次任务共设置包括国家会展中心在内的5个医疗保障点,开通核酸检测绿色通道、就诊绿色通道及保障任务专用病房。在执行保障任务的12天内,共完成现场巡诊1000余人次,响应医疗需求60人次,医院高效、专业的保障服务获得了企业的高度评价。

医院消防演练忙

11月15日,上海电力医院组织开展了冬季消防安全技能培训。来自上海市消防协会宣传服务队的专家给员工讲解了灭火器和防火逃生面具的正确使用方法,并通过灭火实操和模拟火场逃生演练,使员工掌握了灭火和火场逃生技能,进一步增强了医院员工消防安全意识,提高了消防应急处置能力,营造了安全的医疗环境。