



# 社区月刊

刊头题字：著名书画家 徐昌酩

2023年9月28日  
星期四  
本期 12 版  
第 9 期  
(总第 196 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

## 江苏路街道学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想主题教育动员大会举行

9月15日，江苏路街道举行学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想主题教育动员大会，深入学习贯彻习近平总书记重要讲话精神，按照中央、市委、区委部署要求，对江苏路街道开展主题教育作出部署安排。

市委第三巡回督导组、区委主题教育联络组到街指导。江苏路街道党工委书记、主题教育领导小组组长徐玲作动员讲话。街道党工委副书记、办事处主任，主题教育领导小组副组长江轶群主持会议。街道党工委副书记、主题教育领导小组副组长、办公室主任张文婕传达中央及市委学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想主题教育第一批总结暨第二批部署会议精神和长宁区学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想这一主



会主义思想主题教育动员大会精神，部署街道主题教育工作。

会议指出，要提高政治站位，扛起政治责任，切实增强开展主题教育的政治自觉、思想自觉和行动自觉。要深刻领会开展主题教育的重大意义，紧紧围绕学思想、强党性、重实践、建新功的总要求，牢牢把握深入学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想这一主

题主线和根本任务，充分借鉴“四联”工作机制等第一批主题教育成功经验，认真开展好主题教育。要准确把握政治方向，更加深刻领悟“两个确立”的决定性意义，更加自觉增强“四个意识”、坚定“四个自信”、做到“两个维护”，不断提高政治判断力、政治领悟力、政治执行力。要加强分类指导，突出问题导向，强化基层基础，注重开门搞教

育，坚持严实作风，确保主题教育取得扎实成效。

会议强调，要锚定目标任务、抓好重点环节，有力有序推进主题教育各项工作。要强化理论学习，注重坚持原原本本学、全面系统学、融会贯通学，努力在以学铸魂、以学增智、以学正风、以学促干方面取得实实在在的成效。要深入调查研究，注重调研成果的转化运用，念好“深、实、细、准、效”五字诀，深入了解群众需求，集中解决突出问题，夯实决策群众基础。要推动高质量发展，注重体现担当作为，把主题教育成果体现到高质量发展的成效上、体现到促进中心工作上。要认真检视整改，注重深刻检视剖析，深挖思想根源，深入整改落实，在发现问题、找准问题、分析问题上下功夫，在真刀真枪真解

决问题上见行动。要推动建章立制，注重把“当下改”与“长久立”结合起来，健全行得通、做得实、长期管用的长效机制。

会议要求，要加强组织领导、精心统筹安排，确保主题教育抓出质量、取得实效。要压紧压实责任，街道党工委切实履行主体责任，党工委书记履行第一责任人职责，班子成员履行“一岗双责”，基层党组织书记当好开展主题教育的“明白人”，主题教育领导小组办公室做好统筹协调。要发扬严实作风，坚决防止形式主义、官僚主义，坚持实的导向、发扬实的作风、务求实的效果，将主题教育与“三大攻坚行动、三大提升行动、三大创新行动”相结合。要加强宣传引导，用好各类载体，营造良好舆论氛围。



### 拎包入住公租房

### 长宁快递外卖骑手“喜迁新居”

9月1日，长宁区举行“新时代城市建设者管理者之家”暨新就业群体晨建公寓公租房入住仪式。区委常委、组织部部长白雪茹，区人大常委会副主任、区总工会主席潘敏，市委组织部、市房管局、团市委相关领导，区社会工作党委、区房管局、区绿化市容局、区总工会、团区委、江苏路街道党工委、区公租房公司相关负责人、部分入住代表参加。

会上，发布了新就业群体公租房“暖新巢+”，成立了晨建公寓自治委员会，并发布了晨建公寓项目服务清单。

“暖新巢+”是对“暖新巢”品牌的再一次升级和延伸。近年来，长宁区贯彻落实习近平总书记对

新就业群体党建工作的一系列指示要求，围绕“如何解决新就业群体的后顾之忧和发展之盼”，依托各级“宁聚里”党群服务阵地和快递配送网点、沿街店铺，构建了三级“暖新巢”服务阵地网络，把对新就业群体的关心关爱延伸到工作地、家门口、马路边。今年，长宁针对快递外卖骑手等住房需求，携手区房管局，结合“新时代城市建



设者管理者之家”示范项目，以晨建公寓为载体，面向新就业群体推出首批环境优良、价格低廉的“暖新巢+”新就业群体公共租赁住房，最大程度减轻外来务工的快递外卖小哥的租房压力，让工作生活在长宁的快递外卖小哥住有安居、住有宜居，进一步增强新就业群体的城市认同感、归属感。

为进一步做好新就业群体的关心关爱工作，会上还向即将入住晨建公寓的住户代表赠送了暖“新”家电和入住大礼包。同时，成立了上海市首个“新时代城市建设者管理者之家”功能性团支部——晨建公寓新就业群体团支部，凝聚更多青年力量，激发社区治理内生动力。

### 愚园路电台解锁新身份

### “德润申城”新时代好榜样直播间暨全市首个“文明共治电台”揭牌

全市首个“文明共治电台”诞生。9月20日是第21个“全国公民道德宣传日”，“德润申城”新时代好榜样直播间长宁区首场宣讲活动暨“文明共治电台”揭牌仪式在愚园路电台举行。市精神文明建设委员会办公室副主任郭俊，区委常委、宣传部部长潘国力等出席活动。



活动中，嘉宾为“德润申城”新时代好榜样直播间、“文明共治”电台揭牌，并为首批长宁区新时代好榜样暨文明共治宣讲团讲师颁发聘书。

长宁区首批新时代好榜样暨文明共治宣讲团共有5位讲师，均来自江苏路街道。他们分别是：中国好人、全国最美家庭、全国最美志愿者、江苏路街道愚园路红色印迹宣讲团资深宣讲员霍白；上海市人大代表、市工商联副主席，市文明单位上海创邑实业有限公司董事长李永杰；上海市政协委员、市青联副会长、市人工智能行业协会理事、全国优秀城乡社区工作者、区第五届道德模范、区文明单位江苏路街道岐山居民区党总支书记、居委会主任朱卫红和上海市人大代表、市文明校园上海市第三女子中学校长潘敬芳。

揭牌仪式后，霍白作为直播间长宁首场宣讲活动的主讲嘉宾，围绕“爱国·奉献”主题，分享了他的故事。

愚园路电台是江苏路街道与阿基米德传媒合作打造的沪上首个沉浸式广播实体空间，也是长宁区新时代文明实践特色站点之一。





# 愚园路再添“新头衔” 长宁区网络安全示范街区揭牌

“天上不会掉馅饼，警惕网络有陷阱……”9月13日，一场网络安全反诈情景剧《大礼包》在愚园路上演。该剧揭露出常见网络诈骗手段，直观生动地讲解了网络安全知识，吸引了诸多市民群众驻足观看。当天上午，2023年长宁区网络安全宣传周主题活动暨“e彩愚园路 安全伴我行”网络安全示范街区揭牌仪式在愚园路1107号创邑Space弘基草坪举行。

作为首批网络安全宣传商户，“网红店”Ribone Café 弗兰克咖啡馆还化身沪上首家网络安全主题咖啡店，以潮流消费与网络安全宣传元素紧密结合的方式，进一步夯实愚园路街区生态的数字底座。

近年来，江苏路街道认真贯彻落实党中央和习近平总书记关于网络安全工作的重要指

示精神和决策部署，充分发挥“上海硅谷”建设和愚园路街区数字化转型的优势，依托愚园路反诈联盟、社社联盟、愚园路商户联盟等平台，主动延伸网络安全的社会宣传触角。通过网络安全宣教巡展、爱心翼打卡七彩课程等方式，推动网络安全宣传进机关、进学校、进企业、进社区、进楼宇、进校区，持续营造天朗气清的网络空间和网络生态。

2023年网络安全宣传周期间，街道将愚园路1088弄口的城市会客厅布置成网络安全展示馆，由路及弄宣传网络安全法律法规，展示网络安全建设成果，科普网络安全知识，倡导社会各界关注网络安全。Ribone Café作为沪上首家网络安全主题咖啡店，与安吉莱姆、上森派系等7家网络安全展示商户一同推出线下互动活动，将网络安全宣传融入



日常，进一步提高市民安全意识和能力。街道将以网络安全示范街区建设为契机，继续以通俗易懂、喜闻乐见的形式宣传网络安全理念、普及网络安全知识、推广网络安全技能，不断筑牢网络安全防线。

综合：上观新闻

# 副区长、一级巡视员翁华建走访调研江苏路街道重点企业时指出 融入区域经济 实现共创共赢



融入区域经济，实现共创共赢。9月20日，副区长、一级巡视员翁华建走访调研江苏路街道重点企业上海玖盈信息技术有限

公司并开展座谈。

翁华建对上海玖盈信息技术有限公司为长宁经济社会发展作出的重要贡献表示感谢。他指出，希望企业更好融入长宁的产业生态，用好愚园创投沙龙等平台，不断扩大“朋友圈”，开拓更多广告渠道客户，更好链接长宁时尚品牌等资源，为长宁区域经济高质量发展多作贡献，真正实现共创共赢。要深挖新消费领域富矿，将企业的金融资源优势导入愚园路街区等线下区域，强化区域经济互动和线上线下互动，不断提升企业辐射能级，持续刷新消费体验，充分释放消费潜力，助推消费市

场提档升级。区相关部门和街道要一如既往地为企业营造良好的营商环境，在人才落户、人才租房等方面继续做好服务，在企业新业务拓展相关资质申请上积极给予政策指导，助力企业实现百亿电商的目标。

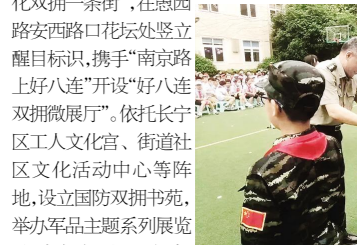
上海玖盈信息技术有限公司总经理王万青感谢区委区政府、区相关部门和江苏路街道长期以来的关心和支持，就企业发展历程、经营现状、主营业务、未来规划等内容进行了介绍。

区发改委、区商务委、区人社局、江苏路街道相关负责同志参加会议。

# 江苏路街道谱写军政军民团结新篇章

在区委、区政府领导下，在区双拥办和区退役军人事务局的指导下，江苏路街道锚定“和美家园、社区范例”建设目标，有效凝聚各方资源，不断谱写新时代军政军民团结新篇章。街道已连续八届被授予“上海市爱国拥军模范街道”荣誉称号。

品牌建设出新出彩，绘好军地共建“同心圆”。擦亮双拥新名片。深化“一街一品”双拥共建特色品牌建设，持续打造“愚园路红色文化双拥一条街”，在愚园路安西路口花坛处竖立醒目标识，携手“南京路上好八连”开设“好八连小微展厅”，依托长宁区工区人文礼堂、街道社区文化活动中心等阵地，设立国防双拥书苑，举办军品主题系列展览及“南京路上好八连”相



关文献史料收藏展。通过一处标识、一个展厅、一批阵地，连点成线，打造双拥一条街。

共叙军地鱼水情。与“南京路上好八连”和执勤一支队第十中队（比利时领馆武警中队）两支共建部队始终保持沟通协作，通过召开军地交流座谈会、签订互办实事共建协议、举办“高举八面旗、重走八连路、弘扬八连传统、创新八连特色”系列活动等举措延续深厚

共建情谊。强化资源整合，将党史教育、普法宣传、文艺演出、心理健康、免费体检等拥军服务送进军营，在“3·5”学雷锋期间和助残日期间，邀请共建部队参与街道为民志愿服务。

宣传教育有声有色，架好军民团结“连心桥”。主题教育丰富多彩。高度重视社区青少年双拥国防教育建设，以“社校联盟”为平台纽带，整合钱学森故居、愚园路历史名人墙等红色教育阵地资源，授旗成立江五小学紫藤少年护旗队和愚一小向红分校小八连护旗队。依托愚园路红色印记志愿宣讲团，培育军人讲解员们在社区讲述愚园路的红色故事，推出“小兵讲愚园”特色系列活动。面向机关干部、在校学生、社区居民、企业员工，推出微信答题互动学、教育影片观看学、爱国基地参观学、烈士纪念日祭扫学等形式多样的主题宣传教育活动。

宣传引导常态长效。引导退役军人发挥引领作用，发掘培育出市“最美退役军人”集体、市“最美退役军人”、市退役军人服务站“百名优秀站长”、区“最美退役军人”、区“最美退役军人服务站站长”、区“最美退役军人志愿者”等一批先进典型。结合“七一”建党节、

“八一”建军节、全民国防教育日等节点，依托政务新媒体平台、《社区月刊》、社区宣传栏、小区电子屏等线上线下渠道，广泛开展相关宣传，推动双拥工作家喻户晓、深入人心。

关爱服务用心用情，办好退役军人“暖心事”。落实关爱政策。承办长宁区首批退役军人优待证颁发仪式，截至目前共完成1703人次优待证制卡。每月按时向烈属、伤残军人等优抚对象发放抚恤金，向企业退休复员干部发放生活困难补助。2020—2023年四年间，累计走访慰问优抚对象784人次，开展各类讲座活动35场，组织参加电影招待会共计88人次。加强陈永平烈士墓等烈士纪念馆设施管理，定期进行清扫及修缮。完成全市首家军队老旧小区改造试点项目——愚园路792号小区改造项目。

推出特色服务。在全市范围内首推退役军人专属助餐优惠服务，向辖区老年退役军人发放“社区食堂助餐荣誉卡”。结合“15分钟社区美好生活圈”和“一刻钟便民生活圈”建设，联合商户企业针对现役和退役军人提供优惠或优先服务。推出退役军人系列就业服务，成立退役军人就业创业服务指导工作室，开展线下招聘会，设立退役军人招聘专区。举办端午香囊制作、茶艺、扎染、模型制作、健康知识讲座等特色活动，丰富优抚对象精神文化生活。

依托数字赋能，创新教育教培新形式

打破空间瓶颈，用好数字化学习手段。通过腾讯会议、微信视频等渠道将线下课堂搬到线上空间，以微课形式应对疫情等特殊时期学习困难。多门课程在上海社

# 江苏路街道社区学校 通过上海市街镇社区(老年)学校 优质校建设评估

2023年上海市街镇社区(老年)学校优质校建设评估结果近日公布，江苏路街道社区(老年)学校榜上有名。

## 传承历史文脉,打造校园文化新品牌

融合社区特色,凸显校园文化。用好辖区内丰富的历史文化资源,围绕增强人文感受、提升学习感知、引导学员感悟等方面,在办学中融入社区特色,打造具有特色人文精神的办学环境,设置贴近社区实际的特色课程,打造独具愚园特色的校园文化品牌。

营造人文环境,形成社区认同。全力营造百年愚园的人文氛围,打造社区学校名人角,在学校下属各市民中心设置“愚书房”。积极挖掘愚园路相关的历史名人故事,深度感知愚园路的深厚文化底蕴。创设特色课程,教研同结硕果。将红色文化渗透到课程中,声乐班楼勤老师自编校本教材并创作歌曲用于课堂教学;新疆舞班王月华自编舞蹈参加老年教育艺术节歌舞展演。

区教育、长三角地区社区教育微课评选中获奖。

整合学习资源,丰富数字化学习内容。梳理区域内的优秀历史建筑和历史名人资源,制作一批二维码铭牌,扫描二维码可获取优秀历史建筑和相关名人的文字、音频信息。在庆祝建党百年之际,邀请全国“百姓学习之星”霍白走进《布尔塞维克》编辑部旧址,为广大居民带来线上“人文行走”。

更新载体迭代,打造数字化学习场景。建设沉浸式老年教育智慧学习场景,在镇宁路市民中心设置樊登阅读专区和科普电子屏。对愚园路历史名人墙进行数字化更新,市民可通过数字大屏与镜面屏沉浸式了解名人历史、云游愚园。探索打造全市首家开放式社区书院,展示钱学森弹道设想、吴自良原子弹钨同位素分离和严东升纳米材料研究等内容。打造科普充电站空间,在海报灯箱上联接百年愚园路的老建筑。

## 促进共建共享,呈现社校互动新格局

盘活社会资源,实现同学共享。社区(老年)学校优化供给方式,打通资源微循环,实现区域共建共享。整合粟上海社区美术馆、东方陶瓷美术馆等社会组织资源,举办亲子共学、科普讲座、趣味体验等活动,有效提升了社区居民的学习热情。将文化、健康、体育、跨越“数字鸿沟”等内容的学习资源汇总形成“学习大礼包”,配送至“1+3+N+13”的学习点,加快构建“15分钟社区学习圈”。

激发团队潜能,推动互促共进。在学习团队的培育建设中,推动老年人力资源开发,发动学员参与社区治理,实现社区治理能力和水平的双飞跃。学员自发组织学习成果展示,积极参与各类社区文化活动,定期开展特色活动和演出,丰富居民文化生活。“以邮会友”集邮沙龙作为市级老年学习团队五星团队,出版发行《集邮让生活更美好》成为校本教材,受到学员的热烈欢迎。

凝聚特色品牌,助力人文愚园新社区 依托线上互动平台。学校借助“学在数字长宁”“长宁区江苏社区发布”等政务新媒体平台,及时发布学校招生信息和培训活动信息,鼓励居民登录“学在数字长宁”学习平台,结合每年开展的网上读书活动推广“数字化学习”。

开辟人文行走路线。学校致力于老洋房历史文化遗产保护和宣传,积极挖掘社区红色文化资源,推出市级市民终身学习人文行走路线——“走进愚园路老洋房的红色印记”。

编撰文化传承书籍。邀请相关专家学者,对社区的人文历史底蕴进行提炼,编撰出版文化宣传读物《名人弄里》《弄堂深深几许》《江苏社区老洋房地图》等,编写社区老人口述历史书籍《社区记忆》,编印优秀历史建筑图册《臻品典藏》。



# “五色聚五荟”,让社区社会组织出彩

江苏路街道社会工作围绕“和美家园、社区范例”的总体目标,深化“五社联动”治理机制,以社区治理品牌3.0“愚园·梦想家”为抓手,通过“五色聚五荟”,推动社区社会组织高质量发展,提升社区治理效能。

## 凸显社会组织红色基因 组建党建融合“宁”心荟

坚持党建引领,推动愚园益园红色阵地建设与青年人才培养。排摸梳理社会组织从业人员党员情况,加快推动社会组织党组织组建。实地走访上海颐家养老服务中心、上海长宁丝享荟丝绸文化交流中心、上海市长宁区小主人业余新闻学校等社会组织,加快社会组织党建阵地建设。整合社会组织党员骨干资源,吸纳、培养入党积极分子,推动上海长宁新虹桥文化艺术交流中心、上海市长宁区路跑协会等社会组织强化青年人才梯队培养。

## 强化规范建设蓝色引擎 建设能级提升思想荟

严密社会组织监督管理,强化社会组织

基础工作。配合相关部门对上海天机文化遗产发展中心、上海少年青少年成长发展中心等辖区社会组织开展审计抽查,开展居民区、初创期社会组织预警网络培训。围绕规范化建设、社会组织年检、青年人才训练等内容组织专题培训,推动辖区18家社会组织规范化建设,参评率23.4%,辖区110家社会组织年检参评率达到95%以上。

## 提升社区治理绿色活力 打造街区共治社邻荟

深化“愚园·梦想家”社区治理品牌建设,持续提升社区治理效能。提出“愚园·梦想家”“三个五”计划,即“五+联盟”(“五社联动”与爱心企业相结合,共同组成一个街区治理联盟)“五个项目”(五个清单的自治创投项目)“五大行动”(指红色愚园故事行动、在地艺术家匠人行动、社区焕新计划行动、社区梦想基金行动、生态文明守护行动)。孵化上海市长宁区思蕴馆画院、上海市长宁区游泳救生协会、上海长宁区南风教育培训学校、上海市长宁区现代影像艺术家协会等社会组织,为社区治理注入新活力。

## 注入社区创投橙色动能 赋能共治共享议事荟

围绕社区达人挖掘、团队培育、公共空间功能提升,推出服务“零距离”一居一特自治创投项目。通过前期走访调研、民主协商,梳理需求清单、议题清单、项目清单、资源清单、服务清单五大清单,形成工作闭环,自下而上推动社区协商共治。用好社区自治金,扶持12个社会组织参与社区治理,召集12支团队参与供需对接,鼓励社会组织参与“社区焕新计划行动”,引导支持社区社会组织和社区居民参与社区治理,加强社区建设。

## 淬炼社会组织金色典型 推出社会组织十优荟

塑造“十个优”品牌社会组织,发掘培育示范社会组织、特色社会组织、优秀社区创投项目、社会组织领军人物、社区治理赋能先锋等。通过社会组织参与五大行动,以项目化、活动化的方式,引导社会组织参与社区治理,选树典型案例,不断塑造社会组织特色品牌。

# 织密未成年人网络安全保护网

2023年9月11日至9月17日,是2023年国家网络安全宣传周。江苏路街道围绕“网络安全进校园”主题,以“社校联盟”平台为依托,街道未保站为枢纽,积极开展网络安全宣传系列活动。

## 互动分享进校园

在江五小学和愚一小向红分校开展网络安全互动讲座及“护苗行动”,通过视频学习、答题互动等形式,提醒同学们注意保护个人信息、拒绝网络欺凌及识别抵制非法盗版读物。邀请资深IT项目经理为愚一小

学的同学们带来“乐童冲浪”未成年人互联网安全教育课程,提醒同学们正确使用手机,抵御不良信息。

中国电信上海公司西区局的志愿者走进延安初级中学,开展“探索秘密的世界”网络安全主题讲座。志愿者以“摩斯密码”引入信息安全话题,带领青少年在历史故事、影视作品和生活实际中领略信息安全防范的重要性。

## 知识普及进家庭

以重点未成年人家庭走访关爱为契机,入户宣传网络安全知识,结合开学初期未成

年人生活作息发生变化的实际情况,通过谈心交流、正向激励等方式鼓励未成年人尽快适应新的学习生活,分享亲子沟通交流技巧,引导家长加强对孩子的关心。

## 主题宣传进社区

在社区内广泛发放网络安全宣传折页,普及上网过程中可能遇到的问题,宣传如何正确科学合理使用网络信息、科学上网等知识,将网络安全宣传融入日常,不断提高未成年人及其家长对网络安全的重视度,进一步筑牢社区网络安全防线。

# 江苏路街道“社区就业服务站”正式启用

“一网通办”精准帮扶……8月31日,江苏路街道“15分钟就业服务圈”社区就业服务站点在镇宁路405弄的市民中心正式启用,旨在为周边人群提供多样化的精准就业服务,打造综合就业创业一体化平台。

“您好,这里能补办就业创业证吗?”“当然可以,请出示您的相关证件。”家住北汪小区的徐女士经居委会人员推荐,来到镇宁路405弄市民中心的社区就业服务站咨询办理手续。在收下申请人证件后,工作人员通过“一网通办”设备,远程连线江苏路街道社区事务受理服务中心进行办理。受理服务中心完成打印并盖章后,由值班人员将资料带到服务站。

“由于工作原因,以往一直没来得及去受

理服务中心补办,现在在家门口就能办理,回家的路上再顺便去就业服务站拿一下,真是太方便了!”徐女士高兴地说。

在“15分钟就业服务圈”社区就业服务站点,江苏路街道社区事务受理服务中心工作人员和居民区就业干部轮流值班服务,确保站点

持续运营。市民中心一楼配备了“一网通办”延伸办理设备,扩展了服务覆盖范围,使更多的居民受益。二楼设立了创业指导洽谈专区,提供政策宣传手册及服务站工作人员联系方式,方便有就业、创业需求的群体及时查阅信息进行对接。



江苏路街道“15分钟就业服务圈”社区就业服务站点

地址:镇宁路405弄176号市民中心内 开放时间:每周五下午1:30至4:30





# 赓续百年红色基因 全力打造先锋社区



## 江苏路街道与亭林镇开展结对共建学习交流

### 凝心聚力促振兴

为深入贯彻落实习近平总书记关于全面推进乡村振兴重要指示精神，全面贯彻落实市委、区委关于结对百镇千村指

示精神，进一步推动城乡党组织结对帮扶工作，9月11日，江苏路街道党工委书记徐玲带队前往金山区亭林镇开展结对共

建学习交流。亭林镇党委书记刘雪峰，镇党委委员、武装部部长邹红恩等参加。街道一行参观了亭林新社区规划展示中心、亭西村栖静书院党群服务点、亭林遗址公园，实地调研亭林镇产业发展、阵地建设、人文历史，全方位感受到了美丽乡村和农村经济建设的良好发展态势。

在亭林新社区规划展示中心，街道一行通过观看沙盘模型、巨幅地图等，直观了解亭林

新社区整体的未来发展规划；在亭西村栖静书院党群服务点，察看阵地功能布局，听取区域化党建工作成效、促进农旅融合等情况介绍，全方位感受乡村振兴建设成果；在亭林遗址公园，认真聆听了良渚文化、陈地建设、人文历史，全方位感受到了美丽乡村和农村经济建设的良好发展态势。

座谈会上，双方表示，要结合各自辖区特色工作优势和实际需求，深化党建共建，相互学习借鉴，全面深入推进乡村振兴工作，努力实现资源共享、项目共建、合作共赢，以高质量党建引领经济社会高质量发展。

### 话传统 谈复兴 聚力量

## 江苏路街道机关退休党支部开展主题党日活动

近日，江苏路街道机关退休党支部开展“话传统、谈复兴、聚力量”主题党日活动。老党员们齐聚一堂，听抗美援朝那些事、讲新中国伟大成就、献和美家园建设金点子。

支部委员顾晓群表示：“幸福生活来之不易。希望街道能发挥品牌特色，将愚园路打造成国际一流‘会客厅’，扩大红色文化的影响力；发挥传统优势，巩固双拥共建



军地一家亲的传统，传承‘好八连’精神；发挥人才作用，加强对年轻人的培养，让他们尽快成长为能为人民服务的好干部。”

支部副书记陈美珍表示：“参与长宁区精神文明建设市民巡访团的工作过程中，我看到了政府在面对城市建设中存在的问题与不足时的改革创新魄力。从‘如厕难’到环境

整洁、功能齐全的现代化公厕，河长制助力‘臭河浜’到‘水清清’，建设了优美的市民健身步道……日新月异的城市发展让我深刻感受到中华民族的伟大复兴正在一步一步实现。”

机关退休支部书记郑彬彬结合市、区老干部局开展主题党日活动的目标要求，围绕社区建设提出三点建议：要加强新载体建设。以加强社区关工委队伍建设为抓手，注重挖掘补充新力量，使“五老”志愿者队伍更具时代性，以进机关、进社区、入学校等形式，讲出更打动人心的好故事，用好愚园路红色资源，传播好党的声音、传承好红色基因。

## 民盟长宁区委赴江苏路街道开展专项民主监督

9月4日，民盟长宁区委主委潘瑾带领专项民主监督小组一行20余人赴江苏路街道就“着力提高城市治理现代化水平，建设安全韧性城区”开展专项民主监督。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、李立峰参加。

专项民主监督小组先后实地走访调研了愚三居民区电梯门禁装置、愚园路党群服务中心电瓶车充电桩等设施。在随后的座谈会上，专项民主监督小组成员听取了街道在城区治理、群租整治、安全生产、老旧小区安全隐患治理等方面的工作汇报，并围绕“着力提高城市治理现代化水平，建设安全韧性城区”主题，与江苏路街道相关负责人开展深入交流，专项民主监督小组成员们也结合自身专业特长，提出了许多宝贵的意见与建议。

江轶群对专项民主监督小组的到来表示热烈欢迎和由衷感谢。他表示，江苏路街道将坚持“韧性社区”理念，肩负属地责任、守牢安全底线、夯实基层基础，为更好助力长宁加快建设具有世界影响力的国际精品城区贡献力量。同时，希望民盟区委一如既往地监督和支持江苏路街道工作，为街道“和美家园”建设提供更多宝贵建议。



潘瑾代表民盟长宁区委感谢江苏路街道对民主监督工作的高度重视和大力支持，对街道在“着力提高城市治理现代化水平，建设安全韧性城区”等方面工作给予充分肯定。她表示，希望能继续和街道保持交流，拓展对口合作的内容，进一步探索专项民主监督在基层的落实机制，将区重点工作成果落到实处，让长宁百姓受益。

## 弘扬新时代文明风尚 文明单位助力和美家园更和美

为弘扬社会主义核心价值观，进一步推动群众性精神文明建设工作，充分激发精神文明创建主体作用，江苏路街道主动链接辖区各级各类精神文明创建主体，打造“文明共治朋友圈”，形成结对共建项目清单，启动新时代文明实践周。

近期，各级文明单位围绕文明倡导、科普宣传、医疗健康、邻里互助等主题，积极投身新时代文明实践，助力社区治理，扮靓美丽街区，弘扬文明新风尚。

全国文明城市长宁区妇幼保健院走进华敏翰尊国际大厦，为楼宇白领“定制”健康科普宣讲，从正确认识维生素D切入，重点解读这个“健康多面手”对人体的保护。

上海市文明校园上海市延安初级中学组织学生开展道路清洁活动，引导青少年自觉参与文明城区建设，为美好家园贡献力量。青少年走上街头化身志愿者，对马路上的杂草、烟头、纸屑等垃圾进行清理，环保意识和动手实践能力进一步增强。



上海市文明单位舜元建设(集团)有限公司携手江苏路街道华山居民区，共同开展“节约用水，从点滴做起”文明用水宣传活动。通过宣传教育、分享节水小妙招、发放节水阀等方式，提升社区居民节水意识，倡导节能环保、绿色生活理念。

上海市文明单位上海电力医院将以优质医疗资源和健康知识送入社区，为利西居民区的居民带来“仁心课堂”健康科普讲座，详细介绍带状疱疹的预防及治疗知识，提升居民群众的健康素养。

上海市文明单位上海市信通通信服务有限公司积极组织公司志愿者，在辖区主要交通路口开展“文明出行引领者”交通引导服务，协助交警维护交通秩序，认真做好“严格佩戴头盔、严禁乱停乱放、严禁乱穿马路”的文明安全出行宣传，让“文明交通，绿色出行”的理念更加深入人心。

上海市文明单位上海创邑实业有限公司在愚园路创邑草坪设置宠物粪便拾取用品装置，宣传文明养犬，弘扬文明新风。

长宁区文明单位上海西井科技股份有限公司自动驾驶高级工程师谢泽老师走入上海市延安中学，为学生带来《无人驾驶带你行 大块头有大智慧》专题讲座，引领学生探索科技前沿，助力他们在未来的科学与技术领域学习探索和创新实践。

长宁区文明单位上海锦辉工业供销有限公司党支部联合万村居民区党总支开展社区走访慰问活动，向社区独居老人送去温暖和关心，帮助他们实现“微心愿”，用实际行动践行“敬老、爱老、助老”的传统美德，积极营造良好的社会风尚。

### ★★ 我身边的先锋榜样 ★★

## 江苏路街道团工委荣获团市委通报表扬

2022年度上海市基层团组织典型选树工作启动以来，江苏路街道团工委始终坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，深入学习贯彻党的二十大精神，全面贯彻团十九大各项部署，在团市委的指导下，认真履行引领凝聚青年、组织动员青年、联系服务青年的职责使命，着力提升引领力、组织力、服务力和大局贡献度。近日，江苏路街道团工委以优异表现荣获团市委通报表扬。



### 坚定青年信念 强化思想教育

街道团工委聚焦“学深悟透”，组织各基层团组织和广大团员青年积极学习习近平总书记关于青年工作的重要思想。举行“初心愚园”青年成长营，通过理论学习、实地调研、交流研讨、风采展示等方式，全面提升新时代青年干部的工作能力和综合素质。用好愚园路“家门口”红色资源，开展“行走中的团课”，举办“初心愚园”定向赛，积极引导团员青年加入街道愚园路红色印记青年宣讲团，带领青少年在百年愚园路上感悟红色历史、汲取红色动能。举办“青年思想荟”，深化“青年大学习”行动，确保团员青年政治学习制度化、常态化。

### 立足青年定位 展现青春担当

围绕长宁区、江苏路街道重点工作、重大项目及重要民生领域，积极组建青年文明号、青年突击队等青年集体，

推动青年“往社区走”，为建设美丽街区、美好社区、美馨楼道注入青春力量。成立“和美家”青年议事会，打造“和美家”青年议事厅，成立青年议事团，构建“全新全议”议事机制，不断激发青年参与社区治理活力。发动青年走上街头、深入弄堂，开展“公益一小时”志愿活动，推广“金晖行动”为老志愿服务、进博咨询和宣传等活动，用实际行动诠释志愿精神。推出“愚园星青年”，挖掘各行业、各领域优秀青年个人及团队，展现新时代青年的别样风采，激励广大青年岗位建功，焕发社区治理年轻力。

### 站稳青年立场 提升服务效能

聚焦青年多样化、多层次发展需求，有效整合社区资源，助力青年高质量发展。发布街道“我为青少年办实事”项目，帮助青少年解决毕业求职、创新创业、社会融入等方面的操心事。办好爱心暑托班，切实解决小学生暑期“看护难”问题。聚焦新就业群体，在圆通速递镇宁路点落地长宁区首个“青力驿站”，成立“益骑前行”青年突击队，举办“新春暖新”送福字、“粽青于新”包粽子等活动，切实做到温暖入怀、关爱人心。依托党群服务中心、青年中心等阵地，积极开展“家门口”“楼门口”服务活动，举办“缘聚愚园”青年交友、手工活动等，打造一片属于青年的文化、休憩、交友阵地。

## 江苏路街道“小蜜蜂”智能行青年服务队喜获第25届上海市青年文明号

近日，共青团上海市委公布了第25届(2022年)上海市青年文明号认定集体名单。经过激烈的争创互评、复核认定、公示等环节，长宁区8家集体被命名为第25届上海市青年文明号，江苏路街道社区事务受理服务中心“小蜜蜂”智能行青年服务队荣膺殊荣。

江苏路街道社区事务受理服务中心“小蜜蜂”智能行青年服务队成立于2016年，现有成员20名，党团员8名，其中40周岁以下青年14名。服务队曾获“上海市巾帼文明岗”“上海市五四青年奖章”“上海市长宁区青年文明号”“长宁区工人先锋号”。服务队成员曾获“上海市‘一网通办’立功竞赛活动三等奖”“上海市长宁区政务服务十佳之星”等荣誉称号。



用真情实意服务，服务队依托“一网通办”大数据信息，为辖区高龄白发、行动不便的老人提供上门服务，让原来由老人的“最多跑一次”变为“我来跑一次”，多年来上门服务帮助老人、残疾人等特殊群体办理业务149次，

针对辖区内企业白领需求，服务队员通过街道“一网通办”旗舰店、“小蜜蜂”微信号等方式受理线上咨询及“不见面”在线办理，由服务队自主开发的“办事一键通”小程序自2020年3月上线以来，已接单处理292人次。

用创新思维赋能，依托政务新媒体平台推出“小蜜蜂”空中课堂，随时随地提供政策解读，相关课程被学习强国、上海社保录用播放。团队成员绘制的“一网通办”“离线码”等政策解读漫画，受多家市级媒体宣传报道。

队全员下沉至街道13个居委会及防疫专班，主动为市民群众提供服务，为有线上业务办理需求的居民答疑解惑，帮助就医群体代办更换社保卡及就医记录册等，协助完成核酸采样、物资分发、垃圾清运等工作。





# 江苏路街道开展新学期开学走访慰问



为进一步发挥社区优质教育资源优势,近期,江苏路街道以新学期开学和教师节为契机,由街道主要领导带队走访辖区上海市第三女子中学、上海市第三女子初级中学、上海市延安初级中学、江苏路第五小学、愚园路第一小学、愚园路第一幼儿园等教育单位,向广大教师和教育工作者致以节日的诚挚问候。

街道实地调研学校新学期开学情况,开展社校共建座谈,认真听取学校的特色品牌、重点学科建设情况,了解学校需求。双方从红色文化教育、科创精神培育和课后服务需求等方面,就未成年人社校共建进行探讨交流,共叙未来。

## 从被动处置到主动排查

# 江苏路街道消除弄堂电线杆安全隐患

为进一步提升“12345”热线办理实效,江苏路街道“12345”市民热线服务平台秉持“件件有着落,事事有回音”的工作理念,解民惑、排民忧,不断提升市民群众的安全感和满意度。

### 快速响应,现场核查

近日,江苏路街道城运中心接到“12345”市民热线系统平台上有关“愚园路865弄有居民私拉金属线晾晒衣服”的工单,中心工作人员第一时间赶赴现场了解情况。核查情况属实后,工作人员立即联系居委干部上门进行劝导,相关居民表示今后晾晒衣服会注意不影响小区人居环境。

### 主动巡查,积极作为

工单处理完成后,城运工作人员对周边情况进行巡查,发现弄堂口的一根木质电线杆遭白蚁侵蚀,出现动摇迹象。电线杆上端缠绕着供电、电信、移动、联通等部门的线缆和路灯,存在安全风险隐患。发现该情况后,城运中心工作人员立即向相关部门报告,提醒相关居民密切关注电线杆情况。

### 多方联动,消除隐患

街道相关部门联合区灯管中心、电力公司及电信公司多次现场勘查,综合考虑用电安全、居民出行等多方因素,迅速行动,将存在安全隐患的木质电线杆连根撤除,替换为牢固的水泥电线杆,有效提升社区安全系数,收获附近居民点赞。

此次在日常工作中主动发现、多方联动、高效处置的实践,让问题得到快速有效解决,有效提升了社区居民的获得感、幸福感和安全感。江苏路街道12345市民热线服务平台将继续秉持“群众利益无小事”的工作原则,不断健全民情会诊室机制,加快工单处置,形成办理“闭环”,把12345热线工作打造成群众满意、服务高效的为民服务“连心桥”。



# 江苏路街道各居民区召开居民代表大会

群策群力 共享和美

为进一步鼓励社区居民参与社区事务,发挥社区治理内在动能,加强社区建设,近期,江苏路街道13个居民区相继召开年中居民代表大会。

2023年上半年,江苏路街道各居民区围绕“和美家园,社区范例”工作目标,立足社区实际和居民需求,大力推进“两旧一村”改造、电梯加装、生境花园建设等一系列民生实事,不断实现人民群众对美好生活的向往。

在居民代表大会上,居民代表听取居委会2023年上半年社区服务、社区建设、社区管理、社区平安有关工作汇报,了解下半年工作计划,聚焦社区进一步提升为民服务水平、办好民生实事提出意见和建议。

居民代表积极参与社区自治章程及居民公约修改,就弄堂公约、楼组公约、居民行为规范、建筑垃圾堆放管理等内容展开讨论。

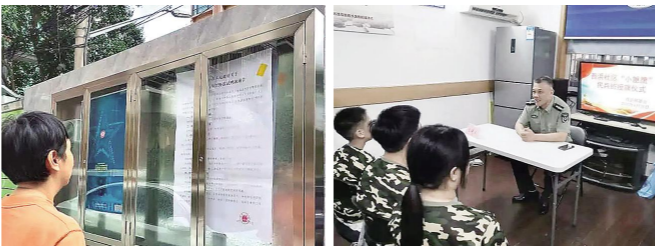
各居委会居务监督委员会围绕监督事项对居委会工作进行了测评,并向居民区党组织和居委会反映收集到的意见。

居民代表大会的召开,进一步增强了居民对社区的认同感、归属感。江苏路街道将充分发挥居委会作为群众自治组织的独特作用,问需于民、问计于民,让社区居民在共建共享过程中,更有获得感、幸福感、安全感。



# 江苏路街道有序开展全民国防教育月系列活动

踔厉奋发 强国防



2023年9月16日,是第23个全民国防教育日和上海市防空警报试鸣日。近期,江苏路街道围绕“踔厉奋发强国防,勇毅前行向复兴”主题,积极开展特色鲜明、形式多样、内容丰富的群众性国防教育活动,教育引导广大市民群众强化国防观念和忧患意识。

### 提前告知,落实警报试鸣

结合9月16日防空警报试鸣工作,在辖区范围内发放《长宁区人民防空警报试鸣居民告知书》,张贴市政府防空警报试鸣通告,依托政务新媒体平台、居民区电子屏等做好辖区内防空警报试鸣的宣传告知和安全防范工作。组织警报器管理员对防空警报系统检测和设备进行维护保养,落实试鸣前准备工作,确保防空警报器正常开闭和按时鸣响。

### 广泛宣传,深化国防教育

就《生命与灾害》《上海民防之声》等资料积极开展国防教育宣传,向市民群众发放相关宣传品。依托社区显示屏、小区公告栏政务新媒体等渠道,发布全民国防教育日相关资讯和科普知识。推进国防教育进社区、进校园,通过技能讲座、升旗仪式等方式深化国防教育宣传。

### 学以致用,开展实操培训

通过现场授课,讲解防空警报的相关知识和民众疏散隐蔽演练的注意事项,介绍人口疏散隐蔽的流程、要求、方法,开展防空疏散演练。邀请“蓝天救援队”普及自救互救防护技能,通过打绳结自救、消防灭火、人员急救包扎、心肺复苏等实操演练,帮助社区居民和民防志愿者掌握自救互救技能,切实提高居民群众的防空防灾意识和自救互救能力。

江苏路街道将持续深入开展全民国防教育,不断凝聚关心国防、热爱国防、建设国防、保卫国防的思想共识。



# 萌娃化身“小牙医” 寓教于乐颇受益

为普及健康知识,帮助青少年儿童培养良好的卫生习惯,近日,江苏路街道充分发挥社校联盟平台作用,联合街区妇联执委单位——鼎耀口腔开展“小小牙医”亲子体验活动,邀请愚园路第一小学、愚一小向红分校的22组亲子家庭参加。

活动现场,孩子们兴奋地穿上白大褂,

摇身一变成“小牙医”。在牙科医生的指导下,同学们了解牙齿构造、各年龄段牙齿的特点,学习正确的刷牙方法。同学们踊跃参与互动答题,和父母一起观察自己的牙齿,贴标不同牙齿的位置。在医生的专业指导下,“小牙医”们在诊室开启沉浸式体验,为爸爸妈妈诊断牙齿问题。

此次活动寓教于乐,受到在场参与者的普遍好评:“活动有助于帮孩子牢固树立爱牙护牙理念,自己和孩子一起学到了很多牙科知识,挺好。”江苏路街道将继续强化社区、学校、企业间的联结互动,有效促进社区资源的整合和共享,不断助力青少年健康快乐成长。

# 88名象棋选手在愚园路上“过招”

## 江苏路代表队荣获冠军

9月5日至6日,2023年“兴业银行杯”上海城市业余联赛暨乐动长宁“江苏杯”中国象棋比赛在区工人文化宫举行。

本次比赛由市体育局、市体育总会指导,区体育局、江苏路街道办事处主办,采用自主报名、承办单位推荐的方式,共吸引了88名业余象棋爱好者在内的沪上22支代表队参赛,其中包括10支长宁区街镇代表队及3支高校教职工代表队。

比赛现场,棋手们两两对弈,面对棋局,或眉头微皱,沉着对弈,布局缜密;或气定神闲,连续落子,步步为营。一声声的“将”“吃”此起彼伏,在“楚河汉界”间上演智慧与勇气的角逐,让紧张激烈的比赛充满了和谐与乐趣。

本次团体赛严格按照国家体育总局最新审定的《国际象棋竞赛规则》执行,共有6名裁判员,各参赛队由3名参赛选手和1名领队(选手可兼)组成,遵循“友谊第一、比赛第二”的精神,采用分台定人

制,每局每方基础用时25分钟,每走一步加5秒。

经过两天七轮比赛的角逐,最终长宁区江苏路街道队获得冠军,静安区南京西路街道队获得亚军,长宁区象棋协会程家桥街道队获得季军,长宁区仙霞新村街道队获得第四名。

参赛者纷纷表示,此类活动不仅



锻炼脑力,还丰富了精神文化生活。举办或选送了优秀队伍参加各类体育比赛,如11家单位一起参与的“江苏杯”王者荣耀电竞大赛,与3所学校共同举办的江苏路街道老弄堂游戏运动汇。这些活动深受不同年龄群体的喜爱,既增强了社区居民和学生的身体素质,也弘扬了海派弄堂文化。

据了解,江苏路街道



江苏路街道服务办负责人表示,本次活动为街道组织的“一街一品”赛事,不仅给广大象棋爱好者提供了交流机会,还进一步促进了中国国粹之一的“中国象棋”的普及与推广。未来,街道将进一步优化体育服务,擦亮独具特色的体育文化名片,打造有高度、有温度、接地气的体育服务。

来源:上海长宁





## 深秋将至,不会“收敛”的人最受伤

### 秋分过后,养生应重在养“收”、养阴

秋分过后,地面以下阳气渐多于地上,天气一天冷过一天,昼夜温差明显加大,逐渐步入深秋。此节气后的养生,应重在养“收”、养阴。

#### 秋分起居·早睡早起

仲秋时节,天气变化无常,早晚温差增大,这时应增加睡眠时间。《黄帝内经》说:“秋三月,早睡早起,与鸡俱兴。”早睡可调养人体的阳气,符合“养收之道”;早起则使肺气得以宣发,防止收敛太过。

平时,我们以晚9点至10点入睡,早5点至6点起床比较合适。

#### 秋分着装·添衣加被

秋分之后穿衣要顺应“阴津内蓄,阳气内收”的需要,可以适当“秋冻”,但前提是让自己不感到寒冷为宜。

此外,随着气温降低,我们应注意在床上垫上保暖效果较好的纯棉材质的床褥,尤其是对于患有慢性疾病的老年朋友,秋分过后就不宜再睡凉席了,最好同时将毛巾被换为具有更好保暖效果的薄被。

#### 秋分饮食·少辛增酸

中医认为秋季应肺,而燥为秋季之主气,燥气易伤津液,故肺很容易被秋燥所伤。

根据“燥者润之”和“少辛增酸”的原则,可适当多吃具有滋阴润燥功效的食物,如芝麻、核桃、蜂蜜、梨、甘蔗、柿子、香蕉、荸荠、橄榄、百合、银耳、萝卜、豆浆等。

另外,酸甘化阴,还宜进食一些带有酸味的食品,如葡萄、石榴、苹果、芒果、杨桃、柚子、猕猴桃、柠檬、山楂等。

此时,应少吃辣椒、花椒、胡椒以及葱姜等辛辣食物,尤其如麻辣火锅之类大辛大热之品。

#### 秋分运动·动静结合

天气变凉,人的各项生理功能相对减弱,这时应适当增加运动量,以增强心肺功能,增强身体的抗寒能力。此时,“动静结合”就成为这个时节最适宜的运动方法。“动”可慢跑或登高,“静”可进行腹式呼吸或脐周按摩。

慢跑:慢跑能有效改善心脏功能,保证脑部血液供应,此外还可以刺激机体新陈代谢,增强机体的能量消耗,提高抵抗力,使人精力更充沛。

登高:登高可以增强体质,对人的视力、心肺功能、四肢协调能力、体内多余脂肪的消耗、延缓人体衰老等方面有直接的益处。

腹式呼吸:平躺在床上,长呼长吸100次,帮助排出腹部废气。

脐周按摩:平躺在床上,用手掌顺时针按摩脐周100次,有助于提高胃肠道功能。

#### 秋分养生小技巧

一碗南瓜粥。秋分后,气候渐凉,胃肠道对寒冷的刺激非常敏感,患有慢性胃炎等消化系统疾患的朋友们,应特别注意胃部的保暖。

中医认为,南瓜性温味甘,入脾、胃二经,能补中益气,是暖胃护肾佳品。早餐煮粥时放几块南瓜,或者在晚餐桌上加一道南瓜粉丝汤,简单方便,营养美味。

一盆泡脚水。不少人在此时会出现手脚冰冷、乏力等症状,尤其是偏瘦的女性,这都是肾气不足的表现,因此晚上要坚持泡脚。

脚上穴位较多,例如涌泉穴,可通过热气往

上蒸腾的作用将体内寒气驱散,对于体虚的人有很好的提升阳气的作用,需要注意的是泡脚时间不用太长,15分钟为宜。

一个好习惯。中医认为肾主骨,齿为骨之余,肾气衰弱则牙齿松动。唐代名医孙思邈主张“清晨叩齿三百下”以养肾固齿。

叩齿可不分时间、地点,只要轻闭口唇,上下牙齿轻轻相叩即可,叩齿结束后,将口中津液缓缓咽下。

一朵橘子皮。秋分节气之后,橘子大量上市,由于此时秋乏的感觉会更加明显,大家不妨在办公桌或者卧室床榻边放一些吃剩的橘子皮。

它清新的气味,能够刺激神经系统的兴奋,让人神清气爽,也能清除污浊的空气,美化室内环境。

从中医角度来说,橘子具有的芳香味,可以化湿、醒脾、避秽、开窍。而橘子柔和的色彩,会给人温暖的感觉,把橘子放在床头,还有利于促进睡眠。

按揉解乏穴。秋乏来临时,适当进行穴位按摩可以提神醒脑、升举阳气。

太阳穴:位于眉梢与眼外角连线中点,向后约一横指的凹陷处,手指合拢,指尖轻轻按摩,局部微微感觉酸胀即可。

百会穴:位于两耳连线与头顶正中线的交点,双手拇指或食指叠按于穴位,缓缓用力,有酸胀感为宜。

风池穴:位于后头骨下,两条大筋外缘凹陷中,相当于耳垂齐平位置。头后仰,拇指环形转动按摩穴位1分钟,可感到此处有明显的酸胀感,反复5次。来源:养生中国

## 提倡科学减油

油是人体必需脂肪酸和维生素E的重要来源,有助于食物中脂溶性维生素的吸收利用,但不论植物油还是动物油摄入过多都会影响健康,导致肥胖,增加糖尿病、高血压、血脂异常、动脉粥样硬化和冠心病等慢性病的发病风险。

#### 减油从我做起

WHO指南和中国居民膳食营养素参考摄入量均建议:

成年人脂肪摄入量不超过总能量的30%,摄入的脂肪应以不饱和脂肪酸为主,饱和脂肪酸的摄入量不应超过总能量摄入的10%,反式脂肪酸的摄入量不应超过总能量摄入的1%。

而我们国家不论城乡居民,脂肪供能比目前均已超过30%,平均达到34.6%。所以,我们要限制油脂或脂肪的摄入量,不能吃太多,并注意选择脂肪酸构成比较好的油脂,使饱和脂肪供能比不超过10%,做到科学减油。

单不饱和脂肪酸和多元不饱和脂肪酸对降低血脂胆固醇、甘油三酯有一定作用,其中多元不饱和脂肪酸中的亚油酸和α-亚麻酸是人体不可缺少且自身不能合成的脂肪酸,需要通过食物提供,被称为必需脂肪

来源:全民健康生活方式行动

## 三减三健 从我做起

#### 减糖

添加糖致能量高,过量摄入增隐患。各类食物少加糖,预防龋齿和肥胖。每天不超五十克,低于一半是榜样。高糖食品要少吃,无糖不是无能量。含糖饮料尽量少,白水淡茶益健康。

#### 健康口腔

早晚两次正确刷牙,每次不少于2分钟,睡前刷牙更重要;定期口腔检查,每年至少洁牙(洗牙)一次;出生开始清洁口腔,尽早治疗乳牙疾病,保护恒牙健康;涂氟和窝沟封闭是安全有效的预防龋病的措施)使用牙线或牙间隙刷清洁牙缝;及时修复缺失牙齿。

#### 三减三健

三减:即减盐、减油、减糖;倡导口味清淡,控制盐油糖,提出“每日盐不过5克,控制烹调油用量,食品饮料要少糖”。

三健:即健康口腔、健康体重、健康骨骼;提出“早晚两次、正确刷牙,测体重、算指数、量腰围,强健骨骼、爱护关节”。

#### 减盐

食盐又叫氯化钠,钠多容易升血压。学会使用限盐勺,一天5克不另加。家庭烹饪少放盐,清淡口味是最佳。调味品里多含钠,少用才把手艺夸。餐厅外卖需留意,点餐不忘少盐巴。购买食品看标签,同类比较选低钠。

#### 减油

少食油炸多蒸煮,清淡饮食益健康。限量油壶是把尺,知晓每天用油量。每日25克一人份,家庭用油控总量。炖汤凉拌油会少,荤素搭配营养好。超市购物比标签,智慧选择低脂肪。减少用油控体重,苗条身材少发胖。来源:全民健康生活方式行动

#### 安检护卫 10人

年龄限制:35岁以下  
工作地点:上海市虹桥国际机场附近  
薪资情况:税后5000元/月  
其他福利:五险一金  
工作时间:做一休一,做二休二

任职要求:  
1)中专及以上学历;  
2)会简单英语口语或退伍军人优先;  
3)身高(男170CM)(女160CM),身体健康,有团队合作精神;  
4)无犯罪记录。

#### 虹桥司机 10人

年龄限制:48周岁以下  
工作地点:上海市虹桥国际机场附近  
薪资情况:税前7200元/月  
其他福利:年终奖、高温费、车贴、饭贴、五险一金  
工作时间:综合工时

任职要求:  
1)初中以上学历;  
2)A1或A1A2车辆驾驶证(含内场);  
3)良好的沟通及协调能力;  
4)一直保持安全行车记录。

#### 浦东司机 10人

年龄限制:48周岁以下  
工作地点:上海市浦东国际机场附近  
薪资情况:税前7000元/月  
其他福利:年终奖、高温费、车贴、饭贴、五险一金  
工作时间:综合工时

任职要求:  
1)初中以上学历;  
2)A1或A1A2车辆驾驶证(含内场);  
3)良好的沟通及协调能力;  
4)一直保持安全行车记录。

#### 会计 1人

年龄限制:25-33岁  
工作地点:上海市长宁区虹桥路附近  
薪资情况:税后6500-7000元/月  
工作时间:做五休二,7:45-16:15(有午休)

任职要求:  
1)持有会计上岗证等各类专业证书。  
2)本科及以上学历。

#### 出纳 1人

年龄限制:25-45岁  
工作地点:上海市长宁区虹桥路附近  
薪资情况:税后4500元/月

## 众多岗位火热招聘中

工作时间:做五休二,7:45-16:15(有午休)  
任职要求:  
1)出纳上岗证等各类专业证书;  
2)大专及以上学历。

#### 行政人事部(文员) 1人

年龄限制:45周岁以下  
工作地点:上海市长宁区福泉北路附近  
薪资情况:税前8000元/月  
其他福利:补充公积金、企业年金、年终奖  
工作时间:做五休二

任职要求:  
1)大专及以上学历,信息化管理、中文、法律等相关专业;  
2)2年以上办公文员或物业行业经验者、有行政事业单位或国企工作经验者优先;  
3)较好的公文写作和文字表达能力,熟练操作使用计算机办公软件;

4)能够熟练运用操作各类办公设备,熟悉办公室相关流程;  
5)掌握行政职能等行政管理学的基本知识,了解人力资源管理相关知识。

#### 住宅小区经理 2人

年龄限制:50-60岁  
工作地点:上海市普陀区桃浦路、普陀区清涧路附近  
薪资情况:税前86400元/年(含考核奖、年终奖);退休:75600元/年  
其他福利:饭贴、通讯费

工作时间:常日班  
任职要求:  
1)从事过相关物业管理工作优先;  
2)助理物业师、高、中级物业经理证书优先。

#### 维修中心副经理 1人

年龄限制:50-55岁  
工作地点:上海市静安区胶州路附近  
薪资情况:税前104520元/年(含年终奖)  
其他福利:饭贴、通讯费

工作时间:常日班  
任职要求:  
1)从事过相关物业管理工作或工程类项目工作10年以上经验者;  
2)取得过相应资格证书(消防管理员、安全生产管理员等)。

#### 小区管理员 2人

年龄限制:45-55岁  
工作地点:上海市静安区江宁路、静安区泰州路附近

薪资情况:税前67200元/年(含考核奖、年终奖);退休:54000元/年  
其他福利:饭贴  
工作时间:常日班  
任职要求:  
1)优先考虑从事过相关物业管理工作;  
2)助理物业师、高、中级物业经理证书。

#### 同仁医院文员 1人

年龄限制:20-40周岁  
工作地点:上海市长宁区北新泾站附近  
薪资情况:税后3000元/月  
工作时间:早班、中班  
任职要求:  
1)电脑熟练;  
2)中技以上学历;

3)有医学背景经验者优先,家住医院附近者优先;  
4)吃苦耐劳,服从分配,有团队精神。

#### 二装管理员 1人

年龄限制:45岁以下  
工作地点:上海市长宁区伊犁路附近  
薪资情况:税前6000-6500元/月  
其他福利:五险一金,餐补,高温补贴,年终奖  
工作时间:做五休二,8:30-17:00

任职要求:  
1)3年及以上写字楼、商业区二装管理经验;  
2)熟悉二次装修专业的基本流程;  
3)暖通、空调、电气、给排水、土建、机电等相关专业;  
4)熟悉相关法律法规及施工要求。

#### 电工 5人

年龄限制:50岁以下  
工作地点:上海市长宁区伊犁路附近  
薪资情况:税前5500-6000元/月  
其他福利:五险一金,餐补,高温补贴,年终奖  
工作时间:做五休二

任职要求:  
1)身体健康;  
2)具有较强的责任心,及吃苦耐劳的精神;  
3)有一定的相关工作经验;  
4)持有有效的高、低压证,有维修电工等级证书者优先。

#### —— 投递通道 ——

公司地址 | 长宁区利西路74号  
联系电话 | 021-62419618  
简历邮箱 | changning74@126.com

来源:上海长宁人力资源有限公司

## “随申办”快速领取电子退休证指南



如今,在“随申办”就能领取“养老金领取证”电子证照,也就是电子退休证。以后忘了带证,点开“随申办”随时随地就能亮证。

第一步:“随申办”APP依次点击,下端“我的”“我的证件(更多)”;第二步:点击“添加证照”;第三步:点击“个人证照”;第四步:点击“城镇职养老

金领取证”即可;  
第五步:以后办事需要证件,点“亮证”就行!

#### 温馨提示

领取电子退休证可以通过“随申办”APP和自助机办理。居民也可到就近的社区事务受理服务中心,工作人员会指导居民进行操作。

|                                  |
|----------------------------------|
| <b>江苏路街道社区事务受理服务中心</b>           |
| <b>线下窗口开放时间</b>                  |
| 周一至周五:8:30-16:30<br>(中午时段对外提供服务) |
| <b>双休日和国定节假日</b>                 |
| 8:30-11:30                       |
| <b>综合:上海一网通办总门户</b>              |





# 开学第一课，“警”彩纷呈

## 江苏路派出所联合上海特警总队为市三女中师生送上特别“开学礼”

为打造平安校园,培养学生树立守法意识和自我保护意识,9月1日,江苏路派出所联合上海特警总队民警走进上海市第三女子中学,开展“安全防范”第一课活动,为师生送上特别的“开学礼”。

“同学们,接到陌生 FaceTime 来电一定要当心!”当天上午,上海市第三女子中学校园内,江苏路派出所民警朱文龙揭秘了当下学生群体可能遇到的 FACETIME 诈骗、留学陷阱诈骗、冒充教育培训诈骗等诈骗手法,结合实际案例为同学们揭露诈骗手法和话术,提醒学生们在遇到陌生来电和陌生信息时一定要沉着冷静,不向对方透露个人隐私和账户信息,避免受骗上当。

“有哪个同学还记得刚刚民警讲的‘三不一多’防骗口诀是什么?”课堂即将结束时,朱警官向同学们提问道。“未知链接不点击,陌生来电不轻信,个人



信息不透露,转账汇款多核实!”同学们齐声回答。

江苏路派出所还联合上海市公安局特警总队,向同学们传授基础防身术。全国女子散打冠军、世界杯武术散打冠军、特警总队教官苗玉杰,全国女

子散打冠军、特警总队教官高琳玲,上海公安“狙击之王”、特警总队教官贺际评等纷纷亮相,他们的飒爽英姿吸引了孩子们的目光,也将安全防范的种子种在孩子们心底。

“遇到正面被抱、手腕被抓等人身被控制的情况下,怎样快速解脱呢?”上海特警总队民警向同学们说道。“若有人抓住你的手腕,你要寻找大拇指和食指中间的位置,利用这个薄弱的地方逃脱。”

然后女民警们通过边讲边演示的形式,用幽默的语言、利落的动作,生动形象地为女生们模拟讲解了单独出行、打车时的近期防范、远期防范要领,被控制时如何逃脱等内容,并把特警擒拿格斗术中适用于力量悬殊大的控制解脱技术“警民融合”式改动后,手把手地传授给女生,迅速有效地一招“离”敌,解脱对方控制迅速逃跑。



### 警方提示

## 冒充公检法类诈骗

冒充公检法类诈骗是指不法分子冒充公检法工作人员,以事主身份信息被盗用、涉嫌犯罪等理由,要求受害人将其资金转入安全账户配合调查,以此实施诈骗。

**诈骗案例:**近日,谈女士在家中接到一通 face-time 通话,对方自称是上海互联网信息办公室称谈女士于 2023 年 8 月份至海口市办理电话卡后发送 1 万多条虚假广告致使多人上当受骗,后又接到称是海口市公安局与海口市检察院让谈女士配合调查,后对方称需进行资金调查让谈女士进行转账 50 万元,谈女士这才意识到自己被骗,共计损失 50 万元。

**反诈提示:**骗子的套路千变万化,但万变不离其宗,以追讨钱款、以高优惠高回报作为噱头,骗取受害者信任,保管好自己银行卡以及验证码,不要轻易点开陌生链接、下载未受信任的 APP,保管好自己的验证码,如有疑问可向社区民警居委询问。

## 网络购物诈骗

现今社会,网上购物已成为常态,买件衣服,买个家具,买台电器,甚至于买菜都会在线上下单,在我们不断买买买的同时,也要注意防范电信网络诈骗,毕竟骗子们也不会放过这个“机会”。

**诈骗案例:**赵女士在微博上看到有人发布五月天演唱会门票售卖信息,于是便打算购买 2 张,赵女士私信对方后,对方发来“转转”的链接让赵女士点击进入直接付款。赵女士在该链接上支付后未看到门票订单信息,对方称是因为赵女士没有备注时间及场次,所以需要再重新支付一次,待赵女士重新支付后,对方称已成功出票,但因今日交易演唱会票人数过多,系统需要缓冲一会才会更新订单信息。待赵女士发现过了许久仍未有订单信息时咨询对方,发现对方一直不回复,这才发现自己被骗 4800 元。

**反诈提示:**1. 购买演唱会门票请务必到官方网站购买。二手交易平台、短视频平台等非官方网站上以个人名义声称有门票售卖的,大多是骗局。

2. 不要轻易点击陌生链接,谨防木马程序盗取网银账号(自制虚假票务网站)。

3. 不通过正规平台交易,以各种理由要你反复付款,退款还要交保证金的,绝对是骗子。

本版除署名外均由江苏路派出所供稿

## 好警员

### 警花张紫宇:居民“钱袋子”的守护神

“不要转账!你正在遭遇杀猪盘!这是诈骗!”“反诈电话 96110 一定要接听!”这一句句苦口婆心的劝阻,来自长宁公安分局江苏路派出所的警花张紫宇。面对新环境、新挑战,凭着军人不服输的劲头,用一个个微小的行动,捂住群众的“钱袋子”,从诈骗分子手中夺回群众“血汗钱”。

预警劝阻,首当其冲。“她从来都不马虎,也不推脱,都是很快地去为群众做预警劝阻工作,工作上很利索。”这是办公室同事对她的评价。有一群众手机一直在通话中,她干脆直接联系辖区派出所民警与社区干部,一起入户进行上门预警,说时迟那时快,一把夺下居民手中的手机,终止骗子的谎言,成功挽损,用实际行动守护好人民群众钱袋子。

为了能尽快适应环境、胜任工作,她不断虚心向警队的前辈请教学习,苦心钻研各项工作业务和反诈知识,自学诈

骗种类及预防手段,还不间断向各地反诈宣传民警取经择优,自我完善,很快就掌握了各类诈骗类型,并且能用通俗易懂的方式讲解、宣传给大家听。

工作中,她始终把“细心、耐心、用心”作为自己的座右铭,以严、准、快、细、实的工作作风去处理好每一次预警工作,确保了“零失误”“零差错”。

2023 年 6 月,接到市局下发见面预警工作,辖区的杨女士正在遭遇电信网络诈骗,张紫宇及时联系杨女士见面预警。杨女士不认为自己被骗了,谎称自己在超市,一会再见面,张紫宇再三劝阻,告知杨女士不要相信骗子说的话,不要向任何人转账。被挂断电话后,张紫宇立即联系社区民警一起到其家中寻找。在去往杨女士家中时多次拨打电话,杨女士又谎称自己在医院,一会回家。张紫宇见杨女士仍不听从,只好找到她的母亲说明情况。其母闻讯赶紧联系杨女士,至

此,杨女士方停止了刷单行为。在张紫宇与杨女士见面后,杨女士哽咽地说:“多亏了你们公安民警没有放弃我,我正准备要将贷款的 30000 元投进去,谢谢,真的太谢谢你们了。”

在反诈宣传的工作中,张紫宇还经常会遇到群众不愿意配合的情况,有些群众甚至说:“哎呀,你们这些工作到底有没有用?”更有甚者不开房门,声称:“我们不会上当受骗,你们别进来了,让别人看见公安局上门,以为我们犯什么事了,我才不跟你们打交道!”张紫宇一次次耐心讲解电信网络诈骗的危害,提示居民提高防范意识,做好防范等工作。

每天都在跟犯罪分子赛跑,每一分每一秒都可能挽回受害群众的损失。电信网络诈骗案件一日不绝,张紫宇就不停下前进的脚步。她的防骗反诈宣传和为民服务精神如同百合花一般清香四溢,沁人心脾。



### 律所·案例

#### 【法律条文】

《中华人民共和国民法典》第一千二百三十二条 侵权人违反法律规定故意污染环境、破坏生态造成严重后果的,被侵权人有权请求相应的惩罚性赔偿。

#### 【案情示例】

2018 年 3 月 3 日至同年 7 月 31 日期间,被告某化工集团有限公司(以下简称被告公司)生产部经理吴某民将公司生产的硫酸钠废液交由无危险废物处置资质的吴某良处理,吴某良又雇请李某贤将 30 车共计 1124.1 吨硫酸钠废液运输到浮

## 污染环境受重罚 废液处理需谨慎

### 一化工集团违法排放硫酸钠废液判赔 300 余万元

梁县寿安镇八角井、浮梁县湘湖镇洞口村的山上倾倒,造成了浮梁县寿安镇八角井周边约 8.08 亩范围内的环境和浮梁县湘湖镇洞口村洞口组、江村组地表水、地下水受到污染,影响了浮梁县湘湖镇洞口村约 6.6 平方公里流域的环境,妨碍了当地 1000 余名居民的饮用水安全。

经鉴定,两处受污染地块的生态环境修复总费用为人民币 2168000 元,环境功能性损失费用共计人民币 57135.45 元,并产生检测鉴定费 95670 元。受污染地浮梁县湘湖镇洞口村采取合理预

防、处置措施产生的应急处置费用共计人民币 528160.11 元。其中,吴某良、吴某民、李某贤等因犯污染环境罪已被另案判处六年六个月至三年二个月不等的有期徒刑。公益诉讼起诉人起诉请求被告公司赔偿相关生态环境损害。

生效裁判认为,被告公司将生产废液交由无危险废物处置资质的个人处理,放任污染环境危害结果的发生,主观上存在故意,客观上违反了法律规定,损害了社会公共利益,造成严重后果。且至本案审理期间,涉案倾倒废液行为所致的环境污染并

未得到修复,损害后果仍在持续,符合民法典第一千二百三十二条规定的环境侵权惩罚性赔偿适用条件。

综合该公司的过错程度、赔偿态度、损害后果、承担责任的经济能力、受到行政处罚等因素,判令其赔偿环境修复费用 2168000 元、环境功能性损失费用 57135.45 元、应急处置费用 532860.11 元、检测鉴定费 95670 元,并承担环境污染惩罚性赔偿 171406.35 元,以上共计 3025071.91 元;对违法倾倒硫酸钠废液污染环境的行为在国家级新闻媒体上向社会公众

赔礼道歉。

——【条文注解】——

本条是关于侵权人承担惩罚性赔偿的规定。惩罚性赔偿是损害赔偿的一种,与补偿性赔偿相对。除了含有对受害人的制裁之意,更多的是强调此种赔偿的社会示范作用,即赔偿的威慑性。因此,适用本条的前提是侵权人实施了不法行为、侵权人主观具有故意,同时,侵权人的行为造成了严重后果。

民法典侵权责任编新增规定了污染环境和破坏生态的惩罚性赔偿制度,既增强了生态环境保护力度,又是构建天蓝地绿水净的美好家园的法治保障。

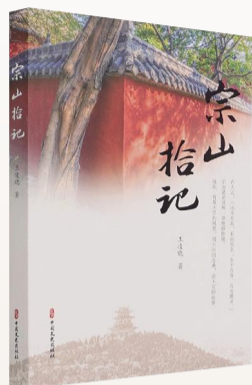
广东日晖(上海)律师事务所





## 同读一本书

## 江苏路街道图书馆 9 月好书荐读



## 《宗山拾记》

作者:王凌晓/著 索书号:I267.1/1136-5

本书是一部记述和探讨鲁南乡土文化的文史随笔,收录文稿 50 余篇,分为探幽宗山、奇处寻胜、淑世情怀、亭阁有言、孝善为美、山市乡韵六个部分。

作者以扎实的文字和史志功底,以鲁南名山大宗山为描绘对象,发掘其自然风光和历史人文遗存,展现其保存的丰厚民间文化和非遗项目。

## 《职场晋升 101》

作者:崔瑾/著 索书号:C913.2-49/2211-1

职场没有白走的路,但确实存在很多的弯路。不是每一个坑你都必须亲自去踩,提前练好职场基本功,可以让你把工作做得更漂亮。

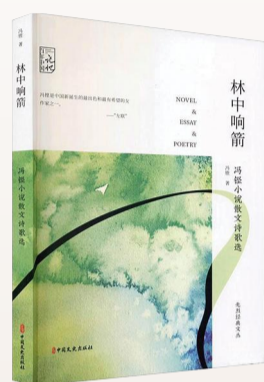
全书分为管理自己、管理团队、管理老板三个部分,从职场人各种长期痛点和“季节性提问”入手,教你如何从思维到行为,从心术到话术上一步步做成事。无论是刚毕业的大学生,还是工作十年的团队主管,都能从书中找到“恍然大悟”的职场心法。



## 《林中响箭:冯铿小说散文诗歌选》

本书收录了冯铿有代表性的小说、散文和诗歌。

冯铿是 20 世纪 30 年代中国新诞生的很出色的和很有希望的女作家之一,她的作品贯穿着关注女性命运、寻求女性解放道路的主线。她倾注了极大的热情来描写同时代姐妹们的命运。她强烈呼吁给遭受苦难的女性谋求救护的法子,赞扬追求自由的女性,批判像“一团肉”式的所谓时代女性,指出女性应该忘掉女性的身份,参加革命。她把女性解放和民族解放联系起来,在创作上达到了一个新的思想高度。



作者:冯铿/著

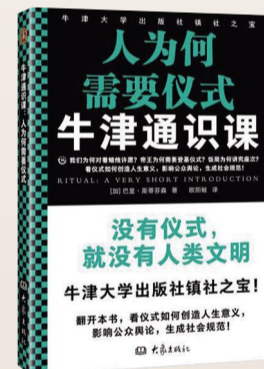
索书号:I216.2/3187-1

## 《牛津通识课:人为何需要仪式》

我们为何对着蜡烛许愿?人类需要意义,所以有了仪式。在象征生命诞生的这天,我们通过切蛋糕、点蜡烛等一系列特定的动作,为生活创造出独特的意义。

饭局为何讲究座次?仪式具有培养遵从和得体举止方面的作用。尽管这些仪式对个体有一些压制,但这些仪式已经成为社会规范,会做这些仪式的人就能够在一些关键场合表现自我,快速融入集体。

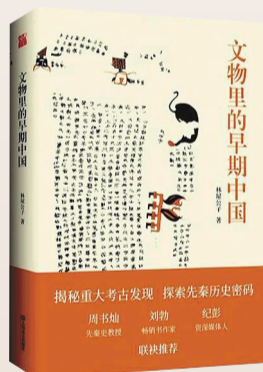
翻开本书,看仪式如何创造人生意义、影响公众舆论、生成社会规范。



作者:

[加]巴里·斯蒂芬森/著  
欧阳敏/译

索书号:Z228/4844-2



## 《文物里的早期中国》

作者:林屋公子/著 索书号:K87/4978

先秦及秦汉时期的有字文物,主要包括甲骨、青铜器、简牍、帛书、汉画像石、陶器、玉器、金银器等。其中最具时代特色的是商周的甲骨和青铜器,战国、秦汉的简牍和帛书,以及汉画像砖石,本书所选取的 34 种文物主要出自这五类。

全书以深入浅出、通俗易懂的文字,向大众普及了有趣有料的历史知识以及一般人不知道的历史冷知识。

## 《丰子恺给孩子的阅读写作课·写景卷》

作者:丰子恺/著、绘 索书号:G634.303/5019-2

这是一本专门为中小學生精心编辑的助力其有效提升阅读、写作技巧的书,遴选现当代文学大师丰子恺先生的作品中适合儿童阅读的写景名篇,如《春》《赤栏桥外柳千条》《湖畔夜饮》等,循循引导孩子通过阅读名家名作有效提升阅读、写作能力。

每篇文章除附有丰子恺先生知名漫画作品外,还都附有一线高级教师精心编写的点评,包含文本赏析和阅读、写作点拨,句句贴近学生所需:重点字词突出显示、写作技巧重点标示。



## 《我的断舍离》

《我的断舍离》是“断舍离”创始人山下英子的一本心理励志类新书。

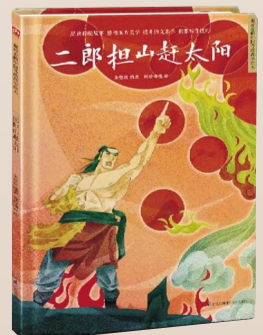
这本书写于 2020 年全球新冠疫情严重的时候。在家里度过的时间增加了,人们面对自己的物品和生活困扰的时间也变多了,断舍离的意识更需提高了。物品过多不仅会给空间造成压力,还会给心灵造成压力。还有很多人误认为断舍离在疫情期间不合时宜,所以这本书也会用丰富的案例来阐释断舍离的本意,从而解除误会,让人们珍惜自己,找回精神富足的生活和灿烂的笑容。



作者:

[日]山下英子/著 张璐译  
索书号:

B821-49/2714-45



## 《二郎担山赶太阳》

作者:朱懿懿、翔绘动漫/著 索书号:I287.8/2944-7

本书讲述了一个神奇的故事:很久以前,天上有十二个太阳,炽热的阳光把大地烤得发烫。庄稼都枯死了,河流也干涸了,百姓们的生活无比艰辛。二郎天生神力、正义勇敢,他决心把天上的太阳都压在山下。二郎用一根神奇的扁担担着大山去追赶太阳。他跑得飞快,很快就追上太阳,把它们一个个压在了山下。





## 健康之约

近视因为看电视太多？  
电子产品不能全背锅

随着信息化时代的发展,电子产品越来越普及,儿童接触到电子产品的机会也越来越多。很多家庭都有电视、电脑和手机,甚至很多家长会在孩子哭闹时,用手机、电视来安抚孩子。

学龄前儿童屏幕暴露情况普遍存在,并且大多数儿童都有过度暴露的情况,很多儿童在1岁时就开始接触电子屏幕。过多地接触电子屏幕会增加儿童的近视风险,但电子产品并不一定

是导致近视的罪魁祸首。

主要是因为手机、平板电脑这些电子产品体积较小、方便携带,播放的动画片和小游戏容易吸引孩子长时间、近距离地面对电子产品。长时间、近距离视屏的同时,户外活动也会减少,都会增加儿童近视发生的风险。并且儿童视屏时间与睡眠质量成负相关,睡眠不好也会影响儿童的视力发育。

0-6岁是儿童视力发育的

关键时期,也是最容易引起近视的时期。

那儿童每天接触电子产品的时间多少才是比较合适的呢?

世界卫生组织建议2-5周岁儿童的“视屏时间”应保持在1小时以内,越少越好。我们国家在指南中也提出,不建议2岁以下的儿童观看各种屏幕。3-5岁儿童每天视屏时间累计不超过1小时,3-6周岁应控制看电视、玩手机的时间,6-17岁儿童

每天视屏时间累计少于2小时。

如果要看电视,有条件的话尽量选择较大屏幕的电子产品,优先顺序为投影仪>电视>电脑>平板电脑>手机,并且要保持合适的观看距离,儿童看电视距离不小于屏幕对角线距离的4倍,电脑的水平观看距离不小于50厘米,手机的观看距离不小于40厘米。

在选择屏幕时也尽量选择分辨率较高的电子产品,以减少

用眼不适和疲劳。

学龄儿童娱乐性视屏时间每天累计不宜超过2小时,为预防近视的需要控制在1小时内为宜,半小时中间休息3~5分钟。对于需要居家上网课的儿童,还要控制好上网课的时间:小学生线上学习时间每次不超过20分钟,每天不超过2.5小时;中学生线上学习时间每次不超过30分钟,每天不超过4小时。



电视机



电脑

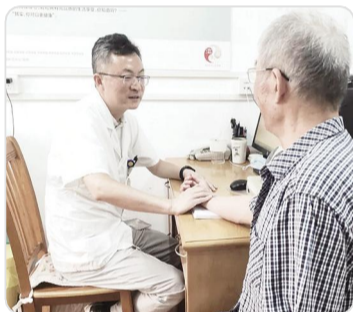
手机

观看距离不小于40厘米

## 天使之歌

对“不听话”的居民  
他总是“絮絮叨叨”

——记社区好医生陆胤



虽然已经立秋,但上海的气温依旧居高不下。江苏街道社区卫生服务中心中医全科副主任医师陆胤带好出诊包,准备步行到延安西路上的南汪居民区,为两位老人进行长护险评估。

伴着骄阳,穿过几条街巷,陆胤来到了南汪居民区。走进南汪社区卫生服务站,陆胤整理物品,正准备上门时,沈阿伯走了进来。

“陆医生,依在啊?太好了,您帮我把把脉,看看我近来情况如何。”沈阿伯是一位胃癌术后患者,也是陆胤的铁杆“粉丝”。

看到沈阿伯,陆胤立刻停下手中的事,让他坐在了门诊台前。问诊、把脉、看舌苔后,陆胤对沈老伯说:“您整体情况不错,坚持服药,保持好心情最重要。”

听完陆胤的话,沈阿伯出门的脚步都轻快了很多。

送走沈阿伯,陆胤又收拾好上门的物品,来到了叶阿婆的家。

“陆医生你来了!”打开门,手臂受伤打着石膏的叶阿婆绽开笑容迎上前。不久前,叶阿婆出车祸手部骨折,无法照顾常年卧床的老伴。得知情况的陆胤建议二老申请长护险,寻求护理帮助,并为他们进行评估。

“爷叔,您抬一下胳膊,再转一下头。”了解老先生的慢性病情况后,陆胤开始对老人的日常生活的活动能力、认知能力以及感知觉与沟通能力进行评估分级,并将数据上传至手机app上。

“陆医生非常关心我们,经常在微信上询问我们的情况。这次我老伴生病了15天,陆医生每天来一次电话,问他吃什么药,情况怎么样。”提起陆胤,叶阿婆脸上浮现出满满的感动。

做了16年家庭医生,陆胤的签约病人已有1400多人。而他的家庭医生工作室也负责着南汪、华山、曹家堰三个居民区,为社区居民提供全科诊疗、中医诊疗、社区护理、康复治疗、健康管理和药品咨询等服务,并定期开展公共卫生惠民项目和健康教育项目。

无论是在社区出诊的路上,还是在服务站点,只要碰到熟悉的居民,陆胤总会上前和他们聊上几句,居民随口提出的健康问题,陆胤也总是会认真帮他们解答,而遇到“不听话”的居民,陆胤也会忍不住絮叨几句。

“两个月前,一位居民突发急性胰腺炎,在医院的紧急救治下他有惊无险地渡过了难关。”就是这次由糖尿病引起的重症胰腺炎,也让陆胤对这位居民多了一份“惦念”,“只要我看到他,我就会再三叮嘱他不要喝饮料,要控制饮食,控制血糖。”

“有陆胤这样的家庭医生,对我们老年人来说,不仅是极大的帮助,而且是很大的安慰。”叶阿婆说出的,是众多社区居民的心声。

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。

## 行动快报

## “一网通办”便民服务自助机入驻中心

为助力优化中心便民服务环境,提升信息化、智能化水平,最大限度满足社区居民医保服务需求,在江苏路街道办事处的大力支持下,“一网通办”便民服务自助机投放于中心门诊大厅,近日正式启用。

今后,辖区居民可在中心门诊时间内至自助机办理门诊急诊就医记录册更换和医保信息查询等各类事项,省去排队时间,自助服务“零烦恼”。

## 门诊急诊就医记录册更换须知

办理对象: 城保、居保人员; 所需材料: ①本人社保卡或身份证②代办人办理另需提供代办人身份证或出示随申码; 办理时间: 和中心门诊时间同步; 办理地点: 愚园路744弄1号中心门诊大厅。

“一网通办”便民服务自助机还包括人社、民政、公安、住建等多个条线业务,涉及办理、查询、证照打印等各类政务服务。

- 自助机医保服务涵盖内容
- 本市开展异地就医的医院查询
  - 医保定点药店查询
  - 服务机构查询
  - 账户清算信息查询
  - 长护险护理机构查询
  - 医疗机构查询
  - 医保就医明细查询
  - 药品及床位费支付标准查询
  - 医疗费用分担模拟计算器
  - 办理门诊急诊就医记录册
  - 办理医保网站密码变更
  - 医保综合减负测算
  - 医保个人信息
  - 办理结算服务项目的相关手续
  - 办理居民医保受理登记
  - 参保人员待遇查询
  - 年度累计医疗费用信息查询
  - 办理医疗卡挂失及撤销
  - 帮困补助进度查询
  - 家庭医保共济
  - 零星报销进度查询
  - 异地就医一件事
  - 帮困登记缴费进度查询



## 养生食谱

## 银耳冰糖茶

材料: 银耳30克, 清茶6克, 冰糖60克, 枸杞子少许。

## 制作方法:

- ①银耳用水浸泡20分钟;
- ②将银耳与清茶、枸杞子一同放入锅中用小火炖煮;
- ③煮开后调入冰糖即可。

功效: 银耳有“菌中之冠”的美誉,是营养滋补佳品。

## 争分夺秒 打通生命之路

## 上海电力医院成功施行首例急诊冠脉介入治疗



近日,上海电力医院心血管内科上演了一幕惊心动魄的“生死竞速”,成功救治一名急性心肌梗死的93岁高龄女患者,这是医院首例急诊介入治疗,患者术后恢复良好,受到家属的感谢和好评。

9月初,来自上海的高龄患者顾奶奶因重症肺炎,在子女的陪伴

下入住院呼吸内科。11日凌晨5点,老人突发胸部剧痛无法缓解,值班医生李潭立刻安排心电图检查,判断为心肌梗死。

时间就是生命!李潭即刻请院心内科专家团队会诊。心内科副主任医师张光明接到通知后第一时间到达现场。建议尽快给患者做紧急冠脉评估,

需要行急诊介入PCI术,开通梗死相关血管。

与此同时,医院介入导管室一切准备就绪,开通绿色通道。由于高龄心肌梗死患者往往基础疾病多,血管病变严重且复杂,介入治疗难度大、风险高,急诊冠脉介入治疗通过介入微创的手段,能尽早开通梗死的冠脉血管,挽救濒死心肌。

在取得患者及家属同意后,张光明带领救治团队随即紧急开展手术。穿刺、植入临时起搏器保护、造影、血栓抽吸、冠脉内溶栓以及球囊扩张、开通梗死的血管……经过1个多小时的抢救,手术顺利完成。术后老人胸部疼痛消失,在医护团队及时救治、精心护理下,老人各项指标均逐步平稳恢复。

上海电力医院