



# 社区月刊

2023年12月29日  
星期五  
本期12版  
第12期  
(总第199期)

刊头题字:著名书画家 徐昌酩

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

## 落实主题教育“四下基层”

### 区政协党组书记、主席洪流到江苏路街道接访



12月14日,区政协党组书记、主席洪流开展主题教育“四下基层”践行活动,带队到江苏路街道就利西路一处群租扰民的情况接待居民区代表。

在接待过程中,洪流认真倾听了信访人的信访诉求、街道相关情况汇报和各相关单位发表的意见建议,与

大家仔细分析问题难点,认真研究解决方法,积极回应群众诉求。

洪流指出,各部门要从社区治理的“难点”和“堵点”入手,群策群力,及时解决好群众的操心事、烦心事、揪心事。要引导群众知法、懂法、守法、用法,积极劝阻违法行为,筑牢社区安全

防控的第一道防线。要持续提升服务能级,不断加强对城市建设者管理者的关心关爱、生活保障。

区委政法委、区信访办、区财政局、区司法局、区房管局、区城管执法局、区城运中心、信昌律师事务所参加了接访。

#### 居民「家门口」又添好去处

### 江苏路街道用心打造愚园路生境艺术街区

12月1日,江苏路街道举办“党建融合,联建共治,打造愚园生境艺术街区”暨西园生境花园开园活动。区政协办、区低碳中心、江苏路街道相关负责同志,上海市城市规划设计研究院、上海自然博物馆、东华大学服装与艺术设计学院等专业机构代表,长宁金融园、上海鼎植集团、愚园路第一小学等社区单位代表,愚园路街区共治联盟代表,各居民区志愿者、居民代表等参加。

2023年,江苏路街道启动愚园路生境花园建设,围绕“和美家园、社区范例”的总体目标和“愚园梦想家”特色品牌,积极推进百年愚园路历史风貌区“生态绿廊”和15分钟绿色生态圈建设。经过半年多的精心筹备和努力,生境花园建设取得阶段性的成果,联建共治愚园生境艺术街区打造正式启动。

街道坚持“全过程民主、全生态保护、全周期打造”工作要求,积极引导居民等多方力量参与社区建设。现场,来自愚三、岐山、万村居民区的护绿志愿者代表共同发布“绿境灵”LOGO,西园大厦居民代表发起生境倡议,社区、街区、园区、学校及社会组织代表共同签约,为生境艺术街区共治赋能。

生境花园建设有效地提升了愚园路风貌街区的生态环境,将成为周边居民“家门口”的好去处。在随后的西园生境花园开园居民共建活动中,社区居民共同开园剪彩,通过体验折纸、书写心愿、播种撒肥等形式,为生境花园更加美好的未来贡献力量。

江苏路街道将继续践行“绿水青山就是金山银山”的生态绿色理念,通过开展党建团建、街区社区园区生境共建系列活动,引导多元化、多龄层人群共同参与愚园路生境艺术街区建设,让绿色和艺术在愚园路上共栖共生,为居民群众带来生生不息的活力、源源不断的精彩、美美生活的享受。



#### 擦亮党建品牌 凝聚思想共识

### 江苏路街道首推“初心愚园”文创产品

为进一步擦亮“初心愚园”党建品牌,凝聚思想共识,近日,江苏路街道首推“初心愚园”文创产品,以艺术文创发声,营造共建共治共享的街区氛围。

愚园路手机支架:在愚园路不光可以阅读历史故事、邂逅艺术大咖,还会在街转角处偶遇穿梭院落间的猫咪们,而它们也成为了街区的一部分。希望通过文创的设计,将对街区小动物们的热爱传递给更多人。

梧桐叶书签:梧桐树叶是愚园路上靓丽的风景线,文艺的你可以将梧桐叶夹在书中,将愚园路记忆留在心里。

初心愚园“咔嚓”镜:“咔嚓”一下,将愚园路的美景留在“咔嚓”镜里,让世界的美景尽收眼底。

历史建筑卡片:世界各种植物种子凝结的历史建筑卡片,让远方的朋友了解愚园路的建筑的同时也可以将愚园路的温度送给TA。(种子卡片可尝试种植)

近期,江苏路街道联合社趣更馨营造中心开展街区共创行动,面向广大市民发起“初心愚园”文创征集活动。收集到作品之后,街道邀请愚园路的居民、商户、老师、学生等参与到头脑风暴工作坊中。

针对大家提供的相关优化意见及设计思路,设计方在原有的设计基础上进行了几轮优化,最终让专属于愚园路的文创设计作品成功落地愚园路。



梧桐叶书签



愚园路手机支架



初心愚园“咔嚓”镜



历史建筑卡片





## 聚焦智能机器人领域 赋能数「智」长宁

12月14日,在市发改委、市经信委、市科委的支持指导下,由区发改委牵头,江苏路街道、长宁国资经营投资有限公司共同举办以“构建‘机’生态 赋能数‘智’长宁”为主题的长宁创投沙龙活动,市经信委人工智能发展处处长王志佳,副区长、一级巡视员翁建华出席活动。区商务委、区科委、区国资委、区投促办(金融办)相关负责同志,30余家行业领域知名投资机构与企业代表参加。

随着新一轮科技革命和产业变革趋势到来,智能机器人产业顺应浪潮成为市场的聚焦点。长宁依托虹桥国际开放枢纽发展建设的区位优势和“数字长宁”的深厚积淀,汇聚产业各方主体的资源力量,构建智能机器人生态体系,促进智能机器人产业高质量发展。本次创投沙龙聚焦智能机器人领域,围绕机器人的智能水平提升、机器人场景应用落地和机器人商业模式创新等话题展开讨论,为长宁人工智能重点产业增速发展出谋划策。

现场,7家具有行业代表性的企业围绕机器人产业生态、智能化自动化助力产业升级转型、通用机器人、数据驱动机器人行业、工业机器人赋能智能制造等话题进行了重点分享,区领导、相关部门负责人、企业代表从国家战略层面、基础创新到全面落地、技术和商业的平衡点寻求、共创开放创新生态等角度展开探讨。

王志佳表示,上海抢抓新一代人工智能发展机遇、加快打造世界级产业集群是以习近平同志为核心的党中央交给上海的重大战略任务。要从更高的角度看待行业,加深人工智能作为改革创新的驱动力和经济发展的核心地位的认识,创造更多合作交流机会,以强化市区联动更好地服务创新团队。

翁建华指出,要围绕“上海硅谷”科创街区及“数字长宁”建设要求,全面推动全区科技创新能级跃升,加速推进智能机器人与区域经济社会发展各领域的深度融合,引领经济社会高质量发展。要加深与企业的面对面交流,提高基层团队的专业度和服务质量,集聚智能机器人产业链上下游重点企业,推动高质量成果转化,壮大产业生态。要抓住科技人才这一关键资源,通过优化政策、环境、服务等,更好促进科技工作者集聚发展,进一步弘扬科学家精神,强化使命担当。



## 以新焕新,提升社区和美成色 江苏路街道召开学习讨论会

12月8日,江苏路街道举行学习讨论会,深入学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想,紧密结合习近平总书记考察上海重要讲话精神,审时度势、求真务实、深入思考,系统谋划明年工作。街道党工委书记徐玲强调,要聚焦“创新、更新、凝新、焕新”,一张蓝图绘到底,一以贯之抓发展,以新焕新提升江苏社区和美成色,奋力谱写新时代“和美家园”建设新篇章。

会上,15位同志围绕“优存量、拓增量,推动科技创新与城市更新双向赋能”“守底线、促长效,推动精细管理与精准服务齐头并进”“强根基,亮品牌,推动党建引领与创新治理再谱新篇”等三个专题以及各自分管工作进行交流,提出具有前瞻性、启发性、建设性的意见建议。

**用创新理论指导创新实践, 夯实社区发展坚实基础**

会议指出,要扎实开展主题教育,用创新理论武装头脑,传承好“四下基层”的优良作风,将开展“四百走访”、推进“上下楼”行动有机结合,把主题教育的积极成果转化为干事创业的浓厚氛围和实际成效。要深入学习贯彻习近平文化思想,充分发挥愚园路在打响文化品牌中的独特优势,推动文化传承与文明拓展有机结合,全力讲好愚园路的新故事、讲好长宁发展故事。要深学细悟习近平总书记关于城市工作的重要论述,科学把握城市发

展大势,深刻洞察城市发展规律,开新局、创未来,夯实社区发展的坚实基础。

**让城市更新与科技创新双向奔赴,激发社区发展强劲动力**

会议强调,要围绕“上海硅谷”科创街区建设,树立深度式、全景式的城市更新理念,服务存量、挖掘增量、转化流量,坚持文化创意和科技创新双向发力,讲好几代科技工作者的初心故事。要把握好科创起势的机遇,深化放大科创街区的功能内涵、人文内涵,发展内涵,着力培育引进具有硬核科技实力的创新型企业。要进一步挖掘发展空间和潜力,吸引一批总部型、标杆性、新赛道的企业,练强内功、做好服务。

**以党建引领基层治理新格局,打造社区发展强力支撑**

会议要求,要聚焦治理新课题,凝聚集成不同主体的新生力量和服务力量,逐步将街区治理工作从愚园路艺术街区向街道全域纵深推进,让发光发热的艺术街区能量向更多街区辐射,共同创造软硬兼优的精美善治的美丽街区。要落实工作项目化、项目清单化、清单责任化,以项目为牵引,深化“初心愚园”书记工作室,推进“无限宣传”“书香华山”建设等工作。要以多“圈”融合提高资源整合度、功能实现度和群众满意度。以党建引领共治破局的火热干劲,为打造基层治理现代化的长宁样板贡献江苏实践、江苏案

例、江苏智慧。

**用好好环境焕新美好生活, 共享社区发展丰硕成果**

会议指出,要持续优化人居环境,作为长宁区“两旧一村”改造主战场,要切实担负起“两旧一村”改造的攻坚重任,把社区成色转化为工作成绩和群众能够共享的成果,努力打造安居宜居乐居的和美家园。要坚持聚焦“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,努力提高居民群众生活品质,让居民群众有看得见、感受得到的成效,要继续完善服务布局。以“全过程人民民主”重大理念首提地的使命和担当,努力回应居民群众的美好期待,推进“15分钟社区美好生活圈”2.0版本建设,提升社区公共空间品质。

街道办事处主任江轶群指出,2023年,在区委区政府的坚强领导下,江苏路街道经济发展在体量质量上企稳向好、民生保障在利民惠民上明显提升、高效治理在精准精细上明显增能、基层党建在走深走实上明显加强,各项工作取得了来之不易的工作成绩。谋划明年工作,要着眼大局提升站位,主动作为、倍加努力、全面发力,推动经济发展再攀新高。要聚焦民生立足长远,优化布局、紧盯实事、持续攻坚,推动品质生活再展新貌。要夯实基础多元赋能,精管善治、锻造长板、深化探索,推动和美家园再呈新象。

有速度 有力度 有温度

## 江苏路街道多措并举应对寒潮

今冬寒潮来袭,江苏路街道提前部署、第一时间启动响应,迅速落实各项防御应对措施和关心关爱举措,切实保障社区居民生命财产安全和城市有序运行。

**应急保障有速度**

落实值班值守力量,严格执行领导干部在岗带班和24小时防冻保暖值班制度,依托城运中心“一网统管”智慧天气模块、“区域之眼”等功能,密切关注气象灾

害预警信息,确保通信畅通、快速响应。对各物业服务企业防冻预案、防冻物资储备情况进行检查,督促物业服务企业落实各项防冻保暖措施,加强对外露供排水管、水箱、水表等共用供排水设施设备的检查维护,确保低温天气期间供排水设施设备运行正常。

**安全防范有力度**

围绕“进百家门、访百家情、解百家难、暖百家心”大走访作

要求,结合特殊困难老人探访关爱机制,发动机关干部、居民区工作人员、老伙伴结对志愿者、楼组长、助老员等力量每日慰问辖区高龄独居、高龄纯老等特殊老年群体,关心老人身体健康和居家安全,提醒老人注意保暖、减少外出、谨防跌倒。提醒物业、门责等关注路面情况,尤其是出入口、台阶、无障碍通道等易滑倒区域,保障居民安全出行。通过小区公告栏、电子显示屏等转

发气象预警信息,提醒居民在做好保暖工作的同时注意用电、用气安全。

**社区服务有温度**

加强社区公共服务场所和各居民区活动室的服务保障,在气温零度以下的极寒天气,延长各居民区老年活动室开放时间至晚上七点,免费提供暖气和热水。要求街道社区综合为老服务中心和分中心注意门窗情况,保持室



内适宜温度。开展红色物业惠民行动,为社区居民提供爱心理发、公益扦脚、小家电维修等便民服务。督促社区大食堂在保障食品安全的同时尽早完成社区老人的送餐服务工作,保障老人在极端低温天气吃得满足,暖胃更暖心。





近年来,江苏路街道坚持党建引领,在区委区政府的坚强领导下,聚焦“和美家园、社区范例”目标,在实现社区高质量发展、居民高品质生活、基层高效能治理上持续发力,不断增强人民群众获得感、幸福感、安全感。临近岁末,街道特为大家盘点2023年以来社区里的那些新变化。

2023

## 江苏路街道续写高质量发展新篇章

从“凤来栖”到“凤长栖”，增添社区发展新动力

稳扎稳打厚植重点产业优势——聚焦“3+3”重点产业发展方向,集聚区域特色优势企业项目,辖区西井科技、扩博智能等代表性科技企业亮相2023年世界人工智能大会,无人驾驶重卡领域前沿企业赢彻星创完成落地并参加2023上海全球投资促进大会重大产业项目签约。主动服务“上海硅谷”科创街区建设,升级改造武夷路155号“新象限·武夷”园区,盘活愚见园区,吸引国内首间黑彩晶虚拟制作影棚落地。

用心用情服务支持企业发展——做精做优“三级三系”,建

立“一企一员”服务制度,加大楼宇园区深度联系走访频次,落实常态“陪办”、全程“帮办”、贴心“代办”,走访联络企业2695次,实现重点企业走访全覆盖。举办“优环境、提信心、促投资”高质量发展暨企业表彰会、“智荟愚园、宁聚英才”海外高层次人才专题讲座论坛、“愚园创投沙龙”等活动,完成街道商会换届选举,为企业高质量发展蓄势赋能。

让“家门口”成“好去处”,展现城市更新新魅力

提升城市品质,增进民生福祉——全力攻坚“两旧一村”改造,愚园路1088弄91号、93号点位达成意向征询、方案征询、正式签约率三个100%,成为长

宁首个正式签约生效的“两旧一村”改造项目。兼顾“面子”与“里子”,持续推进精品小区、历保修缮、里弄房屋卫生设施改造等民生工程,完成18万平方米精品小区建设、2万平方米历保建筑修缮和189个卫生设施改造提升。

焕新公共空间,街区热度攀升——以“15分钟社区美好生活圈”建设为引领,建成“华山新语”全市首家新时代文明实践口袋公园,启用沪上首个广播沉浸式文化地标空间“愚园路电台”,打造2.0版“故事商店”。放大愚园路国家级旅游休闲街区品牌效应,举办2023年愚园路钢琴音乐节、愚园路咖啡文化节、“今夜,我们读上海”2023世界读书日首场名家



对话等特色文旅活动,线上线下累计参与人次逾百万。

聚“身边人”为“主力军”,激发基层民主新活力

深化“五社联动”机制——打造社区治理3.0品牌“愚园·梦想家”,推出“三个五”计划,举办“启航季、活力季、风采季”三场主题活动,聚焦社工能力提升推出“同志训练营”培育计划。打造15个“零距离”一居一特自治创投项目,动员社区居民参与共建共治,让生境花园建设成为和美家园民主叙事的新表达。孵化世安美儿童与青少年健康发展中心等新成立社会组织6家,乙米

公益等3家社会组织获评2023年度长宁区“十优”社会组织称号。

践行全过程人民民主——

深化“提议定办评”五步法,建强弄堂议事会、青年议事会、和美议事厅等平台载体,承办长宁区第三期人大代表论坛,举办“政府开放日”活动,服务长宁打造全过程人民民主最佳实践地。完善人民建议征集制度,新增电台咖啡联系点,主动开展“愚园路非机动车停放”“新一轮民心工程项目”专题征集,完成东诸安浜路158弄路灯亮化、江苏路82弄转弯口反光镜安装等项目。

## 江苏路街道不断满足人民美好生活新期待

谋求实招实效,民生实事更贴心

持续改善人居环境——深化“15分钟社区美好生活圈”建设,入选全国首批完整社区建设试点名单,建成镇宁路党群服务中心,全新打造北汪居民区党群服务站,加快推进岐山美好社区生活服务中心建设,新建西园大厦、岐山村48号、镇宁路465弄3处生境花园,丰富“家门口”的好去处。提升加装电梯惠及度,应装尽装全力创造加梯条件,优装美装叠加美馨楼道建设,完工15台、开工16台。

丰富公共服务供给——打造“15分钟就业服务圈”,创新推出“就业门诊”服务新模式,更好满足“家门口”的就业需求。积极协调推进“宝宝屋”建设,开办小学生爱心暑托班,缓解幼儿“托育难”和小学生暑期“看护难”。开展“江苏杯”象棋比赛、

“乐动长宁”电竞比赛、桥牌比赛等各项体育赛事12场,举办楼宇趣味运动会、愚园路老弄堂游戏运动汇等文体活动。升级社区学校建设,完成社区(老年)学校优质校评估。

聚焦全域全时,社区环境更舒心

擦亮市容环境底色——深化“美丽街区”建设,推进宣化路、凤冈路等点位架空线入地和合杆整治,开展21轮市容环境薄弱区域专项整治。完成标准化林长制办公室创建,做好巡林护绿常态化,排摸处置隐患树木30余处,街道社区园艺师白阶云荣获“全国绿色低碳典型先进个人”称号。2023年上半年度市容环境质量社会公众满意度测评获评优秀,位居全市前五、全区第一。

提升垃圾分类实效——投入智能识别监控摄像头、布设五精分智能回收箱、优化除臭设

施,做好垃圾箱房精品化、智能化改造,推进创建江苏路480弄、愚园路1032弄生活垃圾分类精品示范居住区,2023年上半年街道生活垃圾分类实效综合考评位居全区第一。进一步提高装修垃圾收运管理精细化水平,引入轻量化“装修垃圾组合箱”,通过“摆臂车+组合箱+短驳电动叉车”组合,有效缓解道路窄、空间小的区域装修垃圾投放和清运问题。

坚持用心用情,服务保障更暖心

聚焦“一老一小”——完善社区养老服务体系,通过“老伙伴结对”联络关爱44792人次,以“老吾老计划”提升家庭照护能力,街道代表长宁区在全市养老顾问能力提升项目总结中作交流分享,打造全市首个“小蓝花”城区认知障碍赋能支持中心。发挥“社区护苗联盟”平台枢

纽作用,推出“愚稚童乐”未成年人保护项目,开展各类活动50余场。依托社校联盟平台,联合属地中小学推出《我设计的快乐上学路》——“小小规划师”职业体验课程、“儿童友好街区议事会”系列活动等。

关注重点群体——用好“9+1”社会救助评估平台,深化“政策找人”,为1836人次提供关心关爱和精准帮扶。创新困难青年救助“四步法”,依托“桥计划”和“和美筑梦”项目,落实“物质、服务、心理”全方位救助。以“工作室+服务站”推行一站式服务,设立“筑梦小站”顾问工作室,累计接待312人次,制定“一户一档”服务方案。推进社区扶残助残事业蓬勃发展,街道“阳光之家”通过上海市规范化建设“四星”星级评定。持续擦亮“愚园路红色文化双拥一条街”品牌,打造双拥微展厅,组建双拥商户联盟,成立沪上首支“小八连”护旗队。

为更好发挥街镇立法信息采集点联系畅通基层民意的作用,区人大江苏路街道工委充分发扬立法民主,12月6日组织召开《上海市推进国际贸易中心建设条例(修订草案)》立法意见征询会。江苏路街道党工委书记、人大工委主任徐玲主持,区十七届人大江苏路街道代表组代表、部分重点企业代表和行业协会参加。

### 践行全过程人民民主 江苏路街道召开立法意见征询会

立法意见征询会前,与会人员精心准备、深入调研。会场现场气氛热烈、发言踊跃,人大代表立足优势特长,围绕维护数字贸易安全、健全国土空间保障、简化贸易通关、优化专业服务、完善纠纷解决机制等方面提出立法意见。

上海市企业经营者协会就推进上海国际贸易中心建设、紧抓虹桥国际开放枢纽和数字长宁两大战略机遇建言献策。碧雅诗化妆品有限公司、维克多汽车技术(上海)有限公司、上海西井信息科技有限公司等企业代表,结合业务开展情况,针对发展绿色贸易、简化贸易通关、加强知识产权保护等贡献真知灼见。







# 赓续百年红色基因 全力打造先锋社区

## 江苏路街道召开中心组学习扩大会议

### 传达学习习近平总书记考察上海重要讲话精神和深入推进长三角一体化发展座谈会精神

12月14日,江苏路街道召开中心组学习扩大会议,传达学习习近平总书记考察上海重要讲话精神和深入推进长三角一体化发展座谈会精神,以及市委常委会扩大会议、全市领导干部大会、长宁区党政负责干部会议精神。街道党工委书记徐玲领学并讲话。

会议强调,街道上下要把学习宣传贯彻习近平总书记重要讲话精神和头等重要大事,作为全部工作的鲜明主题和贯穿始终的突出主线,以更强烈的自觉、更务实的举措、更有力量的行动,推动习近平总书记重要讲话精神在江苏社区落到实处、引向深入。

会议指出,要坚持学思践悟,深刻把握重要讲话的精神实质。原原本本学、前后贯通学、研机析理学,深刻领会习近平总书记重要讲话提出的一系列新定位、新

论断、新要求、新任务。各基层党组织要周密部署安排、精心组织实施,迅速兴起入脑入心、见行见效的学习热潮。要坚持人民至上,努力形成党建引领的善治样本。不断深化“四百”大走访,持续开展“上下楼”行动。以“两日一村”改造项目、推进“15分钟社区美好生活圈”2.0版本建设等重点项目、中心工作为牵引,持续优化人居环境、完善服务布局、办好民生实事。着力推进“上海硅谷”科创街区建设,让城市更新与科技创新双向奔赴。要坚持提升软实力,切实筑牢守正创新的文化高地。充分发挥愚园路在打响文化品牌中的独特优势,全力讲好愚园路的新故事。深入践行社会主义核心价值观,持续提升市民文明素质和社区文明程度。要坚持明素质的社区文明程度。要坚持明素质的社区文明程度。要坚持明素质的社区文明程度。



愚园”党建品牌。持续深化主题教育,将主题教育学习成果转化为高质量发展实际成效。打造可堪大用、能担重任的高素质专业化年轻干部队伍。全面担负管党治党的主体责任,推动形成风清气正的政治生态和干事创业的

良好环境。街道全体班子成员、各办公室主任、各直属单位负责人、各居民区书记参加。会后,班子成员围绕习近平总书记考察上海重要讲话精神和深入推进长三角一体化发展座谈会

会议精神,进行交流研讨。班子成员一致表示,将全面践行人民城市理念,增进民生福祉,切实把学习的成果转化为干事创业、推动工作的强大动力,把习近平总书记擘画的宏伟蓝图持之以恒细化为施工图、转化为实景图。

## 江苏路街道持续推进“一个支部一件实事”

### “关键小事”办成“暖心实事”

主题教育开展以来,江苏路街道各基层党组织深入开展“四百”大走访,深化“一个支部一件实事”机制,把准民生之需、紧扣民生之本、回应民生之盼,切实把“关键小事”办成“暖心实事”。

### 聚焦居民诉求,办实事,解民忧

**水表入户 便利居民**——了解到利西路30号、32号居民希望老洋房可以实现水表入户每户分表,利西居民区第四党支部书记及居民区工作人员实地了解情况、征询居民意见,协助提交材料,经过与物业、上海城投水务公司、居民代表等多方沟通协商,实现水表入户。

**重修街角 改善出行**——长新居民区第三党支部充分发挥作用,借助“两代表一委员”力量,将长宁路491弄弄口绿化带直角改成圆角,方便居民出行。

**填平路面 保障安全**——东浜居民区第

二党支部发现愚园路749弄弄堂路面坑洼,第一时间联系振宇建筑装饰有限公司及时落实修复,排除隐患,保障居民安全出行。

### 回应群众关切,共协商,齐治理

**门厅改造 美化美观**——愚三居民区第四党支部兴联大厦居民反映楼道门厅宣传张贴不美观,第四党支部和业委会一同开展意见征集,依托“美馨楼道”建设,对门厅进行整改,统一规划。

**保障客流 高居和谐**——岐山居民区第四党支部因地制宜,制定《弄堂公约》《游客商家拍摄公约》,党支部每季度召开弄堂议事会,针对节假日人流量大等情况,安排志愿者及时引导客流,维持弄堂安全。

**解决隐患 方便行人**——长新居民区第三支部通过走访,与街道信访办信访居民共同协商,在江苏路82弄与农业花园后拐角处安装了反光镜,为过往行人提供了方便。

### 共建美好家园,走实地,重宜居

**主动修缮 精益求精**——愚三居民区第三党支部与海信业委会一同做好小区管理工作,当发现小区内多层有地面砖损坏的情况,第一时间经与业委会协商后制定维修计划,选定施工单位进行维修。

**清洁环境 纾解民困**——城市运行管理中心党支部对江苏路两侧沿街开展城市环境清洁行动,对江苏路沿街占道经营、违规堆物、非机动车乱停放,以及沿街绿化带飘物、卫生死角等市容薄弱问题,开展全面细致的清理整治。

**精品改造 焕然一新**——岐山居民区第二党支部与284弄精品小区建设工程部成立工作组,共同开展工作。通过居民自治和施工方共同协商,推出合理化建议,最终实施对外墙进行粉刷、在楼道内安装扶手、在公共部位安装衣架等,居民在施工期间也对这一系列



施工项目进行监督与把关,让居民更安心。

### 志愿服务齐行动,聚活力,扬新风

**义诊活动 温暖人心**——西浜居民区第五党支部携手江苏社区卫生服务中心开展糖尿病讲座,为社区居民提供测血糖等健康志愿服务,得到居民广泛好评。

**卫生整治 净化家园**——利西居民区第三支部委员会党员反映利西路250弄车棚杂物堆放严重,垃圾落地,并且屡劝不止。支部书记与楼组长一同上门劝说居民,组织党员志愿者与楼组长对该车棚进行卫生整治,确保清洁到位,无死角,并广泛开展爱国卫生宣传。

### 提高度 挖深度 强力度

## 江苏路街道召开主题教育调研成果交流会

根据中央、市委和区委关于主题教育调研的部署要求,12月21日,江苏路街道召开主题教育调研成果交流会,全面梳理调研工作进展,交流分享运用新思想研究新情况、解决新问题的做法经验和心得体会,推动调查研究走深走实,取得实效。市委第三巡回督导组 and 区委主题教育调研组、联络组到会指导。街道党工委书记徐玲主持会议。



会上,徐玲代表班子进行了正反典型案例剖析,以正面案例为标杆,总结成效启示,以反面案例为警戒,反思经验教训,旨在通过“解剖一个问题”推动“解决一类问题”。

班子成员就各自牵头的调研课题依次做了交流发言。大家聚焦调研的主攻方向和分管领域,结合在最基层倾听的第一线声音、接触的第一手资料,对情况现状做了深入的交流,对症结难题做了深刻的剖析,对调研成果转化做了行之有效的运用。会议指出,要坚持学深悟

透,提高度、挖深度、强力度。在“学中思”,切实从党的创新理论中找到破局破题破难的根本之道;在“思中研”,结合街道实际,坚持以习近平总书记关于调查研究的系列重要论述来指导推进调研工作;在“研中行”,以“奋力一跳”的姿态,切实将主题教育的理论创新转化为指导实践的生动实践。要推动成果转化,有清单、有项目、有成效。掌握转化方法,实行清单式管理、项目式推进、责任制落实,细化实化转化措施;畅通转化渠道,用好

“提议定办评”五步法,全面提升为民办事服务效能;加强跟踪问效,注重结果导向,形成一批可推广可复制的机制模式,以高质量调研成果服务长宁发展大局。要力促建章立制,成常态、固长效、促长治。健全长效机制,把调查研究抓在经常、融入日常、做在平常,推动调查研究工作制度化规范化;擦亮行动品牌,放大溢出效应,要不断研究新情况、解决新问题、总结新经验、探索新规律,推动“和美家园、社区范例”更加具体、更加现实、更加生动。

## 党建述职“亮答卷” 踔厉奋发“谋新篇”

12月18日,2023年度江苏路街道基层党组织书记抓基层党建工作述职评议会举行。会上,各基层党组织书记认真述职,系统回顾履职情况,系统梳理存在问题,系统谋划下步工作思路。街道党工委书记徐玲点评并讲话。

会议指出,要突出政治引领,压紧压实“第一责任人”职责,在推动经济高质量发展、保障改善民生、加强数字治理等中心任务中,持续发挥基层党组织的战斗堡垒和党员先锋模范作用。要牢记“第一责任人”的身份,提高抓党建工作的能力本领,在管党治党责任上当标杆、做表率,始终彰显责任担当。

会议强调,要突出大抓基层,充分发挥基层党组织引领作用。夯实“三会一课”制度,强化党员日常教育管理,推进党组织规范化建设。要走好新时代党的群众路线,传承“四百”精神。深化党建引领下的基层治理,创新党建品牌,为推动高质量发展注入“优质新动能”。

会议要求,要突出导向鲜明,持续提升党建工作整体水平。充分发挥“领头雁”的作用,提振精神、紧盯任务、明确目标,大力营造“干在实处,走在前列”的工作氛围。要把党建责任传导到“神经末梢”,党建任务落实到“基层细胞”。要着力打造一支会管理、善治理、有情怀的社区工作者队伍,提升江苏社区和美成色,打造中国式现代化社区新样板。

街道班子成员、机关、各中心、综合行政执法队党组织书记,各居民区党总支书记、“两新”组织党组织书记代表参加会议。



## 街道新兴领域党组织真心实意为民办实事

为进一步推动学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想主题教育走深走实,江苏路街道新兴领域党组织以“四百”大走访为抓手,紧紧围绕“一个支部一件实事”,把“联”的优势化为“实”的推力,做到群众的需求在哪里,党组织的作用就发挥到哪里,真心实意为民做好事、解难题。

### 凝聚新兴动能 办好身边实事

华敏翰尊国际大厦党委以楼委会为纽带,走访企业,收集了企业在人才服务、场地使用等方面的迫切需求。为此,华敏党委联合楼委会通过统筹资源,共解问题,助力优化营商环境。一方面,华敏党委链接区人社局专业力量,为企业提供“一对一”人才咨询服务。另一方面,在上海华敏物业管理有限公司党支部大力支持下,依托宁聚里,华敏翰尊国际大厦党群服务站,为楼内党支部及企业无偿提供场所,用于举办会议和活动。

上海新驰物业有限公司党支部为居住在晨建公寓的快递小哥送去了爱心和温暖,捐赠冰箱、电热锅、电热水壶,申亚投资控股党支部也为新就业群体捐赠暖“新”微心愿气炸锅。

### 发扬志愿精神 共建文明城市

各“两新”组织党组织、新就



业群体党员开展“午间公益一小时”文明志愿服务活动,党员们积极响应号召,在愚园路、江苏路、宣化路等街区口清理绿化带垃圾、摆放和整理共享单车,一起扮靓街区,助力社区共建共治。上海锦辉工业供销有限公司党支部为北汪居民区的六户孤寡老人、困难家庭提供空调清洗服务,党支部坚持这项社区公益服务已有十余年。



健沛房地产(上海)有限公司党支部组织党员志愿者于上下班高峰时段,在地铁2号线客流量较大的站内维持秩序,为路人提供咨询引导服务。

近日,江苏路街道在“访千企”过程中得知九尊大厦新时代城市建设者的健康问诊需求,第一时间与华山居民区党总支特邀共建单位开展健康服务进社区义诊活动,方便城市建设者就近享受专业的医疗服务。

在华山居民区九尊大厦3楼,上海电力医院的医生一落座,前来就诊的大厦建筑工人便迫不及待地排起了队,看诊的人员众多,让冬日下的小屋显得格外温暖。本次义诊活动共报名100余人,为控制人流,减少拥挤,特地提前来就诊的人员分了4个批次,节约了大家等待的时间,同时也保证了就诊质量。

量血压、测血糖、分析体检结果、提供健康咨询……工友们做好身体检查后,有专人在现场将检测数据一一填入表格中以作记录。“我一直以为自己身体很好,没想到这次检查后发现血糖值较低,看来我要在日常多进行能量补充了。”殷先生是九尊大厦建设队伍中的一员,这次义诊活动让他对自己的身体状况更为了解。

“平时没有时间去大医院,这次的活动真是太方便了!”医生悉心地为可检查,科普常见疾病防治和预防知识,并提出合理化的建议,受到广大工友的一致好评。与此同时,华山居民区东方雅苑的业委会活动室也开展了内容涵盖测血糖、量血压、健康咨询、口腔病诊治咨询、现场把脉问诊等贴近居民日常生活的义诊服务。



“你的气血不足,可以喝中药调理,同时要保证每日睡眠……”上海万光堂中医诊所的中医在把脉、望舌后,对每位居民都给出了具有针对性的建议。在一旁的上海美华丁香门诊部医生也为居民提供了专业的口腔问题建议,并进行了血压测量。

两小时的义诊活动如火如荼,街道共建单位医生们带来的全面细致的义诊服务让大家赞不绝口:“不出楼宇就能做健康检查,谢谢街道和医院的关心和温暖!”

“平时没有时间去大医院,这次的活动真是太方便了!”医生悉心地为可检查,科普常见疾病防治和预防知识,并提出合理化的建议,受到广大工友的一致好评。与此同时,华山居民区东方雅苑的业委会活动室也开展了内容涵盖测血糖、量血压、健康咨询、口腔病诊治咨询、现场把脉问诊等贴近居民日常生活的义诊服务。

“你的气血不足,可以喝中药调理,同时要保证每日睡眠……”上海万光堂中医诊所的中医在把脉、望舌后,对每位居民都给出了具有针对性的建议。在一旁的上海美华丁香门诊部的医生也为居民提供了专业的口腔问题建议,并进行了血压测量。



## 江苏路街道开展“城市建设者”健康关爱行动





厚植城市精神 彰显城市品格

## 江苏路街道积极开展“六个我践行”主题活动

2023年12月5日是第38个国际志愿者日。江苏路街道深入学习贯彻宣传贯彻党的二十大精神，积极培育和践行社会主义核心价值观，依托“文明共治朋友圈”，号召辖区广大文明单位、区域单位青年、文明家庭、优秀志愿者等，开展“六个我践行”主题活动，厚植城市精神、彰显城市品格。

### 传播理论我践行

长宁区优秀志愿者、愚园路红色印记青年宣讲员杨敏、郑聪麟带领社区党员、辖区青年等开展愚园路红色文化人文行走活动，追寻先辈足迹、感悟家国情怀、传承红色基因。



### 凝心铸魂我践行

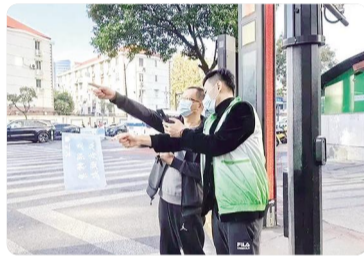
街道特邀上海市文明单位、上海创邑实业有限公司董事长李永杰，在愚园路“文明共治”电台开展以“更好服务深化改革开放”为主题的新时代好榜样直播宣讲，激发群众的奋斗精神、劳动精神和创造精神。

### 市民修身我践行

组织辖区市、区级文明单位、文明服务窗口等青年，走出楼宇、走上街头，在愚园路、江苏路等主干道交通路口开展文明引导行动，提高市民文明素质。

### 弘扬新风我践行

统筹各级各类资源，围绕“垃圾分类”“光盘行动”“文明用水”等主题，举办“文明实践在愚园”系列市民修身行动，倡导市民说文明话、做文明事、当文明人。



### 涵育文化我践行

联合长宁区妇幼保健院，为辖区居民开展中医养生讲座，联合江苏路街道社区卫生服务中心，向愚园路第一小学学生开展中药文化传播活动，弘扬中医文化。邀请上海戏剧学院京剧表演艺术家开设“礼以怡人，文化修身”国粹艺术讲堂，弘扬京剧文化，做好群众精神文化供给工作。

### 志愿服务我践行

与市级文明单位上海电力医院开展联建共建，为辖区困难群众提供门诊医疗服务，为社区优秀志愿者提供免费健康体检、白内障检查，通过大型健康义诊活动为居民群众的健康保驾护航。联合华山、曹家堰、南汪等居民区，在“华山新语”新时代文明实践口袋公园开展便民集市，辖区驻区单位、“两新”组织、文明家庭、社会组织志愿服务团队等为居民群众提供免费理发、健康咨询、科普宣传等公益服务，深化“我为群众办实事”实践活动。

江苏路街道将不断做大做强“文明共治朋友圈”，持续开展聚人心、接地气的新时代文明实践、志愿服务，吸引辖区多元群体参与和美家园共建共治，为更好服务提振发展信心、更好服务深化改革开放、更好服务科技创新突破、更好服务人民城市建设贡献智慧和力量。



## “小蓝花”公益快闪行动 带您走近认知障碍症

首场“忘不了餐厅”×健康生活方式公益科普快闪活动来江苏路街道啦！近日，20余位市民来到江苏路街道社区食堂2楼，共同参与这场快闪活动。在多位专家的引领下，市民们一起走近认知障碍症，学习预防知识。

“什么是认知症？”

“阿尔茨海默病等于认知症吗？”

“认知症如何预防？”

剪爱公益创始人汤彬耐心地为大家介绍认知障碍基础知识。深入浅出的公益科普，让市民们认识到早筛查、早诊断、早干预对于认知症预防和干预的重要性。“我们在60岁左右有很大可能会出现轻度认知障碍，这个时候要加强注意，及时干预。”汤彬告诉大家。

本次快闪活动中，综艺节目《忘不了餐厅》中的“服务员”谢爷爷作为神秘嘉宾来到了现场。作为全国首档关注认知障碍群体的公益性综艺节目，《忘不了餐厅》向社会公众展示了认知障碍群体善良可爱、开朗阳光的一面，并将疾病相关知识以科普的形式融入节目。谢爷爷的到来也让现场的市民近距离地感受到了老年认知障碍友好社区建设的重要性。

知愈健康首席营养师黄淑玫为长者们带来了“饮食拯救大脑”的超级分享。“膳食因素、营养状况与老年人认知障碍的发生密切相关。”黄淑玫介绍道，正确的饮食习惯对于防治认知障碍有着积极的影响。她从各种食物的营养成分、每日需摄入食物的种类等角度，向大家讲解了

老年人在饮食方面的健康秘籍。每日膳食中保持一定分量的绿色蔬菜、多食用浆果和植物蛋白……这些饮食“干货”令在场的市民们听得聚精会神。

羽衣甘蓝、鹰嘴豆、姜黄豆腐……大厨杨志民现场为市民们制作健康的美味佳肴，同时分享自己的烹饪经验，从选购食材、调料，到烹饪方式，市民们认真记录下这些烹饪技巧。



不多时，一道道营养美味、色彩丰富的菜肴从杨志民手中诞生，呈上市民们的餐桌。燕麦海鲜粥、海鲜酱吐司等富含营养物质的食品色香味俱全，令在场的市民们感到可口又暖心。“今天学到了很多健康知识，回去就教给家里人。”“以前总是很害怕认知障碍，现在



知道怎么预防了，也更安心了。”……“忘不了餐厅”公益快闪活动为社区居民提供更多了解和关心认知障碍的机会，老人们纷纷为其“点赞”。

据悉，本次公益快闪活动是“小蓝花”行动的系列活动之一，由区民政局和江苏路街道共同主办，后续还将在各街镇持续开展。

作为全市首个实现老年认知障碍友好社区全覆盖的先行区，长宁区率先提出推进老年认知障碍友好城区“小蓝花”行动，并于日前正式启动“小蓝花”播种计划，建设“小蓝花”友好街区，以全过程人民民主生动实践助推养老服务高质量发展。接下来，长宁区将持续推广“小蓝花”行动，切实推进认知障碍社会化倡导与科普，打造认知障碍友好社区可落地样本。



## 守望岐山 光影留痕

近日，“守望岐山 光影留痕”“岐山村弄堂印记守护行动”摄影展在江苏路街道岐山村村境花园展出。

在街道社会组织服务中心的指导下，辖区社会组织上海市长宁区现代影像艺术家协会参与到2023年街道自治创投项目“岐山老弄堂印记守护行动”中，通过挖掘在地摄影爱好者，组建“岐聚”摄影队，邀请上海电视台、上海视觉艺术学院的高级编导、专家教授，为居民摄影爱好者分阶段开展培训、实践、采风等团队赋能，参与居民超200人次。

本次展览以摄影这一纪实艺术形式，将在地居民眼中的岐山村呈现给公众。展览包括“岐山风情、名人故居、多彩生活、网红热

点、人文关爱、旧貌新颜和弄堂采风”七个单元，共展出摄影作品85件。

社区居民王阿姨表示：“专家的指导帮助我们更好地用镜头记录身边的美好、岐山村的美好，以及和美家园的美好，看到自己的摄影作品能与更多人分享，感到很高兴。”

此次活动提升了在地摄影爱好者的参与度和获得感，加深了社会组织、社区居民与社区之间的联系，有助于促进社区治理工作的开展。江苏路街道将继续贯彻“人民城市”重要理念，在推进多元主体参与社区治理的过程中，深入践行“全过程人民民主”重大理念，让广大居民群众更有获得感和幸福感。





## 萌娃化身“设计师” 描绘社区理想家

近日,江苏路街道携手愚园路第一小学和愚一小向红分校举办了以“愚见友好·童创未来”为主题的总结表彰活动,为在近期参与儿童友好街区模型设计、儿童友好创意 LOGO 设计及公共设施座椅设计中表现突出的学生给予嘉奖。

表彰活动开始,一段生动详实的纪录片带领学生们回顾了今年9月至11月举行的儿童友好街区议事会及社区模型设计比赛。期间,愚园路第一小学参赛队伍共完成6组儿童友好街区模型、4幅LOGO设计、4幅公共设施座椅设计,愚一小向红分校参赛队伍共完成6幅LOGO设计。学生们通过自我视角和创造力参与社区设计,充分展示了对友好社区的理解与期望。

据了解,在表彰活动前期,设计老师对学生们的公共设施

座椅设计进行了作品评选。在愚园路党群服务中心举行的室外成果展中,学生对作品作宣传介绍,由市民对儿童友好街区模型设计、儿童友好创意LOGO设计两项内容进行了投票。

表彰活动现场,江苏路街道工作人员进行了投票开箱及唱票。在等待计票结果的过程中,设计师对作品给予了点评,并通过视频展示了上海市范围内的儿童友好社区项目,带领大家巩固了对儿童友好社区的定义与内涵。

计票结束后,街道为在儿

童友好街区模型设计、儿童友好创意LOGO设计、公共设施座椅设计中获选最佳人气奖及最佳创意奖的学生进行了颁奖。

森林休息站、梦幻彩虹花园、水果椅、海洋椅……在现场,学生们的设计作品结合“社区”“儿童”“关心”关键词,巧妙融入了社区儿童形象、街道历史文化、现代社区规划等元素,“打造”出心中理想的社区形象,并以图片和海报的形式在现场展示。

“我用江苏路的‘江’字设计

了儿童友好LOGO,其中三颗爱心组成的三点水代表着友好,还添加了小朋友的笑脸……”

“我在LOGO设计中加入了上海市花白玉兰,表示江苏路社区欢迎各地儿童,也体现了上海这座城市的包容精神……”

活动中,来自愚园路第一小学五年级的丁可鑫和张海欣介绍了作品设计理念,并表示在参与过程中增强了绘画设计与人际交往能力,加深了对儿童友好社区理念的认识。

值得一提的是,街道以学生们的儿童友好设计作品制作了

笔记本、便签本、魔方等文创用品,并赠予参与活动的每位学生,以进一步延续儿童友好社区理念,营造儿童友好城市建设的良好氛围。

街道妇联相关负责同志表示,“愚见友好·童创未来”项目是街道建设儿童友好社区的重要活动,下一步,将继续以“一米高度看城市”的儿童视角不断推动儿童友好工作发展,鼓励儿童以社区“小主人”身份参与城市规划建设,推动儿童友好理念深入人心。

来源:上海长宁



## 长新小区园地自治团队再提升 长宁路491弄“一米花园”美丽大变身

近日,在街道的指导支持下,江苏路街道乙米公益服务发展中心参与“长新自治园地维护队伍培育”一居一特自治创投项目,携手长新居民区社区工作者,挖掘社区园艺达人,孵化培育“长新小区园地自治团队”,引导长新自治园地维护队伍成员共同参与“一米花园”园地更新。

项目伊始的居民议事会上,中心工作人员发现小区里藏龙卧虎——不少居民是多年爱好种植

的园艺达人,甚至市级的绿化工程师。项目充分利用这一优势,对长新小区“园艺达人”的作品进行展示,发布“园艺达人地图”,吸引更多热心公益及爱好园艺的居民互动交流,不断壮大“长新小区园地自治团队”。

项目过程中,园艺达人、热心居民发动花友、邻里们拿出各自得意的作品,向大家介绍展示园艺,大家的勤劳与热情为社区小花园带来了别样的生机与活力。

在自治团队的影响下,不少社区居民们拿起工具,种植花草,为公共空间提升贡献自己的力量。

团队还依托“社校联盟”平台,邀请长华幼儿园小朋友们参与园艺活动,从小培育孩子们的社区主人翁意识。园艺达人燕子老师受邀为“长新小区园地自治团队”和社区居民赋能,有效提升社区居民参与园地维护的意识和水平,让团队发展更可持续。

综合:长宁区社会组织



## 家门口的“萌宠运动会”倡导文明养宠风尚

近日,一场“宠爱有家”为主题的萌宠运动会在江苏路街道西浜居民区举行。

比赛项目分为宠物障碍赛、宠物跳跃赛两项,狗狗们化身“小运动员”,在居民牵引下赛跑、跨栏、绕柱……展现了主人与宠物之间的默契。憨态可掬的小家伙们在赛场上“花样百出”,被牵引的状态也让参与

群众感到安心。围观者在一旁加油

鼓劲,现场热闹非凡。

“狗狗能直接吸收生鲜水果、蔬菜中的营养成分吗?”

“养宠不能干扰他人正常生活……”

除了“萌宠运动会”,当天的活动还包括宠物问答游戏、宠物摄影、志愿者招募、宠物健康咨询、养宠科普等环节,文明养宠志愿者和宠物医生们为居民现场宣传专业养宠知识,帮助大家更好地饲养宠物。

现场,各位宠主们交流着各自的养宠小心得。“我们家狗狗第一次参加宠物运动会,它今天很兴奋。这次活动让我和宠物都‘结交’了新朋友,更让我明白了如何合理养宠。”居民蒋女士说。

在文明养宠公约签署环节,宠物主人们郑重地在公约板上签下承诺,表示在养宠过程中遵

守文明养宠的相关规定。据悉,西浜居民区为建设健康文明、以人为本的文化与环境,按照上海市养宠管理相关规定并结合社区实际情况,从“健康养宠”“安全养宠”“卫生养宠”“合法养宠”“关爱宠物”五个方面制定了文明养宠公约,以规范社区内居民的文明养宠行为。

据了解,西浜居民携手公益组织组建了一支由12岁至70岁年龄居民组成的文明养宠志愿者队伍,通过召开议事会形成了文明养宠公约以及西浜文明养宠志愿服务logo。同时,队伍还制作了养宠系列文创周边,并在西浜居民区口袋公园内绘制了“文明养宠”主题墙,还陆续增加了攀爬架、投食点、粪

便清理器等宠物友好设施。此外,队伍在日常开展了针对社区流浪猫治理的TNR计划,通过流浪猫诱捕、绝育、驱虫、健康检查、放归或领养等方式,助力流浪动物的健康生存。

“这场萌宠运动会不仅是宠物们的聚会,更是一次倡导群众树立文明养宠风尚的好机会,能引导居民群众积极参与社区养宠治理,共创文明和谐的美丽家园。”西浜居民区“文明养宠”队成员表示。作为街道一居一特服务“零距离”自治创投项目,“口袋公园宠爱有家”项目引导社会组织参与,通过居民群组沟通、社区阵地美化、公益活动宣传等服务,持续开展文明养宠工作,倡导文明养宠新风尚。





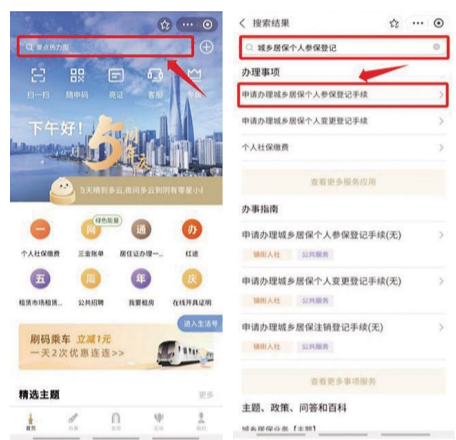


# 城乡居民养老保险上“随申办”轻松办

想申请参加城乡居民养老保险,但是第一次办理不知道怎么办参保登记?从外地回到上海,怎么快速办理城乡居保转入?准备申领城乡居保养老金,可以直接在手机上申请吗?相关服务已全面上线“随申办”移动端,现在打开手机,轻松实现从参保到养老的全流程服务!

## 服务入口

打开“随申办”,“随申办”APP或“随申办”支付宝小程序,在首页搜索栏搜索对应服务名称或关键词“城乡居保”,就能快速找到对应服务。



## 城乡居保个人参保登记

1.初次申请参加城乡居民养老保险的人员,需先进行参保登记。进入服务页面后,阅读相关声明,并勾选“本人已阅读并同意上述声明”后,点击“下一步”进行登记办理。



2.系统将自动读取“户籍信息”,若您的联系地址与户籍信息一致,选择“同为户籍地址”即可;若不一致,请根据实际情况填写。

3.系统将根据填写的基本信息,自动生成对应的《业务申请表》,阅读确认信息无误后,手写签名并保存。

4.点击“使用证照”,系统自动获取身份证、户口簿证照后,点击“提交”完成申报。

## 个人社保缴费

1.业务类型选择“城乡居民养老缴费”,若办理对象为本人,直接点击“下一步”;若办理对象为他人,完善缴费人信息后点击“下一步”。

2.选择“缴费年度”“应缴费额”后点击提交。

3.信息确认无误后,点击立即缴费即可。

## 申请领取城乡居保养老金

1.进入服务页面后,阅读相关声明,并勾选“本人已阅读并同意上述声明”后,点击“下一步”进行登记办理。

2.确认“基本信息”和“联系信息”无误后,在“发放信息”栏完善银行卡信息。

提示:建议优先选择“社会保障卡”,可以直接获取您的社会保障卡对应的银行账户信息。



3.系统将根据填写的基本信息,自动生成对应的《业务申请表》,阅读确认信息无误后,手写签名并保存。

4.点击“使用证照”,系统自动获取身份证、户口簿证照后,点击“提交”完成申报。

## 城乡居保个人变更登记

1.进入服务页面后,选择“修改内容”栏,可选择“修改联系人信息”或“修改银行卡”。

提示:“修改银行卡”仅支持将其其他银行卡调整为“社会保障卡”。

2.系统将根据填写的基本信息,自动生成对应的《业务受理确认表》,阅读确认信息无误后,手写签名并保存。

点击“使用证照”,系统自动获取身份证、户口簿证照后,点击“提交”完成申报。

## 外省市城乡居保转入城乡居保

1.点击进入对应服务页面后,确认个人基本信息,并根据实际情况,完善转出省、市、区等相关信息。

2.系统将生成《城乡居民基本养老保险关系转入申请表》,阅读确认信息无误后,手写签名并保存。

3.点击“使用证照”,系统自动获取身份证、户口簿证照后,点击“提交”完成申报。

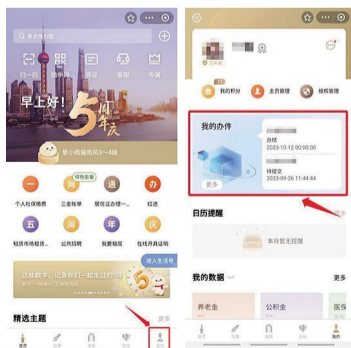
## 城乡居保一次性补缴

1.进入对应服务页面后,系统将自动读取“缴费信息”,并根据年限自动计算一次性补缴的“缴费年数”,选择“缴费档次”后,系统将自动计算补缴“总额”,确认无误后,点击“下一步”。

2.阅读确认《业务申请表》信息无误后,手写签名并保存。

3.点击“使用证照”,系统自动获取身份证、户口簿证照后,点击“提交”完成申报。

## 查查你的办件进度



打开“随申办”,“随申办”APP或“随申办”支付宝小程序,点击下方菜单栏“我的”,选择“我的办件”就能快速查看当前办件进度。

来源:上海一网通办总门户

12月31日前,纳税人可以进行2024年度个人所得税专项附加扣除信息确认,如您2024年个人所得税专项附加扣除信息无变动,请查看情形一相关操作;有变动,需修改或作废信息,请查看情形二相关操作;有变动,需新增信息,请查看情形三相关操作。

## 情形一

如您2024年个人所得税专项附加扣除信息无变动,仅需在2023年度基础上完成确认。

登录个人所得税APP,通过“首页”——“常用业务”,点击“专项附加扣除填报”——“一键带人”,阅读提示“将带入2023年度信息,请确认是否继续?”,确认无误后点击“确定”。

如有修改,进入待确认扣除信息界面,点击“可确认”核对信息,完成信息确认后,点击“一键确认”,系统将提示您本次填写的信息会对2024年度已填报的信息完成覆盖,确认无误点击“确认”,即可完成提交。

## 情形二

如您2024年个人所得税专项附加扣除信息有变动,需修改或作废信息。

在专项附加扣除信息填报详情界面点击“作废”或“修改”。完成后,如您2024年还有其他继续享受的专项附加扣除,可点击“一键确认”完成信息提交。

## 情形三

如您2024年个人所得税专项附加扣除信息需新增。您可先对已有的专项附加扣除项目进行确认,可参考情形一完成操作,再点击“首页——常用功能——专项附加扣除填报”,进行填报。

温馨提示:您除了可以通过“个人所得税APP”完成专项附加扣除信息确认,也可以登录自然人电子税务局的网页端,点击首页中的“常用业务”——“专项附加扣除填报”,确认2024年度的个人所得税专项附加扣除信息。

子女教育		继续教育	
扣除范围	年满3岁至小学入学前处于学前教育阶段子女;接受全日制学历教育子女	在中国境内接受学历(学位)继续教育;接受技能人员职业资格继续教育、专业技术人员职业资格继续教育	
扣除标准	2000元/月/每个子女 父母可以选择由其中一方按扣除标准的100%扣除,也可以选择由双方分别按扣除标准的50%扣除,具体扣除方式在一个纳税年度内不能变更。	400元/月 3600元定额扣除	
扣除时间	子女年满3周岁当月至小学入学前一月; 子女接受全日制学历教育入学的当月至全日制学历教育结束的当月。	在中国境内接受学历(学位)继续教育入学的当月至学历(学位)继续教育结束的当月,同一学历(学位)继续教育的扣除期限最长不得超过48个月。	取得相关证书的当年
其他事项	纳税人子女在中国境外接受教育的,纳税人应当留存境外学校录取通知书、留学签证等相关教育的证明资料备查。	技能人员职业资格继续教育、专业技术人员职业资格继续教育参照人力资源和社会保障部门发布的《国家职业资格目录》。	

住房贷款利息		住房租金	
扣除范围	纳税人本人或者配偶单独或者共同使用商业银行或者住房公积金个人住房贷款为本人或者其配偶购买中国境内住房,发生的首套住房贷款利息支出	纳税人在主要工作城市没有自有住房而发生的住房租金支出	
扣除标准	1000元/月 经夫妻双方约定,可以选择由其中一方扣除,具体扣除方式在一个纳税年度内不能变更。夫妻双方婚前分别购买住房发生的首套住房贷款,其贷款利息支出,婚后可以选择其中一套购买的住房,由购买方按扣除标准的100%扣除,也可以由夫妻双方各自购买的住房分别按扣除标准的50%扣除,具体扣除方式在一个纳税年度内不能变更。	直辖市、省会(首府)城市、计划单列市以及国务院确定的其他城市 1500元/月	市辖区户籍人口不超过100万的城市 1100元/月 800元/月
扣除时间	贷款合同约定开始还款的当月至贷款全部归还或贷款合同终止的当月。	租赁合同(协议)约定的房屋租赁期限开始的当月至租赁期结束的当月。 住房租金支出由签订租赁住房合同的承租人扣除。纳税人的配偶在纳税人的主要工作城市有自有住房的,视同纳税人在主要工作城市有自有住房。夫妻双方主要工作城市相同的,只能由一方扣除住房租金支出。纳税人及其配偶在一个纳税年度内不能同时分别享受住房贷款利息和住房租金专项附加扣除。	
其他事项	扣除期限最长不超过240个月。		

大病医疗		赡养老人		婴幼儿照护	
扣除范围	在一个纳税年度内,纳税人发生的与基本医保相关的医药费用支出,扣除医保报销后个人负担(指医保目录范围内的自付部分)累计超过15000元的部分	纳税人赡养一位及以上被赡养人的赡养支出		纳税人照护3岁以下婴幼儿子女的相关支出	
扣除标准	在80000元限额内据实扣除。 医疗保障信息系统记录的医药费用实际支出的当年。	独生子女 3000元/月	非独生子女 其与兄弟姐妹分摊每月3000元的扣除额度,每人分摊的额度不能超过每月1500元。	2000元/月/每个子女	
其他事项	本人或者其配偶、未成年子女发生的医药费用支出可以选择由其父母一方扣除。但纳税人及其配偶、未成年子女发生的医药费用支出,应分别计算扣除额。纳税人可向医疗保障部门查询本人年度医药费用信息。	可以由赡养人均摊或者约定分摊,也可以由被赡养人指定分摊。约定或者指定分摊的须签订书面分摊协议,指定分摊优先于约定分摊。具体分摊方式和额度在一个纳税年度内不能变更。		婴幼儿的父母双方可以选择由其中一方按扣除标准的100%扣除,也可以选择由双方分别按扣除标准的50%扣除,具体扣除方式在一个纳税年度内不能变更。	
		扣除时间 赡养老人是指数年满60周岁的父母,以及子女均已去世的年满60周岁的祖父母、外祖父母。		扣除时间 婴幼儿出生的当月至年满3周岁的前一个月。	

# 二〇二四年度 个税专项附加扣除信息确认已开始





## 入职到养老, 社保怎么缴?

从初入职场到转型跳槽, 从自主创业到退休养老……人生的各个阶段, 都有着社保的“保驾护航”。

准备跳槽去新公司, 当月社保应该怎么缴? 想选择灵活就业, 社保怎么缴? 即将到龄退休, 养老金怎么领? ……从入职到养老, 遇到这些社保问题该怎么办? 来看市人社局的解答。

**准备跳槽去新公司, 当月社保应该怎么缴?**

小田, 28岁, 下个月准备跳槽去新公司做财务主管。像小田这样准备跳槽的, 当月社保应该这样缴:

同一个月内在多家单位工作的, 应由第一家单位缴纳社保费。也就是说, 职工在某月中间离职, 又入职新单位的, 这个月的社保应当由原单位来缴纳。

按照不重复缴费的原则, 新单位从下月起为职工缴纳社保费。记得要做好衔接哦!

**到新公司后社保缴费基数怎样确定?**

进入新单位首月工作满全月的, 月缴费基数按照首月全

月的工资性收入核定; 进入新单位首月工作未全月的, 月缴费基数按当月实际工资性收入核定, 但次月起单位仍应按职工全月的工资性收入核定缴费基数并调整。

当然, 在用人单位和劳动者双方协商一致的情况下, 首月也可以按照全月的工资性收入核定月缴费基数。

**初入职场, 社保应该怎么缴?**

小田的表妹小彭, 刚满23岁, 今年大学毕业, 本月入职了一家快消品公司, 正式踏入了职场。像小彭这样初入职场的新人, 社保应该这样缴:

用人单位应当自用工之日起30日内, 为员工办理社会保险登记手续。社保费用由用人单位和职工个人共同承担, 按月缴纳。

**试用期也要缴纳社保吗?**

是的, 试用期内单位也必须为员工按时缴纳社保。用人单位和劳动者都必须依法参加社会保险、缴纳社会保险费, 这是由法律规定的, 具有强制性。

**想选择灵活就业, 社保可以怎么缴?**

小田的表哥小锐, 32岁, 最近想换一种生活方式, 做一段时间的自由撰稿人。像小锐这样打算灵活就业的, 社保可以这样缴:

年满16周岁且男性未满60周岁、女性未满55周岁, 在本市劳动就业的自雇人员、无雇工个体工商户、未在用人单位参加基本养老保险、医疗保险的非全日制从业人员以及其他灵活就业人员, 可按规定以灵活就业参保。

**提示:** 现在线上、线下都可以办理灵活就业参保手续。

**未到退休年龄, 社保已缴满15年社保, 还要缴吗?**

小田的爸爸老田, 56岁, 是一家餐饮企业的点心师傅, 社保断断续续已经缴满了15年。像老田这样已经缴满15年社保, 还要缴吗?

无论是否已经累计缴费满15年, 只要与用人单位建立了劳动关系, 在未达到法定退休年龄之前都应当参保缴费。

依法依规缴纳社保才能更好地享受社会保险制度给予的

保障。企业与劳动者缴纳的社会保险包括基本养老保险、基本医疗保险(含生育保险)、工伤保险和失业保险, 当劳动者年老、生病、生育、工伤或者失业时, 将得到相应的保障。对劳动者而言, 比如缴了养老保险, 退休后领取养老金, 且缴费年限越长, 缴费水平越高, 则年老后领取的养老金也越多。

**即将到龄退休, 养老金怎么领?**

小田的大伯, 下个月将满60岁, 马上就要开启幸福的退

休生活。像小田的大伯这样即将到龄退休, 养老金怎么领?

要记得在到龄当月办理养老金申领手续哦! 符合条件的会从办理申领手续的次月起按月发放基本养老金。

单位职工需由单位为其办理养老金申领手续。路径为登录一网通办平台(网址: <https://zwdt.sh.gov.cn>), 进入企业职工退休“一件事”办理。

灵活就业人员、停止缴费人员则可以通过登录“随申办”APP, 检索框输入“企业职工退休一件事”, 选择进入后办理。

来源: 上海发布

## HPV 疫苗预约平台升级

近期, “健康云”对“智慧接种”功能进行了模块升级, 预约接种人口统一合并, 预约更简单。目前, “健康云”的HPV疫苗预约接种已覆盖266家社区卫生服务中心, 也囊括了公立特需、私立特需, 已有40多家特需门诊在平台上公示。其中, 30多家门诊已经开通了“线上预约”服务。

**按钮:** 该选项卡挑选您心仪的公立医院特需门诊, 点击进入并预约疫苗。

**点击“私立特需门诊”按钮:** 该选项卡挑选您心仪的私立医疗机构特需门诊, 点击进入并预约疫苗。

**在线建档迁档更自主**

需要注意的是, 如您计划前往社区卫生服务中心接种HPV疫苗, 能成功预约接种HPV疫苗的人群, 需要符合户籍地、居住地等条件, 接种时要携带身份证, 不能实行跨区域接种。操作流程如下:

**点击“自助建档/迁档”按钮:** 进入申请页面, 并按要求填写各项个人相关信息并上传居住证明。

**选择您需建档或迁入的接种点:** 确定无误后点击确认, 之后便可提交审核, 等待结果。

**若审核通过:** 可在该界面内查询到迁档成功结果, 并会收到健康云通知短信。

**若审核未能通过:** 可能由以下几种原因导致: 1) 资料错误或证明信息不全, 居住证明不完整等, 可进一步提交正确的材料申请。2) 居住地址不在该社区管辖范围内, 暂不提供接种服务等。

### 社区卫生服务中心预约流程

**点击“预约接种”按钮:** 进入后点击“按特定疫苗预约”选项, 找到并选择您需要预约的疫苗。\* 请确认您的户口或居住证是在本辖区内再进行登记。

**点击下方“提交”按钮:** 提交申请后出现“登记成功”页面, 并显示排队进度等信息。

**疫苗到货/排队到后:** 您会收到来自健康云的短信通知, 请及时回到该界面点击“立即预约”按钮, 在可预约时段内选择接种时间并提交。

**预约接种成功:** 您将收到健康云发送的通知短信, 同时您也可查看预约单; 若需更换, 可点击“取消预约”按钮并重新选择可预约时间段。

### 特需门诊预约流程

点击“特需接种门诊预约”



## 出行换乘更便捷更高效

### “随申码”再添新使用渠道

近日, “随申码”(上海城市出行码) 登陆支付宝“出行”频道, 继随申行APP、微信小程序、高德地图、百度地图后, 又添一新渠道可使用随申行了。

市民可通过支付宝APP便捷使用“随申码”(上海城市出行码) 在我市地面公交、地铁、轮渡、磁悬浮等公共交通场景“一码通行”, 享受2小时内换乘“地铁与公交”或“公交与公交”立减1元的票价优惠。同时, 通过随申行APP、微信小程序或支付宝使用“随申码”乘地铁, 当月单一渠道满70元享9折优惠。

**如何在支付宝APP内使用“随申码”(上海城市出行码)?**

一、打开【支付宝】APP首页, 点击【出行】。

二、选择【公交】或【地铁】, 前往开通“随申码”(上海城市出行码)。

三、领卡成功后, 点击“立即使用”, 即可跳转至“随申码”(上海城市出行码)页面, 轻松实现“一码通行”。如您已开通了电子交通卡功能, 可点击下方切换公交卡/地铁卡, 查看全部交通

卡, 或点击右上角【管理】-【交通卡管理】, 添加卡片, 选择“随申码”(上海城市出行码), 根据对应提示开通、添加, 成功后去乘车即可获得。

**随申行“随申码”(上海城市出行码)使用常见问题答疑**

**Q1: “随申码”(上海城市出行码)支持哪些公共交通方式?**

**A:** “随申码”(上海城市出行码) 支持扫码乘坐上海市域范围内的公交车、轮渡、地铁、磁悬浮。

**Q2: 使用“随申码”(上海城市出行码)乘坐公共交通将如何扣款?**

**A:** “随申码”(上海城市出行码) 采用先乘车后付款的模式, 车费一般在刷卡2小时后自动从您绑定的默认支付方式扣除。

**Q3: 使用“随申码”(上海城市出行码)能截图给别人使用吗?**

**A:** “随申码”(上海城市出行码) 仅限本人使用。(温馨提醒: 请勿将乘车码截屏或者照片传播出去, 由此产生的资金风险

将由您本人承担。)

**Q4: 是否可以同时使用不同App和小程序的“随申码”(上海城市出行码)坐地铁进出站?**

**A:** 不可以, 必须使用同一个渠道的同一账号下的乘车码进出地铁站。如果您使用了不同渠道的乘车码会造成地铁站点信息缺失, 无法正常进出站且容易造成重复扣费。

**Q5: 目前“随申码”(上海城市出行码) 是否有换乘优惠政策?**

**A:** 目前随申行支持的换乘优惠有以下两种: 1) 公交与地铁换乘/公交与公交换乘, 120分钟内后一单可享受立减1元的优惠; 2) 地铁虚拟换乘, 使用同一端“随申码”(上海城市出行码) 乘坐地铁部分规定站点出站30分钟内换乘同站另外一条线路, 可享受虚拟换乘优惠(例如: 上海火车站3号线换乘1号线, 因为需要刷码出站才能换乘)。

以上优惠需要用户使用同一渠道的“随申码”(上海城市出行码)才能够实现。

来源: 上海发布





派出所动态

## 『三所联动』搭平台 化解纠纷显成效

近日，长宁分局江苏路派出所收到一面写着“系民情解民忧，排民困暖民心”的锦旗。锦旗背后，是派出所、司法所、律师事务所“三所联动”机制化解纠纷的故事。

此前，江苏路派出所接到居民求助，老伯称与将钱款借给汪某做生意，汪某未按约定归还钱款，在借款偿还问题上与汪某发生纠纷。

接到求助后，江苏路派出所立即联系了双方当事人，将老伯和汪某请进派出所的“三所联动”调解室，在民警、人民调解员、律师的帮助下展开沟通。

江苏路派出所调解民警楼哲明与双方进行沟通，了解具体情况和诉求，律师事务所的律师向双方讲解了相关法律规定和案例。在调解过程中，三所联动的调解人员通过分析相关法律规定和案例，提出了一些解决方案。例如，可以通过协商达成分期还款的协议，或者通过法律途径追讨借款。

经过3个多小时的调解，双方最终达成还款方案，签订了调解协议。在民警、调解员的见证下，汪某两天内将所借的全部钱款归还给老伯，矛盾就此化解。

化解纠纷不是和稀泥、搥擻平，而是合情合法解决各方的合理诉求，切实化解矛盾。这便需要“马天民”的权威、“老娘舅”的耐心，以及律师给出的专业解决方案。

“三所联动”机制聚焦基层矛盾纠纷中的“难点、痛点、堵点”，在派出所、司法所的专业调解基础上，通过引进律师事务所第三方力量，提供专业法律意见和指导，使群众更信服，使矛盾解决更高效。

江苏路派出所依托“三所联动”机制，使矛盾纠纷化解在基层，化解在萌芽，有力提升了社区精细化治理水平，为打造平安社区、幸福街区铸牢稳定的基石。



警方提示



# 警惕

## 各类电信诈骗

### 冒充网贷客服的诈骗

**典型案例：**王女士接到一个电话，对方声称自己是某网贷的客服人员，由于王女士之前在该平台上借过钱，因此很容易相信对方。对方表示为了防止影响个人征信，需要注销账户并将余额转移至另一个账户。王女士根据对方指引操作，最终被骗取2万元。

**警方提示：**1. 贷款应当选择合规的金融机构，一定要走正规程序，正规机构提供的贷款产品对借贷人有较高的要求，这些限制条件对借贷方有一定的保护。

2. 牢记天上不会掉馅饼！不要轻信网络、电话和短信中的贷款广告，更不要轻易点击不明链接。无抵押、低利息、不查征信、免担保等都是骗子诱惑你的手段。

### 以注销“校园贷”为名的诈骗

**典型案例：**近日，在读大学生小杨接到一个电话，对方自称是支付宝客服，要帮小杨注销“校园贷”记录，做结清证明。正在做实验的小杨直接挂断了电话。过了不久，对方又打了过来，并说出小杨的许多个人信息。小杨将信将疑，称自己从未办理过贷款，但对方说可能是小杨朋友或者学校的人帮忙办理的。

由于对方所说的信息非常准确，并说只要按其说的操作，系统就会进行统一升级，小杨的贷款记录就会注销，个人征信也不会受影响。

于是，小杨在对方的指导下，开启腾讯会议并共享屏幕，向多个网贷平台申请贷款，并将贷款分别转到了4个陌生账户里。事后小杨才醒悟过来，经向支付宝官方客服联系才知自己并没有“校园贷”记录，发现自己贷款损失近4万元。

**警方提示：**凡是声称你有“校园贷”记录需要注销，否则会影响征信的，都是诈骗，切勿转账汇款。一旦发现被骗，请及时报警。



本版除署名外均由江苏路派出所供稿



律所·案例

## 无法定或约定解除权，单方通知解除有效吗？

### 【法律条文】

《最高人民法院关于适用〈中华人民共和国民法典〉合同编通则若干问题的解释》第五十三条 当事人一方以通知方式解除合同，并以对方未在约定的异议期限或者其他合理期限内提出异议为由主张合同已经解除的，人民法院应当对其是否享有法律规定或者合同约定的解除权进行审查。经审查，享有解除权的，合同自通知到达对方时解除；不享有解除权的，不发生合同解除的效力。

### 【案情示例】

某房地产公司与孙某于2014年5月签订了《合作开发协议》，协议约定房地产公司负有证照手续办理、项目招商、推

广销售的义务，孙某承担全部建设资金的投入；房地产公司拟定的《项目销售整体推广方案》，应当与孙某协商并取得孙某书面认可；孙某投入500万元(保证金)资金后，如果销售额不足以支付工程款，孙某再投入500万元，如不到位按违约处理。2014年10月，房地产公司向孙某发出协调函，双方就第二笔500万元投资款是否达到支付条件产生分歧。2015年1月20日，房地产公司向孙某发出《关于履行的通知》，告知孙某5日内履行合作义务，向该公司支付500万元投资款，否则将解除《合作开发协议》。孙某在房地产公司发出协调函后，对其中提及的需要支付的工程款并未提出异议。2015年3月13日，房地产公司向孙某发

出《解除合同告知函》，通知解除《合作开发协议》。孙某收到该函后，未对其形式和内容提出异议。

生效裁判认为，房地产公司于2015年3月13日向孙某发送《解除合同告知函》，通知解除双方签订的《合作开发协议》，但该《解除合同告知函》产生解除合同的法律效果须以该公司享有法定或者约定解除权为前提。从案涉《合作开发协议》的约定看，孙某第二次投入500万元资金附有前置条件，即房地产公司应当对案涉项目进行销售，只有在销售额不足以支付工程款时，才能要求孙某投入第二笔500万元。结合《合作开发协议》的约定，能否认定房地产公司作为守约方，享有法定解除权，应当审查该公司

是否依约履行了己方合同义务。包括案涉项目何时开始销售，销售额是否足以支付工程款等。一审、二审法院未对上述涉及房地产公司是否享有法定解除权的事实进行审理，即以孙某“未在法律规定期限内请求人民法院或者仲裁机构确认解除合同的效力”为由，认定《合作开发协议》已经解除，属于认定事实不清，适用法律错误。

### 【条文注解】

根据本条解释，当事人一方通知对方解除合同，而对方未在异议期内提出异议的，此时并不当然发生解除合同的法律效力，需由司法机关审核确认解除方是否享有法定或约定解除权，如不享有，则不发生解

除合同的效力。

而在各方合作交易过程中，常有合作的一方认为只要对方违约了就可以单方发送通知解除合同，且认为在对方收到解除通知未在异议期内提出异议的情况下合同已经解除，未考虑对方违约行为是否属于法定解除或者合同约定解除的事由，并以合同已解除为由不再履行合同中约定的己方义务，从而存在被对方要求承担相应违约责任的风险。

基于此，提醒各方注意，守约方应在确认其享有法定解除权或约定解除权的情况下，再以通知形式行使单方解除权，以避免承担不必要的责任。

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月好书荐读



## 《安全感》

作者:尚武 索书号:X956-49/9211

普通人如何活出安全感?特种兵大叔尚武根据多年实战经验,详细讲述当今生活中的安全问题……面对暴恐、火灾、非法入侵、陌生拜访、黑车、电梯遇险、车祸等紧急情况,普通人如何自救逃生?本书结合日常生活实际案例,重点分析,指出身边潜藏的诸多安全隐患。每个人都需要安全感,平时要多关注安全知识,危急时刻才能多一分希望。

## 《课本上学不到的漫画中国史2》

作者:朕说 索书号:K209/7237-2#2

课本上的历史人物大多严肃正经,但其实他们都有鲜活的一面,本书旨在通过漫画讲解和史料分析将其呈现在读者面前。

全书分为名人档案、三国风云、战场百科和生活趣闻四大类。以漫画的形式结合幽默的段子进行讲解,同时参考了丰富的史料,既有趣味性,又有严谨性,为读者展现了一个又一个鲜活的历史人物——

诸葛亮能用“空城计”吓退司马懿吗?“桃园三结义”的故事直到元朝才出现?周瑜究竟是怎么死的……

本书是百万粉丝级公众号“朕说”全新主题力作,画风搞笑,史料扎实,是历史初学者和爱好者的上佳读物。翻开本书,为你还原历史人物的本来面目。



## 《在母亲心里流浪》

作者:刘醒龙/著 汪兆骞/编 索书号:I267/0414-40

能够抵抗文学被死亡和被遗忘的恰恰不应当是流俗,而是文学精神的清洁与高尚。

一个人无论走多远,乡土都是仍然要走下去的求索之路;一个人学识再渊博,乡土都是每时每刻都要打开重新温习的传世经典;一个人生命有长短,乡土都是其懿德的前世今生。

在书里,作者写道:所谓忏悔,不全是因为人做错了什么,更重要的是人对自己深深的省思。是一个人对内心的投石问路,而不是对自己灵魂的打草惊蛇。

## 《猎人海力布》

作者:介于童书/著 仇立权/绘 索书号:I287.8/8105-7

“今天晚上,大山即将崩塌,洪水会淹没大地!”动物们一边逃跑一边喊着。听到消息的海力布急忙让乡亲们搬家,可乡亲们不明白原因,迟迟不动。

为了整个村子的生命,海力布只能选择以另一种方式屹立于天地之间……



## 《给孩子讲时间简史》

这是物理学家李森写给孩子的关于时间的科普读物。霍金在畅销科普作品《时间简史》里讲述了关于宇宙本质的知识。而在本书中,森叔以孩子容易理解的方式组织和诠释了霍金的理论,用很多趣味的故事帮助孩子重新理解时间:它并不像我们司空见惯的那样寻常,而是藏着整个宇宙的奥秘。要懂得很多前沿的物理学,才能真正理解,为什么时间是有方向的,宇宙的起点是什么,所谓时间究竟是怎么回事。



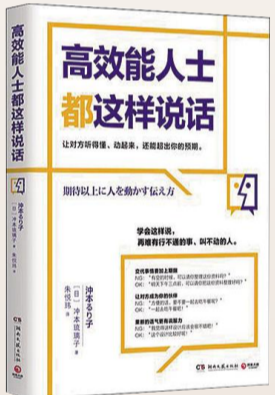
作者:李森/著

索书号:P19-49/4419

## 《高效能人士都这样说话》

《高效能人士都这样说话》是日本企业沟通教练冲本琉璃子的一本语言沟通类经管励志图书。

本书破除了沟通就等于传达的误区,将高效沟通建立在促进他人行动上,甚至引导对方超越自己预期上。先给出了一些传达无用的错误示范,然后针对存在的问题一一改善说话重点和节奏,再通过10种促进行动的说话方式、10种让对方超出预期的说话方式、15个沟通困难场景说话示例,帮助读者掌握高效沟通术。即便你不擅长交流,不擅长微笑,缺乏共鸣力也没关系,也能掌握高效的说话方式,让对方听得懂、动起来,还能超出你的预期。



作者:[日]冲本琉璃子/著

朱悦玮/译

索书号:H019/3151-1

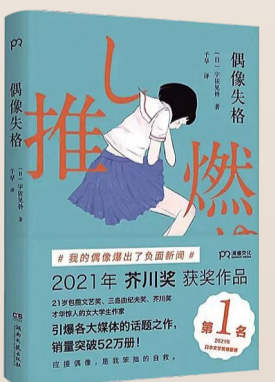
## 《偶像失格》

这是一个追星女孩的故事,也是一个偶像“从神坛跌落地面”的故事。

主人公明里今年高一,她有轻度注意力缺陷,学习成绩很差,经常被拿来和姐姐比较,不仅得不到家人的认可,校园生活和打工也不顺心,追逐偶像是她黯淡生活的一束光。

4岁那年,明里第一次看少年偶像的舞台剧,他扮演的彼得·潘像精灵一样从天而降。14岁那年,明里开始追逐偶像的一切。影视作品、音乐专辑、电视节目、广告代言、周边商品,她的生活被象征应援偶像的蓝色层层包裹。

可是有一天,偶像爆出了负面新闻,他殴打了粉丝……



作者:[日]宇佐见铃

索书号:I313.45/3427





## 健康之约



冬日健康的保护伞,江苏街道社区卫生服务中心“三九贴”门诊如约而至。

## 冬病冬治是什么?

冬病冬治是中医学的一种特殊的外治方法。“冬病”是指好发于冬季或在冬季容易加重的疾病。“冬治”是根据《黄帝内经》中“春夏养阳,秋冬养阴”的原则,在冬季三九时节,取温经通阳之品,行穴位贴敷、艾灸、温针灸等治疗,达到扶正祛邪、温通经络、散寒除湿,调整人体阴阳平衡的一种外治方法。

## 什么是“三九贴”?

“三九贴”是一种穴位贴药疗法,即在“三九”天里每“九”的第一天,将配制好的中药碾磨成粉末,制成膏药,分别贴在人体的不同穴位上,经几个小时取下,达到

## 抵御严寒,冬病冬治“三九贴”开贴啦!

增强抵抗力、防病治病的效果。冬季天气寒冷,因此选在“三九”时节进行穴位贴敷,扶正祛邪,调补阴阳,不仅能够帮助人体抵抗外邪,预防疾病,而且也会对夏天三伏贴的疗效起到加强和巩固的作用。

## “三九贴”的适宜时间

“三九”即为二十四节气“冬至”后的三个九天,在节令上为“大寒”,是一年中最冷的日子。在农历的一九、二九、三九中各选择一天,采用特制中药膏贴敷一些穴位。

## “三九贴”的适应症

1. 呼吸系统疾病:慢性支气管炎、慢性咳嗽、喘息性支气管炎、肺气肿、支气管哮喘、过敏性鼻炎、反复发作的呼吸道感染。
2. 消化系统疾病:中焦虚寒、虚寒性胃病、胃肠功能紊乱、慢性结肠炎、虚寒腹泻。
3. 妇产科疾病:下焦虚寒、宫寒、痛经、带下量多等。
4. 风湿骨病:关节痛、骨质增生、关节

炎、风湿引起的各种颈、肩、腰、腿痛。

## “三九贴”的禁忌症

急性呼吸道感染、发烧期间不能贴敷;皮肤对贴敷药物极度敏感者不宜贴敷;特殊体质及有接触性皮炎等皮肤病以及贴敷穴位局部皮肤有破损的不适宜贴敷。另外,2岁以下的孩子、孕妇、对胶布过敏者要慎用。

## “三九贴”的注意事项

1. “三九贴”是“三伏贴”的延续,患慢性支气管炎和哮喘等慢性呼吸道疾病患者更适合,如果已经贴过“三伏贴”,最好再继续贴“三九贴”以巩固治疗,有可能减少冬季发病几率。“三九贴”无须都挤在“三九”第一天,合理安排时间即可。
2. 敷贴期间忌食生冷,辛辣,油腻,忌食海鲜;注意保暖。
3. 不管是三九贴还是三伏贴,每一九或一伏当天是最佳贴敷时间,因此最好按时贴敷。一般贴敷时间小儿1~2小时,成

人为3~4小时,根据病人个体差异也可适当调整延长至6小时左右。

4. 注意保暖,敷贴患者当天要避免冷风直接吹到敷贴部位。

5. 贴敷部位有微热感或微痒是正常的,不需要处理。如果出现明显的红、肿、痛及瘙痒,就要及时揭掉药膏,避免抓挠。如果敷贴部位局部有水泡时,应到医院在医生指导下治疗,不要自己处理,以防感染。极少数病人贴药部位出现皮肤有浅色印记,一段时间后可自行消退。

## “三九贴”门诊信息

门诊时间:即日起至2024年2月2日  
门诊地址:愚园路744弄1号,江苏街道社区卫生服务中心门诊三楼  
成人敷贴:周一至周五全天,康复科  
儿童敷贴:周二、周四全天,周六上午,中医7诊室  
预约就诊及治疗请咨询您的家庭医生,咨询电话:4008202012

## 天使之歌

## 守护居民“生命线”

家门口的PICC  
护理门诊来了

为满足PICC置管患者延续护理服务的需求,在“家门口”就能享受到优质、便捷的护理服务,江苏街道社区卫生服务中心PICC护理门诊于12月6日正式开启。

中心PICC护理门诊服务内容:PICC导管维护、测臂围、穿刺部位消毒、正压冲封管、更换接头、更换敷料(输液间歇最长每周维护一次)。

PICC带管患者咨询及健康教育:置管目的及意义、置管期间注意事项及护理、指导自我观察、日常生活护理等。

什么是PICC? PICC(Peripherally Inserted Central Catheter),全称经外周静脉穿刺中心静脉置管,指通过外周静脉血管置入,导管尖端位于上腔静脉的导管。

定期维护是助力PICC导管通畅使用的关键,建议至少每7天对PICC导管进行维护。

患者PICC置管期间,如出现以下情况,应立即就诊:

1. 穿刺点渗血、渗液且按压无效。
2. 穿刺点周围皮肤出现瘙痒、发红、皮疹等现象,切勿用力抓痒,以免皮肤受损。
3. 穿刺部位出现局部红肿、疼痛,置管侧手臂肿胀不适,出现体温升高、呼吸困难、胸痛、心悸、心律失常等症状,这些症状与原发疾病或合并症无关。
4. 导管外露部分有血液回流,应及时就诊以免引起堵管。
5. 导管部分脱出体外,切勿再送入体内,以免体外的细菌带入体内。

门诊时间:每周三下午13:30-16:30

门诊地址:愚园路744弄1号,江苏街道社区卫生服务中心二楼护理中心PICC诊室  
预约就诊及治疗请咨询您的家庭医生,咨询电话:4008202012

## 行动快报

## 冬令调养进补

## 中医特色膏方门诊有妙招



人们常说:“秋冬进补,来年打虎。”中医认为顺时调养,在冬天服膏进补可以促进营养的吸收,储藏更多精气,对调养身体起到事半功倍的效果。即日起,江苏街道社区卫生服务中心膏方特色门诊已开放预约,正式开诊。

## 膏方制作步骤

膏方的制作包括以下七个步骤:配料、浸药、提取、浓缩、收膏、包装、晾膏。

每一料膏方都是由资深药师经过这样七步“打磨”出来的。

## 膏方的适宜人群

慢性疾病及年老体弱人群;亚健康人群;肿瘤及手术后患者;小儿体虚、生长发育迟缓;女性身体调理及妇科疾病。

## 膏方的服用方法

1. 常规情况下膏方宜在餐前服用,每次10~20克,每日2次;
2. 如空腹服药导致胃肠不适者,可改在餐后30~90分钟内服用;
3. 用于补心脾、安心神的膏方,可在睡前15~30分钟服用;
4. 可选取以下两种服用方法:  
冲服:取一汤匙(约10~20克)膏方置于杯(碗)中,冲入90℃左右的开水,调匀溶解后服用。少数有特殊需要者,也可按医嘱用温热的黄酒冲服。  
含服:将膏剂含在口中慢慢溶化后咽下。

## 上海电力医院成功救治2例急性心梗患者

●12月,上海电力医院心血管内科胸痛团队先后紧急救治2例急性心梗患者。12月14日晚,61岁的患者李先生因急性心梗入上海电力医院急诊就诊,医院夜间急诊随即开通绿色通道,将患者从死亡线上拉了回来。12月19日下午,67岁的高先生因腹痛呕吐不止,医院确诊为急性心梗。经手术后患者胸部疼痛有效缓解,目前患者病情稳定。

●为更好地服务糖尿病患者,日前,上海电力医院健康管理中心推出实时动态血糖仪项目。实时动态血糖监测仪是一种新型可穿戴便携式设备,也称动态血糖监测系统,可较全面反映全天血糖波动全貌,可用于预防无症状性低血糖的发生;提供血糖波动信息,指导临床治疗。

●近日,上海电力医院开展“通用健康行-双百关爱”系列公益体检和健康咨询活动,为社区困难群众、优秀社区志愿者、新就业群体(快递小哥)提供社区公益体检服务,同时选派医务人员分赴曹家堰居委会、华山居委会开展健康咨询活动,受到居民欢迎。

●12月15日,上海电力医院在19楼电教室举办了医院感染知识竞赛。来自医、护、技、行政后勤等部门的9支代表队参赛。竞赛内容包括院感基本知识、手卫生、消毒隔离、职业暴露与防护、多重耐药菌、医疗废物管理、抗菌药物管理等。经过激烈角逐,呼吸消化科团队荣获一等奖。

上海电力医院



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。

## 服用膏方注意事项

1. 服膏方时忌生冷油腻、辛辣刺激性食物,避免饮用咖啡、浓茶、可乐、牛奶等,以免阻碍脾胃运化,影响膏剂的吸收。如服人参膏时忌服萝卜,服首乌膏时,忌猪、羊血及铁剂;服滋补性膏方时,不宜饮茶。
2. 对于急性病或慢性病急性发作,应先治疗急性病,病情稳定后再服用膏方。
3. 如遇感冒发热、咳嗽、大便溏薄或胃口不佳时,可暂停数日,待病愈后再进服。
4. 所用汤匙应洗净、烘干,避免生水进入盛药容器;每次开盖的时间要短,避免污染;食用后放入冰箱内冷藏贮存。

中心将坚持个性化定制、专家团队把关、药材地道优质,为广大群众提供服务。

门诊时间及地点:每周四上午8:00~11:00 江苏街道社区卫生服务中心三楼中医7诊室

预约电话:4008202012

## 养生食谱

## 莲藕炖排骨

材料:莲藕250克,香菇5朵,排骨200克,姜片2片。

做法:①莲藕去皮洗净,香菇泡发洗净;②排骨切小段洗净,过沸水去掉血水,与姜片一起入煲,加适量清水烧开;③放入香菇和莲藕,转小火,继续煲1个多小时,少许食盐调味即可。

功效:莲藕清热润肺、健脾开胃、固精补髓、安神健脑;排骨强健筋骨、补血益气、滋养脾胃;香菇抗病毒、增强免疫力。此汤为冬季强壮身体的滋补汤水。

