



党建引领 / 数字惠民 / 文化凝人 / 法治保障

社区月刊

刊头题字：著名书画家 徐昌酩

2024年12月31日

星期二

本期 8 版

第 12 期

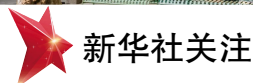
(总第 211 期)

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



新华社关注

江苏路街道：文化新韵流淌百年愚园

上海，这座历经百年风雨的城市，许多道路已经更名，但愚园路却是一个例外。自 1911 年命名以来，愚园路一直保留着其历史文化的丰富内涵。2015 年，愚园路城市更新项目正式启动，旨在保护历史风貌的同时，改善居民生活，实现过去与未来的和谐共生。

愚园路不仅是一条街道，它承载着多元的文化载体，从花园洋房与新式里弄的交错，到艺术商店和咖啡馆的沿街分布，再到名人故居及纪念馆的隐秘存在，每一步都是一次文化的探索之旅。在这里，“艺术生活化、生活艺术化”的理念得到了生动诠释，上海的红色文化、江南文化、海派文化交相辉映，润物细无声。

在愚园路的一隅，一面历史名人墙以沉浸式、多元化的设计和功能，诉说着历史上在愚园路居住、生活或工作过的名人的故事。这些名人与愚园路一起，成为上海历史的一部分。更新后的历史名

人墙不仅是一个爱国主义教育基地，更是一座免费开放的微型城市记忆馆，成为市民和游客感受城市历史、传承爱国精神的重要场所。

愚园路 1046 号的“故事商店”则是一个别具魅力的共创空间。在这里，商品是故事，货币也是故事。年轻人在这里选购产品，阅读故事墙上的文字，并留下自己的所思所想。五年来，这家小店见证了无数情感的聚集，成为街坊邻里的“排忧解难杂货铺”，同时也成为青年创业孵化的试验田。

愚园路电台作为沪上首个广播沉浸式文化地标空间，将城市电台氛围感直接搬到了江苏路愚园路街口。电台直播间设置在一楼的咖啡馆内，二楼的沙龙空间为小型聚会活动提供了理想场所。愚园路电台成为文化传播的热闹舞台，市民可以现场观看广播节目的直播或录制，参与文化沙龙，聆听文化名流们讲述

精彩故事。

江苏路街道党工委创新服务模式，把愚园路电台打造成为涵盖党群服务、文化传播等功能的全市首个电台党群服务站，并推出“愚园路电台·城事主播”项目，使之成为辐射街区、服务全区、面向全市的传播主流声音、倾听社情民意、感受城市文化、引领基层治理的有效载体。

江苏路街道党工委书记徐玲表示，在贯彻落实党的二十届三中全会部署，深化社会主义国际文化大都市建设，打造习近平文化思想最佳实践地的工作中，街道不断奋勇向前，守正创新。通过持续不断的打造和培育，通过多方资源的联合共建，通过老百姓喜闻乐见的模式，感受文化之美，彰显文化之力。

愚园路，这条流淌着文化新韵的百年老街，正以它独有的方式，讲述着上海的故事，展现着这座城市文化魅力。

综合新华网

日前，由江苏路街道主办的“愚”见美好 City&U——“民”星荟萃表演秀在区少年宫阳光剧场举行。现场，社区文艺达人化身闪耀“民”星，在带来艺术盛宴的同时，也让居民们感受到了来自社区的温暖和力量。



此次活动在上海音乐旅程室内乐团的弦乐合奏《快乐的萨丽哈》中拉开帷幕，节目南北兼蓄、古今并举，由不同文化艺术团队带来了精彩多元的展演。其中，银鸽艺术团的阿卡贝拉合唱《家在江宁》、儒雁飞艺术团的舞蹈《美丽中国》表达了对家园的热爱和对祖国的深厚情感；上海佳艺越剧团团长徐萍以婉转唱腔演绎《红楼梦》选段，让观众感受到越剧的魅力；阿依古丽舞蹈队成员身着亮丽服装，在欢快节奏下展示了热情洋溢的舞蹈《甜心》；“豫韵流芳”团队带来的《穆桂英挂帅》豫剧表演展现了杨门女将的飒爽英姿；愚一小向红分校的“小八连”成员带来京剧《精忠报国》，展现了新时代“好八连”精神的传承和发扬……

表演过程中，观众们被精彩的节目深深吸引，大家时而兴奋地鼓掌，时而随着戏曲选段轻声哼唱，同时拿起手机记录下一个个精彩的瞬间。活动结束后，许多社区居民都意犹未尽，大家纷纷表示在视听享受中感受到了社区文化的多样性和深厚底蕴，希望能多参加类似的文化活动。

近年来，江苏路街道围绕“和美家园、社区范例”奋斗目标，在社区公共文化设施不断优质提升的基础上融合社会资源，创新打造“和美之声”文化品牌，赋能社会大美育。街道举办了社区群文团队展演、钢琴快闪音乐会、非遗文化音乐节等特色活动，并成立了“和美之声”文化艺术联盟。通过“政府搭台、群众唱戏”的方式，街道搭建“民星大舞台”，推动群文活动健康发展，涌现出了一批热爱社区、热爱文化的群文团队和志愿者，本次活动为“居民区优秀文化团队”和“优秀文化志愿者”颁发了证书。

据悉，本次活动是 2024“愚”见美好 City&U 艺术愚园展演季的最后一次活动，既为今年丰富多彩的文化活动画上了句号，也奏响了 2025 年的“和美先声”。

本次活动由江苏路街道党工委、办事处主办，江苏路街道社区文化活动中心承办，上海市社区文化服务中心、长宁文化艺术中心支持。江苏路街道社区“民”星文化团队、辖区学校音乐艺术团体、社区单位音乐爱好者、社区居民代表，以及静安区江宁路街道、黄浦区小东门街道的文化团队参演本次活动。

上海长宁



辞旧迎新

点亮 2025 愚园路”暨愚园新市品牌活动璀璨开幕

随着新年的钟声即将敲响，江苏路街道隆重举办了“点亮 2025 愚园路”活动，同时标志着愚园新市品牌活动的盛大开幕。活动于 12 月 27 日下午在创邑 Space 大草坪举行，旨在增强愚园路街区的商业、旅游和文化魅力，为企业提供更广阔的展示平台，并创造一个创新和多元化的消费体验。

活动由四个板块组成：“点亮愚园”“愚园新市”“互动乐园”和“穿梭游戏”，共同编织了一系列精彩瞬间，为冬日的愚园路增添了浓厚的节日色彩。

在辞旧迎新的时刻，长宁区委常委、宣传部部长潘国力，江苏路街道党工委书记徐玲，以及街道办事处主任江铁群共同点亮了愚园路的新年祝福灯，寄托了对未来的美好希望。

众多品牌如微热山丘、卡迪那豌豆脆等通过举办抓娃娃机、套圈和书写福字等游戏，吸引了大量顾客。香港唐宫饮食集团带来了新年礼盒，杨国福展示了其周边文创产品，而之白露嗅觉博物馆则呈现了一场充满香气的感官盛宴。



新成立的“凝新”党支部与辖区内的消费品牌和公益机构合作，为市民带来了丰富多彩的商品和独特的互动体验。

众多国际品牌，包括SunsSingapore、KORRES、Elaion、Little Freddie、Whittard、Opera、COVERMARK 和 dejavu 等，在现



场推出了各种促销活动。

此外，街道首次在市集活动中引入了沉浸式游戏——“寻找消失的文件，回到 1930 年代的愚园路”，让参与者在游戏、线下搜证和悬疑推理中更深刻地体验愚园路的历史底蕴。



上海警备区工作组 检查江苏路街道 基层武装部规范化建设

12月24日上午，上海警备区动员局组长张成带队赴江苏路街道检查基层武装部规范化建设工作。长宁区委常委、区人武部部长王立松，区人武部副部长周森，街道党工委副书记、办事处主任江铁群，武装部部长陈新场参加。

检查组实地查看街道“三室一库”（办公室、资料室、会议室、战备器材库）规范化建设情况，仔细查阅相关工作台账，听取街道武装工作情况汇报。

检查组对街道武装工作表示充分肯定，认为街道武装工作紧贴基层武装工作发展需要，积极开展“三室一库”建设工作，实现了学习有阵地、活动有场所、应急有装备的规范化建设要求。

张成指出，基层武装部是国防后备力量建设和国防动员的前沿指挥所，要提高思想站位，抓好党管武装制度落实，切实推进基层武装部规范化建设各项工作。要强化民兵队伍建设，根据新形势、新任务、新要求，结合实际编实练强基干民兵队伍，通过培训、实践等方式，不断提升民兵综合素质。要深化武装工作规范化建设，认真贯彻落实日常管理制度、战备制度，不断提升武装工作规范化建设水平。

筑牢安全基石,今冬明春安全隐患排查整治专项行动启动

近期,江苏路街道召开冬春重大事故灾害隐患排查整治和火灾防控工作部署会议,学习贯彻落实习近平总书记关于安全防范重要指示和中央领导批示精神,在充分认清冬春季节严峻复杂的消防安全形势的基础上,切实做好今冬明春安全风险防范,部署开展今冬明春安全隐患排查整治专项行动。

街道联合公安、消防、安监等部门,由班子成员带队组成11支专项检查组,对辖区重点场所开展专项安全检查,重点检查商务楼宇的灭火器材的配备情况、配电箱的合规设置、消防泵房的配电房的运行状态等,以及居民区楼道的畅通性、电动自行车



车是否符合充电等安全隐患问题,并就现场发现的问题,责令相关单位人员立即整改、及时反馈。

通过检查,进一步督促各物业企业压实主体责任,强化隐患排查整治,加强对电

器线路的检测,重点关注涉及用气用餐餐饮单位的安全问题;进一步推动各物业企业单位加强消防安全管理,定期组织培训演练,不断完善应急预案,提升消防安全意识、应急处置能力;进一步明确各居委和小

区物业要加强纯老家庭、残疾重病等特殊人群的关爱帮扶力度,及时清理公共厨房间堆物,畅通生命通道,加大飞线充电劝阻力度,增设一批充电设施。

安全生产无小事,防患未然守平安。江苏路街道将以“时时放心不下”的责任感和一抓到底的执行力,把安全生产各项工作落实到实处,为辖区居民营造安全和谐的社会环境。



通行体验 UP↑

武夷路153弄微更新持续进行中

武夷路153弄作为江苏路街道第四网格内的重要通行道路,长久以来存在车辆拥堵的情况。前期,江苏路街道协同属地交警一大队,通过现场研究、意见征询、广泛告知等方式,对该路段实施分时段单向通行,有效疏导并缓解了周边路段的通行压力,减少了很多不必要的矛盾,受到周边企业员工、社区居民、在校师生及学生家长的广泛好评。

近期,街道在武夷路153弄原有基础上实施渐进式微更新,旨在落实具体的交通优化措施,进一步优化整体环境风貌。

考虑到武夷路153弄与利西路交叉路口口狭小,且没有红绿灯,学生通行需求大,存在一定安全隐患,街道在属地交警一大队的指导下,在弄堂交汇处设置反光镜、双向路面通行提示、指路牌等,更好保障交通安全,提高行车、行人的通行效率。

“凝新”第四党支部主动探索,结合道路情况、实际需求,明确外摆区域范围,指导“新象限·武夷”园区的沿街商户规范外摆申报、设置景观外摆位,把浓浓烟火气融入背街小巷的同时,有效提升武夷路的整体风貌。

随着道路两侧西南设计研究院、新象限·武夷园区、沿街商户等陆续入驻,武夷路153弄的面貌焕然一新。江苏路街道将持续优化辖区道路的微更新,鼓励更多公众参与到道路提升的过程中来,凝聚多方力量共同推动交通环境改善,持续打造以“和美家园,社区范例”为奋斗目标的宜居社区。

“宪法宣传周”主题活动 提升市民的法治意识

宪法是国家的根本大法,是治国安邦的总章程。12月4日是我国的第十一个国家宪法日,12月1日至7日是第七个“宪法宣传周”。12月6日,江苏路街道在愚园路历史名人墙举行“宪法宣传周”主题活动。

愚园路历史名人墙原址曾是一家开了近20年的眼镜店,2015年长宁区政府推进愚园路城市更新,以社区内的历史人物为主线,利用线上线下的参与方式,将名人墙打造成一个沉浸式、多元化的爱国主义红色法治教育基地,成为供市民免费参观的开放式微型城市记忆馆。

在愚园路历史名人墙举办宪法主题宣传活动,旨在追寻红色记忆的同时,大力弘扬共和国宪法精神,传递依宪治国、依宪执政的法治理念,进一步提升市民的法治意识。

活动现场,江苏路街道平安办、司法所、综合执法队和总工会共同在现场为群众提供禁毒、社区矫正、行政执法、劳动争议等方面的咨询服务。



破解“高龄”电梯换新难题!

这幢居民楼历时半年迎来新电梯

近日,江苏路街道辖区内的江华机电大楼835号楼的18层老旧电梯经过全面更新后正式启用,为居民解决了长期困扰的出行难题。江华机电大楼建于20世纪80年代,是典型的老旧小区。其中,835号楼的电梯使用年限已长达36年,近年来故障频发,严重影响了居民的日常生活。今年6月电梯彻底停运后,90余户居民的出行受到了极大影响。

在电梯是维修还是更换的问题上,业主们意见不一。由于原厂已倒闭,维修成本高昂且频率不断上升,多数业主最终同意更换电梯,并同意使用维修基金支付相关费用。在曹家厍居民区党总支的牵头下,居委会、业委会和业主代表成立了电梯改造工作小组,通过多次协商沟通,确定了电梯更新改造的完整工作流程。

在选择电梯供应商的过程中,上海三菱电梯有限公司凭借其提出的改造方案和合理报价,最终被选中负责电梯的更新改造。经过业主大会的书面表决确认,电梯改造方案和工程报价获得了通过。

今年10月,电梯正式开始施工,经过一个多月的努力,835号楼的电梯于11月全面焕新。12月4日,业委会成员胡女士在业主群内通知电梯已启动运行,居民们对电梯的成功换装表示欢迎和感谢。

值得一提的是,江华机电大楼的业委会由5名成员组成,其中4名为中共党员,他们对小区有着丰富的了解和深厚的感情。业委会成员胡女士表示,电梯改造工作小组前后召开了15次联席会议,每一次共识的达成都经过了无数次的讨论协商。尽管过程中遇到了一些反对声音,但最终的工作成效得到了居民们的肯定。

此次电梯换新不仅解决了居民的出行问题,也展现了社区居民委员会、业委会和居民之间良好的沟通与合作,为其他老旧小区电梯更新改造提供了宝贵的经验。



综合:上海长宁

街道老年协会圆满完成换届选举工作



江苏路街道老年协会第七届会员大会近日在长宁区工人文化宫举行,顺利完成换届选举。街道办事处主任江铁群、长宁区老年协会会长赵仲星、街道办事处副主任刘莉及140余名老年协会会员积极参与此次大会。第六届会长陈祺芬回顾了过去四年的工作,江苏路街道老年协会在多方面支持下,以“老有所养、老有所医、老有所学、老有所乐、老有所为”为目标,开展多项服务活动,取得显著成效。

赵仲星对江苏路街道老年协会的工作给予高度评价,并期望新一届领导班子加强自身建设,精准助老为老,实现从“老有所养”到“老有颐养”的转变。江铁群强调构建“15分钟社区养老服务圈”,介绍了街道为老服务设施的完善和实项目,如“智能水表”和“一键

通”,并感谢老年协会会员的付出。他希望新一届领导班子继续发扬“传帮带”精神,成为社区的“建设者”,释放“银发活力”,贡献“银发力量”,彰显“银发价值”。

大会审议通过了相关章程和报告,并通过无记名投票选举产生了新一届理事会的理事和监事会监事。张和平被选为新一届协会会长,马巧玲为监事长。在随后的会议上,张和平承诺将认真履行职责,团结同仁,努力工作,将协会建设成为推动老龄事业的重要力量。街道办事处副主任刘莉为上一届会长、副会长颁发荣誉证书,感谢他们的贡献。

江苏路街道将以换届为契机,整合资源、优化服务,发挥老年协会的桥梁纽带作用,更好地服务社区老年群体,助推街道为老服务工作高质量发展,谱写和美家园新篇章。

街道红十字会第二次会员代表大会顺利召开

12月3日,江苏路街道红十字会第二次会员代表大会顺利召开。区红十字会党组书记、常务副会长王广辉,江苏路街道党工委副书记、办事处主任江铁群,街道办事处副主任庄贤嫒出席大会。街道相关职能科室、居民区、辖区学校、卫生中心、为老服务机构、社区单位、社会组织共计50余名代表参加。

大会听取了街道办事处副主任庄贤嫒代表街道红十字会作的工作报告,选举产生了街道红十字会第二届理事会理事15名和第一届监事会监事3名。

江铁群代表街道党工委、办事处向街道红十字工作者、志愿者们表示诚挚问候,向长期以来关心、支持街道红十字事业发展的区红十字会和有关单位表示衷心感谢,并结合新形势新任务,对街道红十字会提出了期望:一是强化政治

担当,坚持不懈推进红十字事业发展。二是构建完整体系,有力增强街道红十字会组织效能。三是打造特色服务,不断拓宽红十字会社会认知度。

王广辉代表长宁区红十字会向大会的顺利召开表示热烈祝贺,并充分肯定了街道红十字会近年来在红十字工作中取得的成绩。他指出,要坚持党建引领,夯实政治根基,坚定不移地坚持党的全面领导,以党建引领红十字事业发展,确保红十字工作始终保持正确的政治方向;要强化依法治会,筑牢坚实堡垒,加强街道红十字服务站能力建设,不断优化和完善硬件、软件及日常服务保障功能,切实打造最贴近群众的红十字服务阵地;要聚焦主责主业,践行红十字初心使命,广泛开展主题活动,扎实推进“三救三献”主责主业,塑造富有江苏特色的红十字独特品牌。



大会闭幕后,江苏路街道红十字会第二届理事会、第一届监事会成员分别召开了第一次全体会议,选举庄贤嫒同志为首届监事会会长,同时选举产生了副会长、监事长。

江苏路街道将以此次换届为契机,大力弘扬“人道、博爱、奉献”的红十字精神,最大程度调动全社区参与红十字事业的积极性,努力推动街道红十字工作不断迈上新台阶。



延伸服务点+1 居民可在“家门口”就近办事

为更好服务社区居民,近日,江苏路街道将“一网通办延伸服务自助终端”试点设置在了离中心较远的残疾人综合服务中心,让残疾人群、特殊人群能享受更便捷、优质、高效的政务服务。

目前,江苏路街道已在多个服务中心和自助机上实现了业务远程受理,有市民表示,现场视频连线社区事务受理服务中心的工作人员,不到10分钟就能办好了相关业务。详见地址如下:

“一网通办延伸服务自助终端”——东诸安浜路党群服务中心(延安西路548弄80号102室)、镇宁路党群服务中心(镇宁路405弄176号)、江苏路街道残疾人综合服务中心(长宁路491弄18号)。

“一网通办”自助机——江苏路街道社区事务受理服务中心(江苏路563弄8号)、江苏路街道社区综合为老服务中心(长宁路515弄)、江苏街道社区卫生服务中心(愚园路744弄1号)、华敏翰尊国际大厦(延安西路738号三楼)。

用戏剧疗愈照亮生命历程,在市民夜校过足“戏”瘾

随着秋意渐浓,江苏路街道市民艺术夜校秋季班的课程也即将画上圆满的句号。为了更好地满足区域白领青年和市民群众的文化需求,街道在2024年秋天开设了包括戏剧疗愈、非遗体验、海派石雕、书法、瑜伽、烘焙在内的6门课程,为忙碌的都市人提供了一个放松身心的下班好去处。

戏剧疗愈课程作为其中的亮点,自今年2月起,由江苏路街道携手Endless深渊社引入,从愚园路上的体验课起步,逐步扩展至面向全市范围的市民夜校。年度累计开展20场课程,服务近400人次。课程通过专业化指导和场景化体验,邀请参与者以戏剧的方式揭示和整合曾经被隐藏的自我特质,延展自我认知的概念,体验自我与他人之间固有的联结。

在秋季班的课程中,学员们在愚园路上度过了许多美好的周五夜晚,通过交流彼此真实的情绪和感受,见证

了彼此真情流露后的笑容和眼泪。课程虽然主题各异,但都围绕着重对自我的洞察,强调每个人都是完整而又独立的存在,同时也是世界的组成部分。戏剧疗愈课程不仅是一次自我发现的旅程,更是一次对自我的解放,召唤出每个人心中那个柔软且真实的我”。

学员周女士分享了她的感受:“在戏剧疗愈的课堂上,我们褪下面具,重新定义我自己。在没有规则的森林里,我有机会重新构想自己的人生旅程。”

戏剧社负责人魏蕊分享了戏剧疗愈课程的深层意义:“当视角切换,我们成为自己人生的导演,时间穿越到记忆里的那一刻,那些美好的、破碎的、治愈的情节在舞台上被逐一呈现。在仅有一次的人生里,大大方方做自己。”

江苏路街道将继续链接更多专业力量参与社区文化生态建设,构建多元化公共美育平台,丰富公共文化服务供给,让居民在“家门口”与美相遇。街道推出的“夜学不倦”系列栏目,将带大家共同回味那些好玩又好看的课程,让艺术的种子在每个人心中生根发芽。

张女士则谈到了情绪的力量:“我们无需抵制或否定自己的负面情绪,接纳它,找到与它和平共处的方式,就会变成情绪的朋友。”

尹女士探讨了接纳与拒绝的边界:“勇敢地学会拒绝吧,你会发现打破困境并没有那么难。”

戏剧社负责人魏蕊分享了戏剧疗愈课程的深层意义:“当视角切换,我们成为自己人生的导演,时间穿越到记忆里的那一刻,那些美好的、破碎的、治愈的情节在舞台上被逐一呈现。在仅有一次的人生里,大大方方做自己。”

江苏路街道将继续链接更多专业力量参与社区文化生态建设,构建多元化公共美育平台,丰富公共文化服务供给,让居民在“家门口”与美相遇。街道推出的“夜学不倦”系列栏目,将带大家共同回味那些好玩又好看的课程,让艺术的种子在每个人心中生根发芽。





赓续百年红色基因 全力打造先锋社区

优化营商环境 助力区域经济发展

江苏路街道党工委与浦发银行长宁支行党委开展中心组联组学习

为深入学习贯彻中央经济工作会议精神，推动党建引领高质量发展，12月26日下午，“江苏路街道党工委与浦发银行长宁支行党委中心组联组学习”在浦发银行总行营业部举行。江苏路街道班子成员及各科室负责人、浦发银行长宁支行党委成员及浦发银行上海分行水务大厦支行相关负责人共同参与此次联组学习，一同探索区域经济发展的新路径。



活动伊始，联组学习成员现场参观了外滩12号这座见证了中国金融市场转型与变革的标志性建筑，大家对金融史的发展脉络有了更直观、更深刻的认识。

会上，双方围绕贯彻落实中央经济工作会议精神，就如何优化营商环境、激发市场活力、促进产业升级等话题进行了深入探讨。大家一致认为，要深刻领会中央经济工作会议精神，准确把

握当前经济形势和发展趋势，在服务区域企业方面，充分发挥各自优势，共同推动区域经济持续健康发展。

江苏路街道办事处副主任陈晨、浦发银行上海分行水务大厦支行行长朱莉莉作主要交流发言。江苏路街道社区党群服务中心党支部与浦发银行上海分行长宁水务大厦支部签订了党建联建协议。未来，双方将进一步加强合作与交流，推动党建与业务工作的深度融合，为区域经济发展注入新的活力和动力。

深入学习贯彻党的二十届三中全会精神 明确 2025 年工作主题和思路举措



12月19日上午，江苏路街道在党的二十届三中全会精神和习近平总书记考察上海重要讲话精神的指引下，举行了学习讨论会。此次会议旨在深入学习和贯彻区委学习讨论会精神，进一步明确2025年的工作主题和思路举措，确保不忘初心、循亮而进，向新向好，推动和美家园建设特色更加鲜明、底色更加亮丽、成色更加充足。

在会上，10位科室和中心的负责人结合各自工作实际，围绕“强化发展支撑，在量质并进中谋突破、提能级”“优化基层治理，在破立并举中务实效、增成效”“深化党建引领，在形神并俱中添活力、塑品牌”等三个方面进行了专题发言。班子成员也就各自分管工作进行了深入交流。

会议指出，2024年街道在面对不确定因素时积极作为，争取了更多的确定性；在面对新要求时主动担当，体现了最新的思考和探索；在面对急难险重任务时，街道团结一心，展现了干部队伍昂扬的精神风貌。全体干部团结协作、攻坚克难，围绕发展创新、生活焕新、治理更新、党建凝新四个方面不断推进，取得了显著成绩。

会议强调，2025年是“十四五”规划的收官

之年，也是“十五五”规划的谋划之年。街道将调动各方面积极因素，结合自身优势与外部趋势，保持奋发精神和务实作风，以更有力的举措高质量完成各项工作。同时，街道将提高工作站位，拓宽工作视野，提升目标品位，加强资源统筹和工作协同，保持领先身份，在比学赶超的氛围中奋楫争先。

从内部看，街道将全面激发干部队伍干事创业的内生动力，推动各项工作发展更加平衡、思想认识更加到位、精神状态更加专注。同时，街道将更好把握工作落实的颗粒度、工作品牌的显示度、工作结果的完成度，形成工作闭环。

街道办事处主任江轶群对2025年工作进行了具体部署，要求以更清晰的思路、更明确的路径，推动各项工作走在前列、争做示范。他强调要聚力聚能发展经济，用心用情服务民生，高质量高效治理基层，不断提升基层治理体系和治理能力现代化水平。

此次会议设立了主会场和分会场，街道班子成员、机关干部、各直属单位负责人以及各居民区书记、主任参加了会议。

江苏路街道深入贯彻中央、市委、区委工作部署，做深做实新兴领域党建全覆盖各项工作，进一步提升新成立的四个凝新党支部的凝聚力和战斗力，聚焦党员教育，以共学新思想、创造新方式、建立新机制、塑造新空间等为方向，加强分类指导，严格落实“三会一课”制度，推动凝新党支部规范有效运转，引领党员把学习效果转化为奋进新征程、为民办实事的实践成果。

新内容新形式，推动理论学习入脑入心入行

优质党课一起学——用好社区党校、书记工作室、区域化党建等平台资源，开展“党课月讲”精品课程，如邀请市委党校马克思主义学院讲师、复旦大学马克思主义哲学博士、上海市青年讲师团成员何莹开展“进一步全面深化改革，推进中国式现代化”专题党课。

主题党日参观学——用好身边如愚园路

历史名人墙、钱学森故居、“钱学森”科学家精神展示馆等红色印迹“活教材”，针对新兴领域党员特点，设计四条向“新”红色印迹学习路线，让党员沉浸式学。

书记讲课创新学——凝新第一党支部

领域党建全覆盖大走访，进一步梳理党支部党员，对转入转出党员进行实时动态管理，做好持续跟进，确保党员组织关系转接没有遗漏、党员组织生活按时有序进行、党员教育管理持续不松懈。

江苏路街道全面推动凝新党支部落实落细“三会一课”

书记、钢琴培训工作室主理人将愚园路红色文化、党史及自身成长经历结合，联合居民区文化团体及沿街商铺等新兴领域群体共同开发《改革开放浪潮中的时代乐章》音乐党课，将红色课堂和高雅艺术有机融合，让学习教育有感情、有色彩、有温度，让新兴领域党员更有共鸣。

新机制新服务，推动“三会一课”走深走实走稳

建立党员动态管理机制——依托新兴

建立每月工作提示机制——固定每月为凝新党支部开展党支部活动提供工作提示，将当月市、区、街道相关学习要求、重要工作以及时间节点等进行提示，让凝新党组织开展“三会一课”、主题党日有明确方向和计划。

建立联系服务机制——选派网格内优秀专职党群工作者一对一联系凝新党支部，为党支部提供专业党务指导，协助开展党支部党建工作。并根据党组织实际需求，量身定制所需服务。

建立结对共建机制——开展“凝新党支部+居民区党组织+机关党组织”结对共建，广泛发动凝新党支部参与社区治理，推动“一支部一实事”，发挥党组织战斗堡垒作用和党员先锋模范作用。

日、誓词教育、远程教育等提供场地支撑。做好资源支撑——推动基层党建需求与阵地资源供给双向奔赴，不仅有市、区优质资源下沉，还推动党建、营商、服务等部门有机融合，形成区域一盘棋的资源供给

有力作为筑牢“红色灯塔”，推动基层党建整体跃升。

新组织活跃有作为——凝新第一党支部联合居民区党总支、沿街商铺、园区运营方，共同策划了一场精彩纷呈的弄堂纳凉艺术晚会。在欣赏音乐、舞蹈等精彩纷呈的表演过程中，商户与居民的距离更近了、感情更深了，商居共融成果显著。

凝新第二党支部牵头，联合人大代表、相关部门、居民区、驻区单位完成了晨建公寓积水路面改造，为新就业群体解决困扰。

凝新第三党支部联合江苏路街道派出所，以“理论培训+实操演练”方式，为社区周边楼宇企业、沿街商铺工作人员、快递小哥开展消防安全讲座、应急逃生演练、灭火器使用等安全宣传活动。

凝新第四党支部牵头，经多方协调，实现武夷路153弄工作日限时单向通行，缓解了该处交通拥堵问题，提升区域通行效率。

「追光小屋」微改造项目完成



改造前后对比

2024年，江苏路街道的“追光小屋”困境未成年家庭居室微改造项目成功纳入为民办实事项目。在团区委的指导下，以及区民政局和各街镇的全力支持下，一间“追光小屋”得以成功改造。

该项目采用“1+3+6”模式，即为符合条件的未成年人改造一间居室，同时翻新顶面、墙面和地面，并配备床、书桌、衣柜、窗帘、灯具和小书架等生活学习必需品。小妍和小源是一对双胞胎姐弟，他们和家人住在老旧房屋中，共用一间不足12平米的房间。随着青春期的到来，他们渴望拥有独立的学习和休息空间。

经过多次调查和核实，街道团工委联合多方力量，为小妍和小源设计了轨道加帘子的隔断方案，既满足了空间需求，又不改变房屋结构。施工期间，街道团工委和青少年社定期监督施工进度，确保项目顺利进行，并为姐弟俩提供了丰富的社区活动资源。

改造后的房间焕然一新，整洁的地面、明亮的顶灯和崭新的窗帘，尤其是那用滑轨和帘子隔开的独立空间，让小妍和小源兴奋不已。家长对改造效果也非常满意。

江苏路街道团工委将继续关注青少年的健康成长，用爱与责任构建全方位的服务网络。未来，“微光小屋”微改造项目还将继续，鼓励更多人参与，共同为困境青少年点亮希望之光。

助力青年干部成长，江苏路街道举办老青结对带教活动

12月17日上午，江苏路街道组织近20名老干部和青年干部，前往华东政法大学长宁路校区，开展老青结对带教活动。活动包括参观校园历史文展、漫步苏州河华政段步道，以及座谈会。

在座谈会上，青年干部表达了对学习机会的感激，并承诺将所学经验转化为工作中的实际行动。老干部们

对青年的成长表示欣慰，并承诺继续传授经验。街道领导感谢老干部的贡献，并鼓励青年干部珍惜学习机会，同时希望老干部继续发挥传帮带作用。

江苏路街道通过老青结对带教方式，利用离退休干部优势，助力青年干部成长，计划探索新形式，推动离退休干部工作及关心下一代工作提质增效。



一网同“新”

编者按：为推进新兴领域党建全覆盖，江苏路街道在街区成立了四个“凝新”党支部，由不同领域的党员担任党支部书记，他们在为民服务与基层治理中不断增强党组织在围墙外的引领力、战斗力、凝聚力。为此，街道推出“一网同‘新’”系列栏目，讲述“街巷总理”的“凝新”故事。

新书记周自立——凝“新”聚力，助推街区发展

周自立是江苏路街道“凝新”第三党支部书记，同时也是街道经济发展服务中心的一名干部。他肩负着“党建+营商”的双重任务，时刻关注沿街商户的需求和关切。他通过亮身份、交朋友、问需求的方式，深入了解沿街店铺的经营动态，积极整合资源力量，解决痛点难点，传递党组织的温暖关怀。

在走访宸韵公寓时，周自立了解到住户晚间停车存在困难。他迅速组织楼宇和沿街“六边形”团队，共同分析问题并探讨解决方案。经过多次讨论和协调，最终华敏物业同意错峰提供停车位，成功解决了公寓住户夜间停车难的问题。

周自立不仅关注商户的经营困难，还积极发挥职能优势，将长宁区扶持小微企业的新政策及时告知商铺，帮助他们节约经营成本，优化街区营商环境。同时，他还聚焦冬季安全生产，排摸梳理微型消防站



周自立

和灭火点，加大对商铺生产安全的宣传力度，组织新兴领域群体参与消防讲座与演习，为商铺安全经营保驾护航。

在“六边形”队伍的有力支撑下，周自立通过服务凝聚、引导转化，不断促成新兴领域群体的角色转换与身份叠加。他邀请商户参加党群阵地的特色活动，激发他们为社区提供公益服务的热情。例如，X30普拉提健身馆馆长小张在参加活动后，主动提出为社区提供公益的普拉提课程。周自立立即联动“六边形”力量，协调场地，为各类新兴领域主体输送了10节公益普拉提课程，活动备受欢迎。

接下来，周自立还将积极联动楼宇、居民区，开展“社区党建引领、商户联动优惠”计划，搭建商户沟通桥梁，实现资源共享、互利共赢。他将继续发挥“凝新”党支部的作用，为街区经济蓬勃发展贡献力量。

新书记万黎明——把“新”群体的“心上事”当成“上心事”

江苏路街道第四网格街区，一个充满历史韵味与现代活力并存的区域，近日迎来了一位新书记——万黎明。自担任江苏路街道综合行政执法队队员及凝新第四党支部书记以来，万黎明以党建引领，深入了解商户经营状况和党员情况，将“新”群体的“心上事”当成“上心事”，为新兴领域群体排忧解难，助推街区发展同心同行。

在宣化路段的全覆盖走访中，万黎明发现小餐饮商户希望吸引更多顾客，提升人气。为此，她联合街区各方力量，共同开展“烟火宣化”的治理共识会，通过商户门前三包公约和艺术海报设计，增强了社区居民对商业的包容度，同时让商户了解居民的想法，共同提升宣化路街区的魅力。

针对沿街商户提出的外摆需求，万黎明积极协调，确保外摆区域规范有序，不影响交通和居民生活。她与商业管理方保

持紧密沟通，指导商户进行外摆申报，并联合监督委员会定期检查，确保商户履行“门前三包”，让城市烟火气亲民而不扰民。

此外，万黎明还关注到穆氏葱油饼店因树木枝干延伸至店铺带来的安全隐患问题。她迅速行动，将问题提交至党建联席会议，并与相关部门协作，成功解决了大树倾斜的安全隐患，赢得了商户的赞誉。

万黎明的工作不仅解决了商户的实际问题，更体现了街区党支部的战斗堡垒作用和党员的先锋模范作用。她将继续发挥这一作用，在工作中凝聚更多力量，挖掘更多资源，为沿街商户提供精准、高效的服务，寻求街区治理的新突破和创新，共同打造和谐、美丽、宜居的街区环境。

江苏路街道第四网格街区在万黎明的带领下，正朝着更加繁荣和谐的方向稳步前行。



万黎明

我身边的先锋榜样

江苏路街道的她 获评市级“金牌养老顾问”

朱松枫，江苏路街道长新居民区居民，荣获第三届上海市“金牌养老顾问”称号。自2022年加入居委会以来，她以专业和热情服务社区老人，赢得了广泛赞誉。朱松枫的工作重点是关心老人需求，匹配政策，确保居家安全，并提供适配的养老服务。她还协同老年协会丰富居民文化生活，推动老人参与社区治理，提升老年人的获得感、幸福感和安全感。

长新居民区老龄化严重，独居老人众多，朱松枫通过多次走访，深入了解每位老人情况，更新服务数据，确保需求得到满足。她组织志愿者结对帮扶独居老人，动员多方力量参与为老志愿服务，确保困难老人得到关心。朱松枫还参与打造“长新家门口养老服务站”，策划乐龄活动，邀请医生提供健康服务，并在重要时间节点开展慰问活动，推进养老服务精细化。

在科技为老方面，朱松枫推动智能科技养老服务政策落地，完成适老化改造，协助安装“一键通”设备和智能水表，保障老人居家安全。她的故事是江苏路街道为老服务工作的一个缩影，许多养老顾问致力于打通养老服务落地“最后一百米”，成为社区老人的温暖守护者。通过他们的努力，江苏路街道正构建起充满关爱、安全、便利的养老服务体系。





人民公安报

优化大客流管控措施 成立平安商户联盟

上海长宁：为商居融合街区点亮“平安灯”

伴随上海城市更新的进行,漫步在百年风情的愚园路上,可以在一众潮流小店里感受时尚潮流,亦可在一条条老式弄堂中感受海派风情,体验蒸腾而生的浓浓“烟火气”。

“人间烟火”的背后,离不开“平安”护航。近年来,上海市公安局长宁分局江苏路派出所深入践行“人民城市”理念,通过优化大客流管控措施、成立平安商户联盟、打造协同治理格局,全力营造安全稳定有序的商居融合街区环境,让商户经营更安心、居民生活更舒心,助力街区发展更可持续、更有保障。

精细化管理,妥善应对大客流

“原来小长假的时候,人行道挤到走不动,现在这种情况看不到了,周边居民出行方便多了。”对于小长假期间愚园路的变化,家住愚园路1032弄的王阿姨最有发言权。

随着City Walk的流行,汇集多家网红店铺的愚园路街区吸引了众多游客前来打卡。五一、十一长假期间,宽约15米的愚园路,甚至需要面临日均3万人次以上的客流压力,让这条小马路难

以招架,甚至堵得水泄不通。

保障大客流安全和秩序,是摆在警方面前的“必答题”。长宁分局江苏路派出所提前制定管控预案,实施“一店一方案”,与商户负责人逐一对接,根据客流行进方向和店铺门前空间,在排队区域设置单向通行的蛇形通道,并增派警力在愚园路1088弄、创邑绿地等人群易聚集区域开展疏导。

“机制”软保障之外,还有“科技”硬支撑。警方依托大数据分析技术,搭建起客流“热力图”系统。借助该系统,警方能够第一时间根据人流、车流状况实时调整勤务布局,精准疏通堵点,快速恢复通行秩序。

利用愚园路周边开放式小区较多的优势,江苏路派出所还开辟出“里弄”通道。民警带领居民志愿者成为“向导”,引导游客和非机动车向周边道路分流,大大缓解了愚园路上的通行压力。

协同治理,让商户与社区和谐共生

“商铺经营不占道,保持人行道畅通;商业活动需要报备公安和街道,并告知居委会和物业……”走进愚园路1088弄宏

业花园,一眼就能看到墙上醒目的《商居管理弄堂公约》。

伴随着街区更新建设的推进,宏业花园入驻了一批“网红”商铺,带来人气和活力的同时,也给周边居民带来一定的噪音扰民、交通拥堵等问题。

江苏路派出所主动发挥街区平安建设组织者作用,社区民警协同居委发起成立“弄堂议事会”,排摸居民诉求和商户回应,制定了《商居弄堂管理公约》《游客商家拍摄公约》。弄堂内各主体权利义务得到明确,商居之间的纠纷和争议显著减少。

在愚园路街区党建联盟的牵引下,江苏路派出所还深度对接街区治理委员会和监督委员会,通过组建“1088弄平安志愿者”队伍、协助举办“邻里节”等一系列举措,有效促进商居之间的理解和合作,探索商居融合街区和谐发展的“新路径”。

据统计,今年以来,有关宏业花园商居矛盾的110警情同比下降28%,社区民警会同“弄堂议事会”通过“三所联动”机制调处商居纠纷18起,化解成功率100%。

便民提示

市公安局发布关于加强2025年春节期间本市烟花爆竹安全管理的通告

临近岁末年初,为进一步做好本市烟花爆竹管控工作,保障人民群众生产生活安全,根据《上海市烟花爆竹安全管理条例》,市公安局近日发布《上海市公安局关于加强2025年春节期间本市烟花爆竹安全管理的通告》,明确本市外环线以内区域禁止燃放烟花爆竹等。

根据《上海市烟花爆竹安全管理条例》,现通告如下:

- 一、禁止在本市外环线以内区域燃放烟花爆竹。
- 二、禁止在外环线以外区域的下列场所燃放烟花爆竹:
 - (一)国家机关驻地;
 - (二)文物保护单位;
 - (三)车站、码头、机场等交通枢纽,轨道交通设施以及铁路线路安全保护区内;
 - (四)易燃易爆危险物品生产、经营、储存单位;
 - (五)输变电、燃气、燃油等能源设施安全保护区内;
 - (六)医疗机构、幼儿园、学校、养老机构;
 - (七)商场、集贸市场、公共文化设施、宗教活动场所等人员密集场所;
 - (八)使用易燃可燃外保温材料的高层建筑、耐

火等级较低的建筑物;

(九)区人民政府划定并公布的其他区域、场所。

三、重污染天气期间,本市一律禁止燃放烟花爆竹。

四、未经许可,任何单位和个人不得经营、运输烟花爆竹,不得举办焰火晚会以及其他大型焰火燃放活动。

五、对非法生产、经营、运输、储存、燃放烟花爆竹的单位和个人,公安机关将依照法律、法规规定予以处罚。构成违反治安管理行为的,依法给予治安管理处罚;构成犯罪的,依法追究刑事责任。

六、鼓励市民举报非法生产、经营、储存、运输、燃放烟花爆竹行为。举报热线:110。

特此通告。

上海市公安局
2024年12月23日

来源:上海发布

法律讲堂

【法律条文】

《中华人民共和国民法典》第一千一百三十六条,打印遗嘱应当有两个以上见证人在场见证。遗嘱人和见证人应当在遗嘱每一页签名,注明年、月、日。

《中华人民共和国民法典》第一千一百四十二条第三款,立有数份遗嘱,内容相抵触的,以最后的遗嘱为准。

【案情示例】

周某贵与路某玲系夫妻关系,二人育有两个孩子,一子周某甲,一女周某乙。周某贵生前,于2019年5月4日立有一份自书遗嘱,内容为其与妻子名下的唯一一套房屋由周某甲继承;2019年9月10日立有一份代书遗嘱,内容与前述情形一致。后周某贵考虑到晚年是由女儿周某乙照顾自己,周某甲并未尽到赡养义务。因此,在2021年12月12日订立打印遗嘱一份,内容为其与妻子名下的唯一一套房屋的所有权、所有遗留财产(包括存款及物品)在其和妻子百年之后由周某乙继承,2021年12月12日以前给周某甲所立遗嘱等一切遗嘱全部废除。该份遗嘱第一页有遗嘱人周某贵与路某玲的捺印,第二页有周某贵与路某玲签字及捺印,有两位见证人的签字及捺印。周某贵于2023年6月去世,周某甲质疑打印遗嘱的效力,与周某乙就父母名下的房屋继承问题产生争议。周某乙遂向法院起诉,请求依法确认周某贵所立的打印遗嘱有效,被继承人享有上述房屋50%的份额全部由周某乙继承。

生效裁判认为,根据《中华人民共和国民法典》第一千一百三十六条规定:“打印遗嘱应当有两个以上见证人在场见证。遗嘱人和见证人应当在遗嘱每一页签名,注明年、月、日。”此案中,遗嘱人周某贵和路某玲没有在遗嘱的每一页都签字,在第一页仅有二人捺印,并且没有在两页中手写注明年月日,两位见证人也仅是在第二页签名、捺印,也没有在两页中手写注明年月日。虽然形式上该打印遗嘱略有瑕疵,但是有订立该遗嘱时的录像能够证明该遗嘱内容系两位立遗嘱人的真实意思表示,因此审判法院对该打印遗嘱的效力予以确认。周某贵曾留下的一份自书遗嘱和一份代书遗嘱的形成时间均早于打印遗嘱,故应当以最后的遗嘱为准。

【条文注解】

遗嘱,是指自然人生前以法律规定的形式,对其去世后的遗产或其他事务作出安排处理,并于立遗嘱人死亡时发生效力的民事法律行为。随着法治水平的提高,越来越多的人选择通过立遗嘱的方式安排好身后事,未雨绸缪,防止亲人之间因财产分配发生纷争,影响家庭和睦。并且因为电脑的普及,现在订立遗嘱的方式不再局限于手写,为顺应时代变化,民法典将打印遗嘱确定为法定遗嘱形式之一。在目前,订立遗嘱的形式有自书遗嘱、代书遗嘱、打印遗嘱、录音录像遗嘱、口头遗嘱和公证遗嘱多种形式。

那么如果出现了被继承人生前立有多份遗嘱,且内容冲突的情况下,《民法典》第一千一百四十二条第三款明确规定:“立有数份遗嘱,内容相抵触的,以最后的遗嘱为准”。前述规定明确了遗嘱效力的顺位,如上述案例中,被继承人生前立有自书遗嘱、代书遗嘱、打印遗嘱,且内容前后不相同,对于内容冲突的三份遗嘱效力,法院认定以最后订立的打印遗嘱为准。但需注意的是,按照这一顺位认定的前提是每份遗嘱都需符合法律的规定,满足对应遗嘱法律规定的形式要件才会有效。

广东国晖(上海)律师事务所

多份遗嘱引争议,继承条款有规定



同读一本书

江苏路街道图书馆 12 月好书荐读

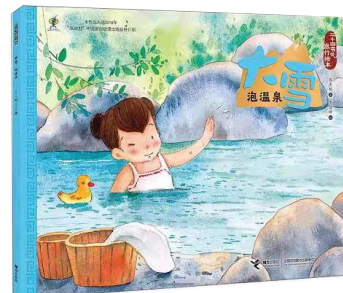


大雪是中国传统二十四节气中的第 21 个，标志着冬季的深入。大雪节气不仅是气候特征的反映，也是古代农耕文化对节令的体现。它与小雪节气一样，指示着气温和降水的变化趋势。气象学上，降水包括雨、雪、雹等从天空降到地面的水汽凝结物。大雪的到来预示着天气转冷，降水量增加。

《二十四节气旅行绘本：大雪·泡温泉》

作者：保冬妮/著 王俊卿/绘

跟随贝儿一家的足迹，探索中国 24 个城市和乡村的风情。《大雪·泡温泉》带你走进云南，体验大雪节气的温馨。在这里，贝儿享受傣家竹筒饭，腾冲热海的温泉，感受南方的温暖与惬意。这本书不仅是一次文化与美食的旅行，也是一次节气与自然的拥抱。



《我身边的二十四节气：冬藏篇》

作者：江小鱼

这是一本专为低龄儿童打造的原创自然科普图画书。本书通过图文并茂的方式，生动讲述了立冬、小雪、大雪、冬至、小寒、大寒六个冬季节气的相关知识。内容涵盖节气由来、节气古诗、天文、气候、动植物、农事活动、民俗节日等多个方面，旨在启蒙孩子的传统文化知识和自然科学素养。



《撒哈拉的故事》

作者：三毛

它是当代著名作家三毛的经典散文集，收录了她 19 篇深情细腻的散文。这些文字不仅记录了她在撒哈拉沙漠定居期间的欢乐、悲伤与趣事，还生动描绘了与荷西如诗如画的婚姻生活，以及那片神秘土地上奇异而迷人的异域文化。三毛以她那清新柔美、真挚幽默的笔触，传递出无畏的勇气与温柔的包容，让读者感受到她在生命旅途中的热烈与光芒。



《双城奇谭》

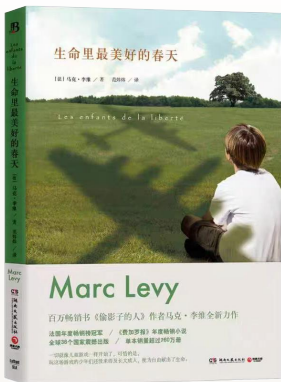
作者：张草

这是一部融合了东方灵异与西方奇幻元素的小说集，讲述了发生在台北和伦敦两个城市的八个奇异传说。每个故事都充满了悬疑与惊悚，同时蕴含着温馨幽默的人性光辉。张草以其独特的创意和想象力，为读者打造了一个个出人意表的情节转折。

《行者无疆》

作者：余秋雨

本书是余秋雨先生对西方文明进行实地考察的珍贵记录。近 20 年来，他以长途旅行的方式，从中华文明出发，跨越国界，深入探索了世界各大文明。在《行者无疆》中，余秋雨对欧洲文明给予了高度评价，认为其能将古典传统与现代文明、个人自由与社会公德完美融合。他感叹于欧洲文明的优秀与成熟，同时也对近年来因过度自满、自享而自闭的现象表示担忧，呼吁人们保持开放的心态，正视世界与自身的时空错觉。



《生命里最美好的春天》

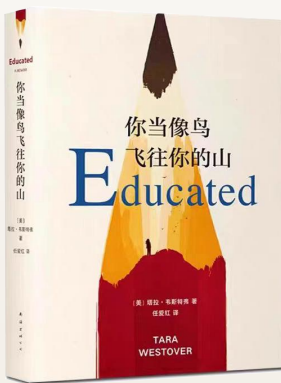
作者：马克·李维

本书是一部感人至深的战争题材小说。故事发生在 1943 年的法国，犹太少年雷蒙失去了家庭、亲人，和仅有的弟弟投入了抵抗运动，成为众多为自由而战的孩子的一员。他们炸铁路、搞暗杀，以为这就是肆意飞扬的青春。然而，游戏终将会落幕，他们最终成为了权力和战争无辜的牺牲品。在生命的最后时刻，雷蒙和弟弟紧紧握住了彼此的手，永远定格成了两个为自由而战的孩子。与六千万死难者相比，他们是幸运的，因为他们曾经拥有过生命里最美好的春天。

《美国的文明》

作者：约翰·高勒

本书是一部全面、立体、系统地讲述美国历史及其民族性成因的著作。作者约翰·高勒以学者的思想高度和通俗化的大众语言，结合长期的旅美实践，通过细腻的笔触为读者深入浅出地揭示了美国人历史的背景、演变和成因。本书从历史、生活、爱情、经济、文学、艺术、社交等多个层面全面鸟瞰美国历史的全景，让读者能够较为容易地、清晰地了解美国及美国民族性的成因。



《你当像鸟飞往你的山》

作者：塔拉·韦斯特弗

本书是一部震撼人心的自传体小说。作者塔拉·韦斯特弗曾是一个在大山中长大、十七岁前从未踏入教室的女孩。然而，她凭借坚韧不拔的毅力，最终获得了哈佛大学、剑桥大学的学位，成为哲学硕士、历史博士。在这段艰难的求学之路上，塔拉经历了怯懦、崩溃与自我怀疑，但教育为她打开了一个全新的世界，让她看到了生命的无限可能。这本书不仅讲述了塔拉如何摆脱原生家庭的束缚，更展现了教育如何改变一个人的命运，激发读者对自我成长与追求梦想的深刻思考。

江苏路街道图书馆

地址：安西路 45 号四楼

开放时间：9:00-20:00(周一闭馆)

咨询电话：61253125 转 850



健康之约

秋冬骨健康：预防骨松 晒晒太阳

上海的秋冬降雨和阴天较多，经常晒不到太阳，让骨质疏松的发病率提高，那在秋冬季节如何预防骨质疏松呢？

膳食

确保钙的摄入——成年人一天建议摄入钙 800mg，骨质疏松患者需要更多。每天一杯牛奶可以在原有膳食基础上增加钙摄入。如果膳食中钙量不够，也可以按剂量服用钙片，不能超量，超量会便秘或引发其他病症。

补充维生素 D——维生素 D 对钙的吸收和利用至关重要。秋季阳光虽然相对温和，但照射时间减少，可能影响皮肤合成



外，还应适量摄入优质蛋白质(如鱼、禽、蛋、奶及豆制品)和富含镁、磷、锌等微量元素的食物，以促进骨骼生长和修复。

运动

有氧运动：秋季气候宜人，适合进行户外有氧运动如散步、慢跑、骑车等。这些运动能增强心肺功能，同时促进骨骼血液循环，有利于骨骼健康。冬季气温太冷时减少户外活动。

力量训练：加入适量的力量训练，如举重、引体向上、俯卧撑或使用健身器械，可以刺激骨骼生长，提高骨密度。特别是针对下肢和脊柱周围肌肉的训练，对预防骨质疏松尤为有效。

柔韧性练习：瑜伽、太极等柔韧性练习不仅能增强身体柔韧性，还能提高平衡能力，减少跌倒风险，对保护骨骼安全有积极作用。

生活习惯

戒烟限酒：吸烟和过量饮酒都会损害骨骼健康，增加骨质疏松和骨折的风险。
充足睡眠：保证每晚 7 至 9 小时的高质

量睡眠有助于身体恢复和骨骼生长修复。

避免不良姿势：长时间保持不良姿势，如久坐、久站、弯腰驼背等，会对骨骼造成不必要的压力。应尽量保持正确的姿势，并适时进行休息和Activity。

定期检查

定期进行骨密度检查是预防骨质疏松的重要措施之一。特别是对于中老年人和有骨质疏松家族史的人群来说，更应该重视骨密度检查，以便早发现、早干预。江苏街道社区卫生服务中心有骨质疏松检查的“金标准”DXA 骨密度检查，有需要的居民可以来找家庭医生。



扫一扫加江苏街道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。

天使之歌

一站式服务，满足多元化需求

历经一个多月的建设和精心筹备，位于江苏路街道社区卫生服务中心门诊一楼的社区护理中心崭新亮相。

新的社区护理中心面积达到 130 平方米以上，输液、注射、换药及专科护理门诊区域空间规划更为合理，集中设置的护理服务功能和完善的设施设备将为辖区居民提供更优质、便捷的护理服务。

“现在护理中心设置在一楼，我们腿脚不便的可以少走些路，你们考虑得挺周到的。”张阿姨开心地说道。

“现在坐在输液室里能直接看到护理服务台，护士们也能随时观察到我们的输液情况，这让我感觉安心很多。”谢老先生欣慰地说道。

为推进公立医院高质量发展，满足老百姓多元化的社区护理服务需求，中心持续打造“一站式”社区护理中心。在提供常规护理服务的基础上，以社区居民需求为导向，结合中心特色积极拓展护理服务项目，先后开设糖尿病、伤口、静脉导管维护、长者照护、安宁疗护、中医康复、母婴护理等专科护理门诊，构建门诊—居家—机构—住院一体化护理服务模式。

服务理念：安全、优质、便民、可及
服务范围：门诊、病房、卫生服务站、居家、养老机构



糖尿病专科护理门诊 周三(上午 8:00-11:30)

服务内容：1.日常生活保健指导；2.饮食指导；3.运动指导；4.自我血糖监测指导；5.药物治疗指导；6.胰岛素注射指导；7.并发症预防指导；8.糖尿病足部护理。

伤口护理门诊周一至周五(上午 8:00-11:00, 下午 1:30-4:30)

服务内容：1.各种手术后清洁伤口的护理；2.糖尿病足伤口的护理；3.压力性损伤的护理；4.其他各种慢性性伤口的处理及指导；5.伤口相关知识及伤口敷料使用的宣教及指导。

静脉导管维护门诊 周三(下午 1:30-4:30)

服务内容：1.PICC/PORT 导管维护及并发症处理；2. 置管咨询、健康教育等服务；3. PICC、PORT 置管后的居家护理，上门维护指导。

长者照护门诊 预约制 4008202012

服务内容：1.高龄模拟体验；2.辅具选西配己、使用指导；3.长者日常照护指导(生活照护、体位管理、定位管理等)。

母婴护理(居家) 预约制 4008202012

服务内容：1.产褥期妇女保健及随访；2.新生儿保健；3.泌乳及母乳喂养指导。

“互联网+护理”服务 预约制 4008202012

服务内容：1.居家伤口护理；2.肌肉/皮下注射；3.静脉采血；4.远程心电图；5.(女病人)导尿；6.静静脉导管维护等。

行动快报

以查促教 以教促学

——江苏街道社区卫生服务中心邀请同仁医院
康复护理团队开展护理查房指导

为提升江苏街道社区卫生服务中心护理人员康复专科护理水平，推动中心康复护理技术发展，依托长宁区老年康复护理基地的平台，11 月 15 日上午，中心邀请到了上海市同仁医院康复科护理团队莅临病房开展以“脑梗死患者康复护理”为主题的护理查房指导，全体病房护士参与本次查房。

脑梗死导致的吞咽困难一般见于延髓受累引起的吞咽神经功能障碍，可以伴有饮食、饮水呛咳，极易并发肺部感染。严重威胁到脑梗死后遗症患者的生命健康安全及生存质量。查房过程中，责任护士详细汇报了患者病情资料，开展床前专科查体。在讨论环节，围绕该患者吞咽障碍这一护理难点，护士们结合自身工作经验，针对床边查房与病例汇报资料各抒己见，提出了宝贵的意见建议。随后，同仁医院的护理专家们对讨论内容进行了总结，



并为患者提供个性化的专科护理建议。最后，护理专家对吞咽障碍的评估方法和护理技术进行详细的讲解及指导。

江苏街道社区卫生服务中心住院部“康乐馨苑”将继续秉持康复护理为特色导向，持续深化优质护理服务内涵，着力在康复护理理念及护理方式上不断优化创新，为患者的安全保驾护航的同时提供更加优质的康复护理服务。

有住院需求的辖区居民可至家庭医生处咨询、登记。

咨询联系电话：4008202012

上海电力医院成功救治股动脉破裂患者

► 11 月 2 日，上海电力医院紧急抢救了一名股动脉破裂患者。患者的股动脉外壁已被肿瘤侵犯，叠加术后炎症浸润，血管壁出现多处破口，管壁异常脆弱。若直接缝合，血管壁会面临再次破裂出血的风险，最稳妥的治疗方案是截肢。但患者此前为避免截肢手术，经历了多次化疗，才将肿瘤有效控制，最终，诊疗团队选择使用人工血管替代股动脉，紧急救治取得圆满成功。

► 11 月 27 日，上海电力医院以“凝心聚力促发展 团结奋进谱新篇”为主题，成功开展了一次党外人士调研交流活动。活动包括座谈会和学习参观两部分，旨在广泛听取党外人士的意见建议，增进共识，为医院的高质量发展凝聚力量。

► 为检验学科建设中期成果，11 月 28 日，上海电力医院在 1 号楼 19 楼电教室举办了品牌优势学科建设中期汇报会。医院院长、党委副书记向阳，党委书记钟沛出席并担任评委，副院长俞思伟

主持会议，相关职能部门负责同志及医院品牌优势学科医护团队代表参加了此次汇报。

► 12 月初，上海电力医院推出了健康宣教“码”上知道服务，通过在急诊科输液室内设置“扫码墙”，患者可以使用手机微信扫描二维码，方便地学习各种疾病的健康宣教知识。

► 12 月 14 日，上海电力医院成功举办了上海市职工医院管理协会麻醉与疼痛专业联盟 2024 年度学术会议，会议邀请了众多麻醉界专家教授和会员，围绕学术最新进展、临床经验分享、疼痛诊疗发展等主题进行了专题演讲和讨论。会议内容丰富，有黄燕教授的《减重手术的麻醉管理》、毛德志主任的《长时间手术的麻醉管理》、马颖琳主任的《星状神经阻滞》、朱东晖主任的《膝关节关节炎治疗》、黎凯主任的《中国糖尿病足诊疗临床路径》以及江伟教授的《椎管内麻醉神经损伤相关问题之探讨》等主题演讲。 上海电力医院

养生食谱

板栗红豆沙

材料：板栗、红豆、百合、陈皮、冰糖适量。

做法：1.红豆提前浸泡一晚；2.将红豆加水炖煮 1 小时；3.加入板栗、百合、陈皮、冰糖再炖煮 30 分钟。

功效：健脾养胃，养颜补血，预防便秘。

