

松江区举办世界精神卫生日系列活动 为青少年心理健康撑起一片蓝天

本报讯(记者 胡畔 通讯员 顾心怡) 我国17岁以下的3.4亿儿童和青少年中约3000万人目前正在受到情绪障碍和心理行为问题困扰。10月10日是第30个世界精神卫生日,今年的主题是“青春之心,青春之少年”。为更好地营造有利于青少年心理健康的社会氛围,松江区精神卫生中心线上线下开展了系列主题宣传活动。

10月9日下午,区精神卫生中心的心理医生和工作人员来到华东政法大学松江校区,通过科普视频、知识竞赛、解压游戏、心理咨询等形式,为师生们带来一场别开生面的心理健康知识小课堂。

活动现场,心理专家一对一解答了不少学生提出的焦虑抑郁、学业压力、人际关系等问题。现场播放的有关抑郁症、强迫症、惊恐障碍等精神健康科普视频吸引了不少师生驻足观看。“愤怒的小鸟”“疯狂斗牛机”和“打鼓达人”等趣味解压小游戏更是吸引了学生的踊跃参与。“近几年来,心理健康越来越受到关注,今天正好借助这个活动体验



活动现场,趣味解压小游戏吸引学生踊跃参与。 通讯员供图

一下,希望对自己有一个更深入的了解,以后在生活中面对挫折和困难会有更好的心态去面对。”一名参加活动的大二学生说。今年中秋节,上海市精神卫生中心制作的独家月饼吸引了不少网友的关注,

虽然月饼本身没有特别之处,但月饼背后的意义不凡。10月10日下午,该中心联合全市16家区级精神卫生中心和各街镇“阳光心园”,共同搭建了精神康复作品线上义卖平台——“甜蜜之家”。义卖的作品全都由精神障碍康

者制作,其中包括松江区精神卫生中心康复科和多家社区“阳光心园”的11件艺术作品。“为了完成一件剪纸作品,有的病人甚至剪了300多次。”一名“阳光心园”的老师说道。手绘团扇、传统剪纸、丝网版画……每件作品的背后都是一个故事,讲述着精神障碍患者的康复之旅和心路历程。“我们希望通过网络直播的形式展示义卖作品,让更多人理解、关注、关爱这个特殊群体,看见他们的努力,消除对他们的偏见和歧视。”松江区精神卫生中心心理科主任医师李瑾说。

据世界卫生组织的数据显示,2015年,全球有多达10亿儿童遭受身体、心理或性暴力;自杀是15至19岁青少年死亡的五大原因之一,是15至29岁年轻人死亡的第二大原因。市卫生健康委副主任张浩呼吁,家长要像关注身体健康一样关心孩子的心理健康,为孩子创造良好的家庭环境,全社会要共同为儿童青少年搭建心理健康防护网,并且平等地对待所有精神障碍患者,消除歧视和偏见。

一人一方,个性化定制
方塔中医医院膏方门诊昨起可预约

本报讯(记者 王梅) 秋意渐浓,膏方跟上。今年方塔中医医院膏方门诊开诊时间为2021年11月1日至2022年1月28日,昨起接受预约。有需要的市民可致电021-57833460,了解预约具体事宜后,前往医院四楼治未病科现场预约。

与往年一样,方塔中医医院今年的膏方门诊采取线下预约方式。膏方属于中医八种剂型之一,是在大型复方汤剂的基础上,根据人的不同体质、不同临床表现而确立的不同处方。作为一种经浓煎后掺入某些辅料而制成的稠厚状半流质或冻状剂型,因其服用方便,具有很好的治疗、调补作用,备受市民青睐。中医认为,四季皆可服用膏方进补,但冬季最佳。

“膏方讲究个性化定制,膏方制作也有一系列流程和讲究,因此,预约环节尤为重要。”方塔中医医院治未病科主任高金弟介绍,由于膏方服用时间长,且强调“一人一方”,服用人群最好先找到适合自己的专科医师,通过就诊,先了解自己的体质情况,比如是否适合服用膏方、是否需要先行服用“开路方”、服用膏方前是否需要调整生活作息等,然后与医生预约好开具膏方的时间,方可实现膏方“量身定做”,降低副作用。

何为“开路方”?高金弟介绍,“开路方”就是在服用膏方之前,先采用一些中药调整脾胃,了解进补者的身体情况,之后再确定开膏方的方法。它不仅可调整脾胃功能,便于进补者更好地服用膏方,还可以让医生了解进补者的身体状况,使得膏方更符合进补者的体质情况。一般情况下,对于一些适合服用膏方治疗而又脾胃虚弱、寒湿困脾、肠胃湿热等人群,或是近期有急性胃肠疾病史的患者,建议在服用膏方之前服用一些健脾健胃、理气化湿的“开路方”。当然,倘若进补者不存在服用膏方的障碍,可直接服用及时进补。

石湖荡镇今年计划 新增路灯 356 盏 村内道路将全线亮灯

本报讯(记者 符静) “俞闸路上新装了路灯,村民们再也不用摸黑夜行了。”石湖荡镇金胜村村民沈林芳看到新装的路灯,不禁感慨道。

俞闸路是金胜村内一条主干道,连接了5个生产队,还是闸浜队、俞家埭等生产队通往辰塔路的交通要道。据村民们介绍,以前俞闸路一侧是一家企业,日夜开工,有光照射出来,不觉得黑。然而企业清拆后,这块区域种上了生态林,因没有任何光源,俞闸路就变得漆黑了。“特别是冬天,下午5点多天就黑了,小孩放学回家很不方便,更有上晚班的人到晚上10点左右才回来,存在较多安全隐患。后来我们向村里反映,村里跟镇里申请,为我们安装了路灯,现在村民们出行安心多了。”沈林芳说。

俞闸路呈L形,全长六七百米,此次共安装了11盏路灯。“路灯的朝向、亮度、高度都是结合实际精心设计的,有的路段靠近民宅,灯光就要调暗一点,以免影响村民休息。”金胜村村委会主任邱晨说。

据了解,今年,石湖荡镇计划新增路灯356盏,目前已有113盏路灯在金胜村、泖新村、新姚村、新中村等安装完毕并投入使用,其余将于本月中旬投入使用,届时村内道路将全线亮灯。

松江民警温情助力 流浪男子安全返家

本报讯(见习记者 李天蔚) “十一”长假期间,在九里亭派出所及区救助站的帮助下,一流浪男子顺利返乡。

10月3日晚上,一名身形瘦削的男子走进九里亭派出所。该男子自称林某,来自广西,因与父亲发生口角,今年8月只身一人来到江苏省昆山市,靠打零工为生。他在公园过夜时随身衣物和手机被盗,身无分文只能四处游荡,徒步一天一夜竟然走到了松江区九里亭街道。已经两天没有吃饭的林某走投无路,最终决定向九里亭派出所寻求帮助。

“给你父亲打个电话吧,有身份证号码吗?”了解到他的情况后,值班民警询问了林某的信息,第一时间联系他的父亲及家人,却未成功。了解到他已经两天未进食,民警立刻给他送来了餐食,并收留他在大厅睡了一夜。第二天,民警再次尝试联系林某的家人,可惜还是没能成功。在外漂泊了两个多月的林某,终于流露出了真实情感,说自己很担心父亲,想回家了。值班民警立即帮他联系了区救助管理站,还自掏腰包帮他做了核酸检测,并把他安全送至救助站。在救助站与他告别前,民警再三嘱咐他回家好好孝顺父亲,在老家找一份工作踏踏实实干。

10月8日,民警从区救助管理站得知,林某已经安全返回家中。

废弃集装箱变身“望田书屋” 为村民打造固定的文化交流空间

本报讯(记者 王虹霞 摄影) 国庆假期,一场“乡村汉字艺术节”活动在泖港镇腰泾村田野里的“望田书屋”举行,吸引了不少游客到此打卡游玩。艺术节上,“望田书屋”二层放置了毛笔与宣纸,游客可在此写下美好愿望,并系在垂挂下来的麻绳上作为装饰品。在艺术节特别策划的“稻田雅集”活动中,10名致力于以文创项目振兴乡村发展的有志之士齐聚“望田书屋”,共同探讨在原生态的乡村自然条件下,如何找到乡村自身的发展路径和优势,助力乡村振兴。

“我们一直在探索用文化和艺术的方式把市区的资源、人流吸引过来。事实证明,在‘望田书屋’这样比较有特色的地方举办文旅活动很受欢迎。”艺术节活动发起人张先生说。

关于“望田书屋”的由来,腰泾村

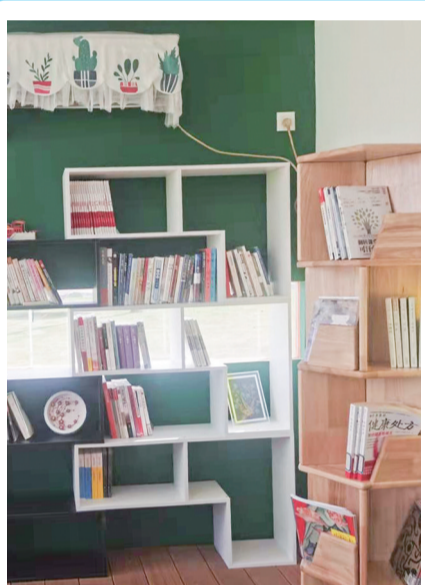
党总支书记、主任陈向应介绍,村里的白鸞诗社由来已久,但缺少用于诗社开展活动的场所,他一直想为村民寻找一处固定的文化交流空间。在一次村庄整治行动中,陈向应看到了一个不起眼的物件——集装箱,有人提议对集装箱进行适当改造,作为村民们开展文化交流的场所。陈向应一听,觉得这个事可行。

经过一番沟通对接,这个想法得到了腰泾村党建共建单位市规划院国土分院党支部和乡村创客联盟党支部的大力支持。在他们的帮助下,不起眼的集装箱“华丽变身”,并被安置在一整片阡陌交通的粮田旁,还拥有了名字——“望田书屋”。湛蓝天空下,青黄稻田边,这座橙色书屋分外夺目(见上图)。

走进一看,书屋虽小,但承载的功

能却不少。书屋分为上下两层,上层是一个大露台,摆放了桌椅,村民们可在此进行日常交流和休憩;下层是主体部分,室内摆着形形色色的书架,一侧还布置有咖啡吧和结对共建角,而靠落地窗的一面,一张长桌、四把椅子面向稻田构成一个独有的阅读空间。一层室外设有遮阳伞和座椅,日常党建和亲子活动可在此开展,与室内互不干扰。

书屋建成后,吸引了不少亲子游、自驾游人群到腰泾村野营和郊游。“‘望田书屋’可以说是利用存量资源和有限资金探究乡村更新的有益尝试,也是利用文化建设助力乡村振兴的积极探索。”陈向应表示,村里将在“望田书屋”组织开展各类文化活动,努力把书屋打造成为腰泾村的公共文化交流中心。



偷酒贼假扮水电工 入室盗窃茅台被拘

本报讯(记者 周亮) 一男子假扮水电工,假维修、真踩点,摸准门道后实施盗窃。近日,新桥派出所破获一起入室盗窃茅台酒的案件,嫌疑人程某因涉嫌盗窃罪已被松江警方依法刑事拘留。

今年9月,新桥派出所接到辖区居民王女士报警,称其家中地下室的一箱茅台酒不见了。接警后,民警迅速赶到现场。让民警感到奇怪的是现场非常整洁,并没有翻找后留下的痕迹。显然,窃贼入室后的盗窃目标很明确,就是茅台酒。

经调查,民警很快锁定一名可疑男子。公共视频显示,案发当日,该男子翻爬一堵围栏,随即进入王女士家中。几分钟后,他出现在小区地下车库,此时手中多了一个箱子。经辨认,这个箱子就是王女士用来装茅台酒的箱子。锁定目标后,民警迅速出击,于9月17日将犯罪嫌疑人程某抓获,并于当日在宝山区查获了被盗茅台酒。

据程某交代,自己曾是一家家具设计装潢公司安装部的员工,于今年8月离职,但一直未退出公司的微信工作群。9月上旬,程某在群里看到王女士家的维修订单后便心生歹意,随后带着维修工具冒充工人上门“维修”。到了王女士家,经过一番“检查”,程某告知王女士因缺少配件暂时无法修理,而这时,他早已留意到王女士家中地下室有一箱茅台酒。9月下旬,程某再一次冒充维修工人来到王女士所住小区,并进入王女士家中实施盗窃。当日下午,程某通过网络平台,将盗窃所得的一箱茅台酒以17580元的价格售出,并将销售所得挥霍一空。

陪聊解闷 服务上门

——记上海松开物业公司“暖心相伴服务队”

□记者 李于伯

上海松开物业管理有限公司在管24个小区,每个小区里都活跃着一支“暖心相伴服务队”,他们的服务对象是小区内的高龄、残疾、独居等老人,服务队员与

这些老人一对一结对,关注他们的日常生活,主动帮助他们解决“急难愁盼”问题,把温暖带到每一户老人家中。

10月8日是昌鑫花园小区“暖心相伴服务队”走访结对老人家庭的日子。在小区物业副经理孙玉萍的带领下,队

员们前往刘福美老人家。“谢谢你们这么关心我,不但每次用轮椅推我去,还要把我送回来,不是一次两次了,非常感谢你们。”年过八旬的刘福美老人瘫痪卧床多年,一见到服务队,她便连声道谢。

队员们进入刘福美老人家后,有的陪她聊天,有的开始检查她家的室内电路、天然气管道等。“漏电开关有问题,漏电跳不了闸。”负责检修室内电路的物业人员边检查边向孙玉萍反映。“这个得记下来,尽快帮老人更换。”孙玉萍回应说。

在昌鑫花园,“暖心相伴服务队”队员们看望了刚手术出院不久的姜淑凤老人,详细了解她的恢复情况,并叮嘱她好好休养。“姜奶奶,恢复得不错,看起来气色很好。”“谢谢你们的关心和照顾。”年逾八旬的姜淑凤老人与队员们相当熟络,一见面就笑着聊了起来。

出门时,队员们看到姜淑凤老人家院子里杂草、落叶很多,大家二话不说忙活起来。据介绍,自从“暖心相伴服务队”与姜淑凤老人结对后,队员们经常主

动帮忙送爱心餐、打理小院等,贴心的服务让姜淑凤老人的老伴、92岁的许金湘老人直说他们与物业亲如家人。“小区物业精心管理热心服务,我们有什么情况随时叫到,不厌其烦,可以说,我们和物业是一家人。”许金湘老人赞叹道。

据了解,昌鑫花园小区的“暖心相伴服务队”于今年3月成立。今年上半年,松开物业在深入开展“我为群众办实事”实践活动中,了解到24个在管小区里的高龄、独居等老人较多,于是在各个小区相继成立了“暖心相伴服务队”,队员包含综合管理、保洁保洁、维修保养等人员,服务队不仅上门陪聊、嘘寒问暖,还会定期为老人们检查天然气管道、水管、电路,并帮忙维修小家电等,让老人们感受到社区大家庭的温暖。

松开物业公司常务副总经理方浩告诉记者,经过排摸,24个小区有高龄、残疾、独居等老人有百余户,为了更好地为老人们提供服务,公司建立了“一户一档,一事一记”的管理制度。



“暖心相伴服务队”走访结对老人,帮助解决“急难愁盼”问题。 记者 李于伯 摄

