

答疑解惑

“红果”满枝惹人爱 只可观赏切莫尝

本报讯(记者 宋崇)冬日暖阳下,一些市民出门赏景时发现,茸城街头、公园里有一种植物结出了一串串圆溜溜、红艳艳的小果,看着特别喜庆(见右图)。据方塔公园工作人员介绍,这种植物名叫枸骨,又名猫儿刺、老虎刺等,入秋后开始陆续挂果,经冬不凋,眼下正处于最佳观赏期。

日前,记者来到方塔公园门口,看到几名市民正围着两株挂满红果的枸骨拍照,园方还在枝头挂了几串小灯笼“锦上添花”。方塔公园工作人员于浩告诉记者,枸骨为常绿灌木或小乔木,叶形奇特,碧绿光亮,四季常青。“我们公园有30多株,现在正是果子艳丽的时

候,加上这些灯笼作装饰,也是为了更好地烘托春节的氛围。”于浩说。

据了解,在松江,类似“讨喜”的小红果还有不少。区绿化市容局相关工作人员介绍,如南天竹(又名红杷子、天烛子)、金银木等植物,因易于成活,在松江街头、公园、小区等地普遍种植。但需要注意的是,这些植物均属于观赏植物,仅供观赏,不可擅自采摘,更不可食用。“像南天竹,春夏观花,秋冬赏果,但该物种为中国植物图谱数据库收录的有毒植物,其毒性为全株有毒,中毒症状主要为血压下降、肌肉痉挛、呼吸麻痹、昏迷等,所以提醒市民尤其是小朋友,千万不能因为好奇摘下品尝。”相关工作人员说。



受访者供图

问:过年回老家,酒精可以带上高铁吗?

答:区交运委提醒,根据国家铁路局、公安部发布的“关于公布《铁路旅客禁止、限制携带和托运物品目录》的公告”,第一条“禁止托运和随身携带的物品”第四款“易燃易爆物品”中,明确将“酒精”列入禁止目录。旅客在旅途中如有消毒需求,可使用消毒湿巾、消毒棉片等替代。需要注意的是,消毒凝胶属于“含易燃成分的非自喷压力容器日用品”,在安检中是“限制随身携带的物品”,因此每名旅客限带1件,而且单体容器容积不能超过100毫升。

问:“阳康”之后,我的味觉好像下降了,怎么办?

答:区卫健委提醒,大多数嗅觉味觉下降,会在新冠病毒感染后一个月内恢复。如果出现嗅觉或味觉下降,可以进行以下尝试:每天刷牙两次,确保口腔卫生;进行嗅觉训练,包括每天闻柠檬、玫瑰、丁香等,一天两次,每次20秒;如持续3至4周仍未恢复,建议口腔科、耳鼻喉科门诊就诊评估。

问:“阳过转阴”之后为什么还会咳嗽?要吃药吗?

答:专家提示,新冠病毒容易损伤呼吸道黏膜,而咳嗽是一种人体自身保护机制。我们的呼吸道常受到外界和内在刺激,如冷空气、烟尘吸入等,呼吸道自身也会产生分泌物——痰液。呼吸道感染后,痰液分泌增加且变得黏稠,这些刺激都会诱发咳嗽。机体通过咳嗽反射,将呼吸道分泌物和有害因子排出体外。因此,少量咳嗽咳嗽有助于呼吸道的自我净化。轻微咳嗽伴有咽喉不适,如果不影响生活工作,一般不需要吃药,可以多喝水,并试试柠檬蜂蜜水,含片也可以缓解。病毒性感染后的咳嗽多为自限性的,大多能自行缓解。若咳嗽症状明显,影响工作和睡眠,可短期使用镇咳药物。如果咳嗽伴痰多,需配合使用化痰药物。注意,痰多的患者不应使用强力镇咳药物,以免抑制咳嗽反射,导致痰液堵塞气道。

问:返乡过年如何做好防护?

答:区卫健委提醒,返乡人员在路途中一定要做好个人防护。返乡后,刚开始几天跟老人、孩子接触时,一定要戴好口罩,同时要勤洗手,尽量少聚集、少聚餐。要随时关注自己的健康状况,出现感染症状时,要及时到村卫生室、乡镇卫生院就医或咨询,如果症状比较重或者有高烧等情况,一定要及时就医。

问:孩子康复过程中如何安排体育活动和学习?

答:区妇幼保健院提醒,新冠恢复期的运动要分阶段进行,从低强度活动(散步)开始,以不出现劳累不适为宜,逐渐过渡到中等强度(快走),协调技能中等强度(自行车),基线练习(跑步),每个阶段维持至少1周,适应后逐步增加。新冠恢复期常表现为身体和精神疲倦,难以集中注意力,学习会受到影响,要合理安排学习时间,不宜时间过长,要保证充足睡眠。

(记者 杨舒涵 整理)

松蒸公路 斜塘大桥亮灯了 两岸村民夜间出行更安全

本报讯(记者 张小小)“不一样了,现在看着舒服,夜里出行也安全了!”1月11日晚,当石湖荡镇新姚村村民柴金星一如往常来到松蒸公路斜塘大桥散步时,发现大桥亮灯了。亮灯后的大桥,让周边地区村民的安全出行更有保障了。

松蒸公路斜塘大桥是连接沪杭两地、跨越黄浦江上游的咽喉要道,也是许多石湖荡镇村民回家的必经之路。大桥呈东西走向,长约300多米。由于技术上的原因,大桥建成后一直未能安装路灯。近日,经过相关部门多方协调,攻坚克难,终于解决了线路排布等技术上的困难,顺利在大桥两侧安装16组路灯并完成调试。大桥的亮灯时间目前为17时至次日早晨7时,夏季会作相应调整。

独居老人晕倒在家 邻居发现化险为夷

本报讯(记者 李爽 通讯员 金晶)岳阳街道荣乐小区的一名独居老人日前晕倒在家,所幸热心邻居及时发现,与居委会工作人员、民警一道将其送医。目前,老人身体暂无大碍。

1月5日上午10点半,社区志愿者徐巧英匆忙跑到荣乐居委会求助。原来,她到同楼的独居老人家中帮家属送一些水果,却怎么也敲不开门,拨打老人手机却能听到家中传出响铃。“人肯定在家里,八成是出事了!”徐巧英焦急地说。

居委会工作人员随即报警并同徐巧英一同赶往老人家中,途中,还联系了老人的家属。“叫开锁匠开锁破门后,就看到正在做腹透的老人晕倒在地。”居委会主任顾卫强回忆。见状,他与徐巧英立即上前,两人费了一番功夫才将老人从地上扶坐起来。急救人员赶来后,徐巧英和居委会工作人员又一起陪同老人前往医院。

据了解,晕倒的老人今年60岁,刚退休,平时身体状况就不太好。“作为同楼的邻居,我平时就帮他买买菜、烧烧饭,还好今天碰上了。”回忆起当时的情况,徐巧英直言庆幸。从医院回来后,她又去了老人家里,及时关闭了燃气灶,还帮老人清洗了弄脏的衣物。

水管破裂水压降 火速修复保用水

本报讯(通讯员 李兴)日前,经过松江区房屋维修应急中心新桃源分中心工作人员几个小时的紧张抢修,因上水总管破裂,导致绿洲华庭苑188号水压供不上的问题终于得到解决,居民们恢复了正常用水。

“应急中心吗?绿洲华庭苑188号底楼地面冒水了,快来修一修!”“我家水压严重不足,无法正常用水!”1月6日9时许,松江区房屋维修应急中心新桃源分中心连续接到多户居民的报修电话,分中心负责人吴春华根据报修人反映的内容,初步预判是上水总管破裂,

导致水压供不上。他当机立断,带领沈卫国、冯银平、李国民等3名维修师傅,带上冲击钻、铁铲、抢修节、PVC管和焊接枪等抢险工具和材料赶往现场。

9时18分,抢修小分队火速抵达现场。经过查看,确认事故发生原因为自来水上水总管断裂,需要开挖地面才可修复。由于是居民水表外的管道,理应由自来水公司派人维修,但考虑到有许多居民在家中,用水需求大,抢修修复刻不容缓。9时30分,吴春华指挥维修师傅关闭总阀,先将水管内的余水排干。由于该总管位于188号底楼瓷砖下,穿墙

而入,空间狭小,施工条件相当艰难,维修师傅们先用冲击钻破开瓷砖和水泥地面,再用铁铲挖开一个小洞,把打碎的水泥块一点一点往外掏,努力寻找断裂点。10时15分,经过不断勘查,终于找到了上水总管断裂处,冯银平顾不得地面冰凉,趴在地面上伸手掏净碎石块,并成功将带来的新材料换上。等一切就绪后,师傅们开始打开总阀,进行打压测试,确认不再漏水后,齐心协力回填挖出来的砖块,又重新将开挖处贴上新的瓷砖。在居民们都尝试过可以正常用水后,他们才收拾好工具安心离开。



图为剪纸爱好者现场剪纸贺新春。

受访者供图

春联送祝福 剪纸贺新春

永丰街道为快递小哥送“文化年货”

本报讯(记者 桂可欣)挥毫泼墨写春联,巧手剪纸迎兔年。1月11日下午,“我们的节日·翰墨飘香”剪纸迎春活动在永丰街道金玉路的顺丰快递站举行,书法、剪纸爱好者们通过赠送春联、“福”字和剪纸的方式,为快递小哥们送上一份有温度、有内涵的“文化年货”。

活动中,永丰街道“韵风”诗联社

及“韵友”剪纸队的成员们或即席挥毫,或现场剪纸,纷纷用作品表达自己对新年的美好祝愿。不一会儿,一副副沁着墨香的春联和一张张活灵活现的剪纸便呈现在众人眼前。

来自安徽的顺丰快递小哥陈平将于1月19日踏上返乡的归程,拿到春联的他非常开心,“一下子就感受到了红红火火的年味。”“春联是很好的年

俗文化载体,我每年都会写一些,今天的活动让我把喜气和福气传递给更多人,很有意义。”来自“韵风”诗联社的书法爱好者张效亮说。

据介绍,本次活动由永丰街道总工会、街道新时代文明实践分中心、街道文化体育服务中心、街道团工委共同举办,共送出200套春联和“福”字以及80幅剪纸作品。



平原居民区“民嘴”宣讲团 宣讲党的二十大精神

本报讯(记者 高雨 摄影)让党的二十大精神深入基层、走进群众。1月12日,在小昆山镇平原居民区的“板凳课堂”上,“民嘴”宣讲团成员为大家宣讲党的二十大精神(见左图)。

平原居民区党总支以理论引领、文化润民、服务惠民为主题,围绕社区学习、宣传、服务三条主线推进学习宣传贯彻党的二十大精神。党总支还将理论学习和“三人行”宣讲相结合,以政治素质高、政策理论水平高、实践经验丰富、表达能力强的社区党员为骨干,组

建了“民嘴”宣讲团。

社区文艺骨干朱志方是宣讲团的其中一员,在党总支的组织下,他和其他文艺骨干们一起,把党的二十大精神融入到舞蹈、沪剧、说唱、三句半等表演中,每月一次“组团式”进社区,寓教于乐,让群众在欣赏节目的过程中更好地学习党的二十大精神。“为了宣讲好党的二十大精神,我们自己要先学一步,学深一些,做到走到哪里宣传到哪里,干到哪里宣讲到哪里。”宣讲团成员姚永良表示。

巧手做灯笼 努力战病魔 洞泾生命(健康)部落人士喜迎新春

本报讯(记者 王梅)日前,洞泾镇开展“巧手做灯笼,喜迎新春”主题迎春活动。值得一提的是,参加活动的人员均为该镇生命(健康)部落的癌症患者,他们都表示,新年要更加乐观,努力战胜病魔,用心拥抱美好生活。

穿骨架、裹红绸、贴金边……制作材料拿到手,大家便迫不及待地开始制作。碰到技术难点,大家你一言我一语交流经验,手工志愿者教师在一旁一一耐心指导。不一会儿,喜庆的红灯笼便制作完成。

活动现场,部分病友还分享了自身抗癌经历。“生病的事实无法改变,能改变的是我们的心态。”乳腺癌患者李女士介绍,刚生病的时候,整个人都处于封闭状态,不愿与人交流,身体状态自然也不大好。加入爱生命(健康)部落后,走出家门和病友们一起参加活动,携手对抗疾病,心态变乐观了,身体有了好转。如今,她还参加了社区志愿服务团队。

爱生命(健康)部落工作人员羊敏珠介绍,该部落成立于2016年,截至目前,部落人数从最初的20多人发展到85人。除了组织开展迎新春节庆活动,“爱健康”“爱团圆”“爱手工”“爱童趣”“爱文艺”等主题活动也贯穿全年,通过主题讲座和多种活动形式,帮助部落成员养成良好的生活习惯、树立积极乐观的心态。“在这里,爱是主旋律,不管是病友,还是志愿者,都满心有爱、为爱加油。”羊敏珠说。