

名中医工作室在新启用的新泾新家苑服务站揭牌 中医“全+专”服务打通“最后一公里”

本报讯 8月25日,新泾镇社区卫生服务中心新泾新家苑服务站正式启用,落地于该服务站的“何东仪上海市名中医工作室基层工作站”“崔晓长宁区名中医工作室新泾基层工作站”同时揭牌。

新泾新家苑社区卫生服务站坐落于仙霞西路915号,毗邻申宁苑长者照护之家,为周边5个居委2.6万居民及功能社区人群提供全方位中医健康服务。站点精心打造诊疗空间,中医药文化氛围浓厚,设有名中医工作室、中医全科门诊、药房、全科诊室及中医治疗区;中医诊疗设备配置齐全,可开展多样化中医药技术与适宜技术,满

足居民日常健康需求。今年,新泾新家苑服务站还成功申报了上海市中医药特色巡诊站点建设。

站点内,最先映入眼帘的是一个“迷你”中医药“博物馆”。这个依墙而建的博物馆内摆放了包含各种中医元素的模型及其介绍,模仿中药药柜样子打造的矮柜采用了齐腰的设计,打开柜子就可以看到陈列其中的中药饮片标本,每一味药材都承载着特定的药性与功效;一些与中医相关的科普书籍及中药材的画册也被放置在“博物馆”中,方便那些对中医文化感兴趣的居民朋友随时翻阅。另一侧的中医互动文化墙,则是该中心的另一个亮点。这个季节,墙上展示的是经典

的“四物汤”“四君子汤”等汤剂。有兴趣的居民可以用手机扫描图片上的二维码,获取音频了解汤剂的介绍及用途。一旁,针对时令季节推荐的开胃茶、安神茶,针对白领职业人群推荐的养颜茶等也以图片的形式展现出来,而这些茶饮的内容也会根据季节的不同而更换。

同时,依托区域医联体单位上下联动,站点全力提升中医“全+专”服务能级,引入了光华中西医结合医院“何东仪上海市名中医工作室”、天山中医医院“崔晓长宁区名中医工作室”专家团队,传承何东仪“中西医结合、病证结合”的治理理念以及痹病的分期论治观点,聚焦中西医结合

诊治风湿关节病特色;传承崔晓“针药结合、防治结合”的辨病辩证论治理念,聚焦中西医结合康复治疗中风病、颈肩腰腿痛等诊疗特色。名中医专家坐诊带教、精准施治,让社区居民在家门口享受优质的中医巡诊服务。

“新泾新家苑社区卫生服务站将围绕巡诊带教‘零距离’、巡诊到家‘零距离’、巡诊特色‘零距离’做进一步探索,进一步拓宽服务范围,提升服务质量,打造‘最后一公里’中医特色服务品牌,让更多居民在家门口就能享受高质量的中医药服务。”新泾镇社区卫生服务中心主任高晓珺介绍道。 撰稿 赵立

健康服务加盟“15分钟生活圈” “中医药特色巡诊站”落地机场新村

本报讯 日前,经过更新改造,程家桥街道社区卫生服务中心机场新村社区卫生服务站以“中医药特色巡诊站”的新面貌呈现在居民面前。站点中医医疗服务能力进一步提升的同时,还邀请到了上海市市级名中医——倪克中名中医工作室入驻,打造中医脾胃专病特色品牌,护卫社区居民健康。

走进机场新村社区卫生服务站,中医文化氛围扑面而来。在占地205平方米的服务站内,有中医诊室、中医治疗室、全科、候诊区、治疗室、健

康管理室等科室,配备了7种中医相关的诊疗设施设备,从针灸推拿到理疗设备,再到中医四诊仪,一应俱全,能够满足社区居民6类18种中医药适宜技术需求。智能自测和健康咨询互动体验区的墙上、展示架上,摆挂着各类中药材和中医治疗器具,吸引了不少对中医感兴趣的居民们驻足观看。此时,诊室内几位社区居民正在接受中医适宜技术的治疗。“前一段时间我腰椎间盘突出突出来了,疼得整夜无法睡觉。我打电话给家庭医生寻求帮助,她建议我到卫生站来扎针灸。

从家到卫生站,我步行几分钟就到了,在这里医生给我针灸、理疗,几次下来疼痛明显减轻。”家住机场新村的孟阿姨说道。

诊室内居民感受着中医带来的健康体验,诊室外小区的广场上,十几位居民正在练习着棍棒操,教授这些棍棒操的老师正是站点的中医康复师。广场一隅的花池内,紫苏、石楠、金钱莲等药用植物生机勃勃,成为一道风景,让“百草园”名副其实。蕴含着中医药技术方法、9种体质养生和24节气中药养生茶饮等中医药文化内容的宣

传栏、地面步道和纳凉长廊也点缀着小区……“我们希望通过站点各方面的改造升级,不断扩大中医药服务覆盖面,逐步将中医药特色服务延伸至居民的15分钟生活圈,丰富服务内涵,惠及更多社区居民。”程家桥街道社区卫生服务中心医务科科长陆昱表示,今后他们还将积极宣传中医药文化,设置“中医药文化进校园”系列互动课程,带领学生共同探寻本草之谜,学习了解中草药知识。 撰稿 赵立 季佳佳(见习)

长宁区举办第八次“全国 残疾预防日”宣传活动

本报讯 8月22日,区残联以“预防疾病致残,共享健康生活”为主题,在上海凝聚力工程博物馆前的广场上开展了“长宁区第八次全国残疾预防日”宣传活动,进一步增强全社会残疾预防意识。

结合残疾预防宣传主题,现场设置了知识问答、义诊、游戏互动、辅具体验、公益科普、戏剧表演等区域,工作人员为残障人士进行手语解说,吸引了不少市民参与。盲道体验、你比我猜、保龄球等丰富多彩的互动游戏同步开展,让市民们有机会深入了解残障人士的生活及所面临的挑战,从而增强对残障群体的理解和尊重。辅具体验区同时展示了电动轮椅、头戴鼠标套、字幕眼镜、语音字幕转换器等一系列残疾辅助器具,体现了科技在助残方面的创新应用,同时激发社会各界对无障碍环境建设的关注和支持。现场,区残联邀请了光华中西医结合医院的专家医生进行义诊,义诊区旁还安排了政策咨询服务,由残联工作人员向市民宣传预防残疾的有效措施。 撰稿 李妍蕾

市民广场舞大赛落幕 长宁九个代表团体获奖

本报讯 “曼舞炫申城”2024年上海市市民文化节广场舞大赛(决赛)日前在上海市群众艺术馆星舞台举办。本届大赛以“人人想舞、人人能舞、人人可舞”为宗旨,由上海市市民文化节指导委员会指导,长宁区人民政府主办,上海市群众艺术馆、长宁区文化和旅游局、上海市舞蹈家协会共同承办。自启动以来,全市16个区以及社会通道共140余支队伍进入到决赛,经过为期4天的激烈角逐,最终角逐出了20支“梦想舞蹈团”和广场舞百强舞蹈团队,以及4支“社会通道优秀广场舞团”。

其中,来自长宁的天山之星舞蹈团入选梦想舞蹈团,来自长宁的天山之星舞蹈团、古北明星艺术团民族舞队、新泾镇田野舞队、新欣芳华舞蹈队、华阳海韵舞蹈队、北新泾街道宁馨舞蹈队、儒雅舞蹈队、仙霞街道广场舞队入选广场舞百强团队。今年的舞蹈大赛都是全新创新编排,现场参赛的每支团队服饰造型各具风格,展现了他们活力、自信的风采。 撰稿 甘力心

三方精准对接居民需求 瑞金医院医生坐诊社区

本报讯 8月28日,周家桥街道携手瑞金医院及周家桥街道社区卫生服务中心,在虹桥万博花园开展“博”爱健康——家门口的专业健康咨询,为近50位居民提供了优质、便捷的医疗服务。

下午2点,活动在一系列健康防治知识讲座中拉开了帷幕。在场的居民们听得聚精会神,不时拿出手机拍照记录。在随后的一对一问诊环节,医务人员耐心地为居民答疑解惑,并根据他们的现有症状以及检查报告,提出专业的建议和治疗方案。此外,周家桥社区卫生服务中心的医生们也参与其中,带来免费的全科(签约咨询)、中医咨询、康复、量血压等服务项目,让居民十分受用。

据了解,此次健康咨询服务,是周家桥街道党群办、周家桥街道社区卫生服务中心以及瑞金医院三方精准对接居民健康需求,集聚整合各方优质资源,有效服务辖区居民的新尝试。

“此次义诊,我们针对老年群体常见疾病以及秋季流感高发形势,将高血压科、心脏内科以及呼吸与危重症医学科医疗资源引入社区,提高基层的诊疗能级,让居民就近看病;同时,通过讲座和义诊的方式,增加居民医疗健康知识。”瑞金医院方面表示。 撰稿 朱文轩

好玩! 业界“教科书”是这样设计的

本报讯 鸟兽混养,流泉飞瀑,林木森森,这是哪里的风景名胜?近日,上海动物园的小熊猫展区正式入选ZooLex画廊,成为我国动物园中少有入选这一国际权威动物展区的动物园。

据悉,ZooLex是一个展示全球优秀动物园设计设计的非营利性组织,由奥地利动物园设计师Monika Fiby女士和她的丈夫于2000年创立。这个平台旨在分享全球范围内动物园和水族馆的最佳展区设计案例,推动动物园行业的发展。截至目前,ZooLex画廊目前共收录了全球145个动物园的310个动物园展区,每一个都称得上动物园业界的“教科书”。

“展区的确非常漂亮”“我最爱的展区”“每次带娃都最喜欢去小熊猫展区”……听闻喜讯,市民朋友即使不熟悉对动物展区的评价标准,也发自内心的认可这座可爱的小园子。接下来,就让我们跟着动物园人的视角逛一逛小熊猫展区。上海动物园的小熊猫展区共有两座。2022年春节,毗邻老展区的新展区落成并对外开放,系室外展区,陆地面积560平方米,水面面积650平方米,并在陆陆续续的更新换代中成为受到业内认可的“教科书级展区”。

展区地形多样,包括陆地、小湖、瀑布和溪流,不仅为小熊猫提供了多条活动路径,还增强了它们对自己生活环境的掌控感。树木众多,尤其是小熊猫在野生环境中栖息的高大乔木。展区种有18棵池杉、3棵香樟、2棵柳树,高度在8-18米之间,小熊猫们可以选择在自己喜爱的树木甚至树枝上睡觉。它们的高度不同,甚至光线、温度、通风程度都有微妙的差别。

考虑到小熊猫的活动量,展区设有很多丰富设施,让小熊猫的生活具有一定的复杂性和挑战性。一部分是活动设施,包括空中的仿真藤蔓走绳和竹桥、木质栖架、木质梅花桩、竹制秋千。还有一部分是生活道具,如同饲养员们手工制作的竹筒、竹篮等益智取食器,同时采用分散喂食,不仅能锻炼小熊猫探索寻找食物的能力,还能延长取食时间。

最有趣的莫过于社群丰富——展区内不仅居住着4只小熊猫,还有绿头鸭、鸳鸯、蓑羽鹤3种产自亚洲东部的伴生动物,赤腹松鼠、乌鸦、灰喜鹊、珠颈斑鸠等本土野生动物也时不时前来做客,增添了园子的社交气氛。饲养员在湖面和溪水中制作了小熊猫无法企及的浮舟,供鸳鸯和绿头鸭在上面栖息。

说到动物福利,健康状况必然是不可忽略的一环。展区里安装了称重装置,定期开展小熊猫称重训练,便于监测小熊猫的体重。酷暑季节,展区安装了定时喷雾系统,既能给小熊猫及周边环境降温,也有利于饲料竹叶的保鲜。一系列举措旨在保证动物们拥有和野外个体相持平的健康状况和生存能力。

值得一提的是,在上海除了上海动物园的小熊猫展区,上海野生动物园的小爪水獭展区也入选了ZooLex画廊,上海属于动物的美丽家园正变得越来越好…… 撰稿 毛奕云



近日,“上海之夏”国际消费季系列活动在长宁两条历史文化街区精彩上演。8月23日,第二届小红书“马路生活节”在愚园路上启幕,作为活动特色内容“小马路逛吃玩之旅”中的一站,市民可以领取实体护照,打卡友好门店获取限量周边。(左图)

同一天,武夷MIX320“怪好玩”举办的啤酒派对活动,携手19家特色品牌为市民准备了实惠好喝的精酿与饮品、有趣好玩的互动游戏,打造社交消费新场景。(上图) 撰稿/摄影 李嵩楠

东华学子余昊楠为白血病儿童点燃希望

本报讯 日前,在长海医院,东华大学学生余昊楠成功进行了造血干细胞采集,成为上海市第655例、长宁区第25例造血干细胞捐献者。25岁的余昊楠就读于东华大学服装与艺术设计学院,在2019年的一场献血活动中,余昊楠报名登记并完成血样采集,成为了中华骨髓库造血干细胞捐献志愿者队伍中的一员。

今年4月,余昊楠接到了中华骨髓库上海分库的电话,当得知自己与一位白血病儿童初步配型成功时,余昊楠的心猛地一震,仿佛被一种无形的力量紧紧揪住,“当听到那个孩子才4岁时我就下定决心,一定要为他带去希望。”说到这里,余昊楠的话语中充满了温柔与坚定。

然而,这条拯救生命的道路并非一帆风顺。起初,余昊楠向母亲透露自己的决定时,母亲由于对造血干细胞捐献的不了解以及对儿子的担心,便表现出了顾虑。为了让母亲放心,余昊楠耐心地向母亲讲解造血干细胞捐献的科学原理和过程,分享那些成功捐献者的故事,用自己的真诚和决心逐渐消除了母亲的担忧,并最终征得了母亲的全力支持。8月19日,在家人的陪伴下,余昊楠住进了上海长海医院总部病房,并在之后的4天里连续注射干细胞动员剂。“我知道,我每一分每一秒的坚持,都是那个孩子走向新生的第一步,这点痛苦不算了什么。”余昊楠的声音虽然略显疲惫,但充满了力量。

入院的第5天,余昊楠迎来了正式采集造血干细胞的时刻。在采集过程中,余昊楠始终保持仰躺姿势,双臂静止不动,3个多小时后,一袋造血干细胞混悬液从造血分离机中取出,采集工作顺利完成。

据介绍,造血干细胞移植是目前治疗白血病等血液肿瘤疾病的重要有效手段之一,已在临床治疗中得到不断地推广和应用。目前,造血干细胞采集是从外周血中采集,不是传统观念中的“采集骨髓”,捐献者不需要手术,通过血液分离机采集即可,其过程与机采血小板类似,是国际上通用、安全、科学的采集方法,不会对志愿者的身体健康造成伤害。 撰稿 赵立

大山里的孩子:我的未来不是梦 ——现代职业技术学校随云南学子“家访”记

这个暑假,上海市现代职业技术学校学生李财富在校德育主任马烈、班主任孙益伟的陪伴下,回到了红河哈尼族彝族自治州的家。他一同带回家的,还有关于“大城市”的缤纷回忆和一个建设家乡的梦。

在叔伯、爷爷等亲人的热情招待中,孙益伟向大家沟通起李财富的在校表现,“淳朴、努力、上进”是他的形容。作为在上海就读的云南学生,李财富积极克服语言、饮食以及学习的差异,遇到问题主动请教,上课认真活跃、课外竞选班干部,如今身为体育委员和副班长的他学习成绩进步到班级前五。不仅如此,他还积极帮助其他云

南学生,大伙儿的学习积极性上来了,成绩也提高了。而在课外,李财富也发掘了他的体育特长,加入学校武术队参加比赛。

这次回家,17岁的李财富还带回了一张“东方绿洲国防教育年度优秀营员”的荣誉证书和两张志愿者证书。带着腼腆的微笑,李财富将奖状小心翼翼地贴在墙上。白墙之上,还有他小学和中学的各类荣誉,其中最瞩目的是一张现代职校“校三好学生”的奖状。作为家族唯一一个读了书,出了城,还去了大都市上学的孩子,他承载着全家人的骄傲和希望。

像李财富这样的云南学生还有很多,而职业

教育的资源帮扶为他们提供了一条通往未来的全新路径。2017年9月,现代职业技术学校积极响应职业教育东西协作号召,与上海市其他28所中职校一起,与滇西方面通力合作,为云南来沪学生提供优质的职业教育。目前,学校有学生1616人,其中来自云南普洱、滇西学生共99人。

在沪滇职教联盟和学校的支持下,越来越多的云南学子走出大山,在上海的舞台绽放光彩。在2023年的进博会上,一批现代职校的云南学生走上了国际展会的舞台,担任“小叶子”志愿者参与洲际酒店厨房切配组的工作。相隔千里,远在云南的职校师生同样受益。滇西职业教育师

资培训、舞蹈学校艺术师资培训、云南中职学生交流游学、“影子校长”项目……从由“输血式救助”到“造血式帮扶”,各类师生培育资源为云南职业教育的发展注入强劲活力。

“在沪滇联盟积极协作的背景下,教育欠发达地区的学生开阔了眼界,学到了知识,而发达地区的教师则加深了对教育的理解,看到在祖国的大好河山,还有很多地方需要我们去支援。”一次云南之行,让家访教师一行都感慨良多。新学期到来,孙益伟也将继续“解锁”他的援疆教师身份,投入红河哈尼梯田文化传承学校的支教事业。 撰稿 何郁柠