



静安区林长制工作成果展暨“绿化大篷车”园艺市集活动举行

■记者 胡俊泽

本报讯 近日,静安区林长办在闸北公园开展静安区林长制工作成果展暨“绿化大篷车”园艺市集活动,以展板的形式向市民科普林长制,介绍区林长制工作成效。

2022年至2023年是静安区全面推行林长制的第一年。这一年,区林长办高度重视并积极推进各项林长制工作,全面促进绿化资源保护和建设发展。总林长带队开展巡林工作,推进林绿建设;推深做实林长制,创建标准化林长办。

这一年,全区积极推进单位附属绿地开放共享,推进绿地建设,提升环境品质,推进公园改造,优化游园环境;盘活城市“金边银角”,打造高标准口袋公园,建设多维空间立体绿化。曹家渡、彭浦新村、闸北公园三家林长驿站挂牌启用,为各级林长提供林绿行业学习培训、兴趣活动、工作交流、沟通协调等方面的平台和支撑,提升区域内绿化工作水平。

2022年7月25日,静安区揭牌了上海市首块居民区“林长制公示牌”;当年8月30日,静安区第263个居民区林长制公示牌树立完成,在全市率先完成全区林长制公示牌树牌任务。

在林长制体系全面建成后,全区更是涌现了一大批依托林长制工作、进行林绿资源保护建设的优秀案例。在2022年度上海市林长制综合考核中,静安区以97.06分的考核分值,位居全市第一,这一成绩是对过去一年静安区林长制工作的最大认可。

2023年是静安区全面推行林长制的第二年,也是开启标准化街镇林长办创建的第一年。静安区将全面启动,加强培训,比学赶超,夯实林长制基层基础,确保林长制工作高效顺畅运行。

提供“家门口”的优质中医药服务

静安区4家卫生站点接受市级专家组验收

■记者 郁婷芳

为全面提升卫生站点中医药服务能级,满足居民高品质的中医药健康服务需求,今年全市有62家单位被纳入2023年上海市为民办实事项目——上海市中医药特色示范社区卫生服务站(村卫生室)建设。其中,静安区共有4家人选。近日,静安区“2023年上海市中医药特色示范社区卫生服务站”建设项目迎来市级专家组验收。

经前期遴选,静安区临汾路1513弄社区卫生服务站、虬江路1169号社区卫生服务站、蒋家巷社区卫生服务站、高荣社区卫生服务站被确立为2023年上海市中医药特色示范社区卫生服务站建设单位。4家站点在原有基础上迭代更新,升级硬件设施设备,引入名中医工作室资源,全面提升中医药服务能级,聚力建设居民“家门口”的中医药服务平台,打造“最后一公里”中医药服务品牌,为辖区居民提供多途径、多形式、多功能、高品质的中医药健康服务。

市级专家组集中听取了4家建设单位关于硬件设置、人员配置、中医医疗服务、中医预防保健服务、综合保障和特色亮点等建设成效汇报,并对建设成效进行点评。随后,通过前往实地复核,专家组对各站点的建设成果予以高度肯定,并就进一步深化站点中医药服务内涵建设、加强人才培养、打造“最后一公里”服务品牌、充分发挥“一站一品牌”特色示范效应提出指导意见。

区卫生健康委表示,将进一步贯彻实施相关文件精神,不断提升基层医疗卫生机构中医药诊疗能力,深入推进中医药服务融入居民健康生活,持续巩固上海市中医药特色示范社区卫生服务站建设成效,充分发挥站点示范引领作用,做深、做实“为民办实事”工作,打造静安区中医药特色

服务品牌,满足居民对优质中医药服务的需求。

临汾路1513弄社区卫生服务站

临汾路1513弄社区卫生服务站毗邻6个居民区,辐射约2万人口。站点占地面积232.45平方米,内设2个中医诊室、4个中医治疗室、6个中医特色治疗床位,配备多种中医治疗设备,可开展中药饮片、穴位注射、电针、针灸等中医适宜技术。站点专设近80平方米的中医特色文化角,通过健康科普、中医药茶饮包制作等方式,将中医药融入居民的日常生活,打造家门口的中医药“健康圈”。

站点邀请上海市中医院肛肠科专家入驻,成立“郭修田工作室”,每周安排专家坐诊,为社区居民提供“家门口”的肛肠科特色诊疗服务。同时,该站点利用与养老院资源共享的优势,依托“五床联动”模式,将中医药服务延伸至更多老人的“床边”,让“医养结合”更紧密、更顺畅。

虬江路1169号社区卫生服务站

虬江路1169号社区卫生服务站占地面积297平方米,覆盖辖区3个居委,辐射约1.2万人口。内设2间中医诊室(含名中医工作室)、1间中医治疗室(含6张以上治疗床),配备6类中医特色诊疗设备。此外,站点着力打造“宝医·食谱”中医药特色文化角,以中医药膳食疗为主题,开展中医药膳食疗文化体验,邀请上海市药膳协会会长胡国华指导社区中医药膳,拟定药膳推广方案,宣传中医药文化知识。

站点着力打造吴耀持名中医工作室,推广中医药适宜技术,传承中医特色诊疗技术,提升社区卫生服务站综合能力。站点推广特色项目“推拿功法——推拿结合延年九转法治疗老年气滞型功能性便秘”和“药透结合足疗治疗膝骨关节炎”,深化

“一站一品牌”服务内涵。

蒋家巷社区卫生服务站

蒋家巷社区卫生服务站位于陝西北路919号,现有面积约150平方米。站点配备电动可升降多体位治疗床、多功能智能灸疗床、红光灸疗仪、杵针、多功能牵引床等中医特色诊疗设备,还配置了中医沉浸式体验设备、中医体质辨识设备,吸引不同年龄人群参与互动体验,拓展中医药文化角,开展中医药文化及健康科普。

站点已挂牌静安区中医专家(沈国权)传承创新工作室,聘请专家每月开设2次工作室名专带教门诊,着力打造“一站一品牌”服务内涵,为居民提供高质量的中医诊疗服务。站点设有中医家庭病床服务,并提供养老院巡诊及进楼宇服务,为辖区内全人群提供高质量、多样化中医药特色诊疗、康复、健康指导等服务。

高荣社区卫生服务站

高荣社区卫生服务站位于万航渡路661弄高荣小区内,占地面积200平方米。改造后的站点突出现代“新中医”风格,内设3个中医诊室、1个治疗室、5张中医特色治疗床位,配备针灸、灸疗、罐疗、电疗等11类诊疗设备。站点设置中医文化角,宣传展示中药及中医适宜技术物品,增设智能中医多媒体屏、中医沉浸式体验设备,用于辅助诊疗和互动体验。

站点引入岳阳医院国家级非遗丁氏推拿流派第五代传承人、第五批全国老中医药专家学术经验继承人龚利主任带领团队,挂牌成立“龚利工作室”,每周开展带教门诊,打造“一站一品牌”——膝骨关节炎专病门诊,开展膝骨关节炎中医药特色服务,形成具有鲜明中医特色、群众满意的技术和服务品牌,深受辖区居民的欢迎和好评。



“静”享健康

安全出行 从“头”做起

■记者 郁婷芳

电动车是重要的交通工具,因其低碳、经济、节能和便捷,深受大众欢迎,被广泛用于日常通勤代步和休闲娱乐。

据调查,电动自行车用户所面临的最大安全隐患是不戴头盔,骑车人发生交通事故后,极易摔倒。一旦摔倒在地面或碰撞到其他固定物时,不仅头部会产生震荡,而且颅脑内的脆弱组织会因为惯性在颅腔内发生二次碰撞,导致更严重的后果。

调查显示,摩托车安全头盔可以降低72%的头部损伤风险和39%的致死风险,相应的医疗救护成本也会降低。自行车头盔可以降低69%的头部损伤风险和79%的严重脑部损伤风险(2015年道路安全全球现状报告)。

安全头盔的分类

我国将安全头盔分为全盔A类、半盔A类和半盔B类(GB 811—2010)。市场上,安全头盔琳琅满目,根据其防护面积分为全盔、3/4盔和半盔。

全盔:能提供全方位的保护。

3/4盔:通过坚硬的外壳和强韧的内衬提供标准的保护,下巴处没有防护。

半盔:通过坚硬的外壳和强韧的内衬提供基本的保护,下巴处没有防护。

安全头盔的结构

壳体:这是头盔最结实部分,通过大面积的释放冲击能量来保护头部。坚硬的外壳在受到外界硬物冲击时,仍具有一定的压缩功能,从而缓冲动能,减轻伤害。同时,它能针对外界细小的锐器和高速碰撞物,提供保护层。因此,头盔的外壳必须坚硬,外表面应光滑。

缓冲层:主要用柔软的材料制作,比如发泡聚苯乙烯材料,这种致密的材料能在头盔撞击时,有效地吸收能量。

内衬:该层使得头部能紧贴头盔外壳的同时,也起到舒适的作用。

护目镜:主要起防风防尘作用。

帽带:系带能确保发生撞击时头盔不脱落,从而保护头部。系带与头盔的两侧外壳紧紧相连,所以在佩戴头盔时,一定要将系带扣好。

安全头盔的标准

选择头盔的时候,不能仅仅只注意头盔花色有多漂亮、外形有多酷炫,更要考虑头盔能承受多大的撞击。一般情况下,肉眼无法看出头盔能承受的撞击有多大,这个时候,需要依靠头盔的安全认证标准。现在国内实行的认证标准是GB认证;其他各种常见的头盔规范还有SNELL、JIS、ECE、DOT、SHARP、FIM认证等。

安全头盔的佩戴

佩戴头盔的原因也很重要——保护头部,减少伤害。只有正确佩戴安全头盔,才能有效保护头部。

第一步:测量头围,选择合适尺寸的头盔。拿一根软尺平行绕太阳穴至脑后一周(量眉毛以上,脑袋最宽的地方),所得出的数据即为头围。新的头盔通常都有点紧,夹脸夹颞是很正常的,如果太阳穴和头顶感受到明显的压迫,那头盔就偏小了,头盔是最重要的安全设备,必须要选合适的尺寸。

第二步:水平佩戴头盔,不可前仰或者后翘。头左右晃动时,头盔没有明显晃动为宜。

第三步:调节松紧,舒适佩戴。

正确佩戴头盔应该是头盔调节带的交叉在耳下一指厚度的位置,大约1.5厘米。整个带子在下颞,而不是喉部,下巴的扣带松紧度以可以容下一根手指为标准,大约1.5厘米。

小贴士

1. 购买头盔时,首先是要确认是否有安全认证,其次是要注意使用年限,通常为3至5年(不同材质的头盔使用年限也有所不同)。

2. 骑行时会出汗,而且内里不易通风,容易滋生细菌,戴不干净的头盔可能会引起头皮疾病。天气晴朗的时候,记得把头盔倒置在阳光下晒一晒,也可采用水洗方式清洁头盔内衬,注意及时晒干、烘干,还可以选择头盔专用清洗剂清洗。

3. 不可坐在头盔上,或者用硬物敲打,一旦头盔经外力冲击后,切勿再使用。

4. 头盔不能接触腐蚀性物品,如废旧电池、溶剂、酒精或汽油等。

5. 每次使用完毕后,请仔细检查头盔是否损坏,如果头盔已磨损严重,但无明显损坏,也需要立即更换。

资料:区卫生健康委、区疾控中心