

冬病夏治、药膳三宝、养生晒背受欢迎

本报讯 7月15日入伏以来,嘉定的极端最高温度达38℃—39℃。从中医角度来说,三伏天是冬病夏治的最佳时间。近日,区中医医院和市中医医院嘉定院区分别推出了“冬病夏治”、养生药膳等项目,深受市民欢迎。

冬病夏治要“趁热”

日前,记者在区中医医院针推科看到,陆续有市民前来进行中医诊疗。市民刘老伯常年腰腿疼痛不适,已连续坚持3年冬病夏治。“最严重的时候一步路都走不了,我每次都从初伏灸到末伏,坚持灸完整个三伏天,冬天会舒服很多。”刘老伯说。

针推科主任陶善平在刘老伯

的腰部和小腿处等部位顺次下针。他介绍,冬病由外感风、寒、湿这三类邪气引起,常见的有颈椎病、腰椎病、肘关节痛、膝关节痛等,“三伏针灸可以有效地防止冬季常见疾病的复发,对疾病起到预防巩固的作用,有利于调整体内阴阳平衡,进一步增强人体的防病抗病能力。”

除骨伤科外,妇科疾病、肺病等也适合冬病夏治。治疗方式包括穴位注射、穴位敷贴、耳穴压丸、微波治疗等。

养生药膳受欢迎

近日记者从市中医医院嘉定院区了解到,7月起,该院线上线下同步推出药膳三宝。相比6月份推出的乌梅

饮,其针对性更强,药效也更强,还能网购。

市民可在微信搜索上海市中医医院互联网医院,进入主页找到药膳专科门诊;选择就诊时段、填写个人信息,医生接诊后进入会话页面,根据患者的具体情况开具药膳处方;待药师完成审方便可线上支付、填写地址,坐等快递寄送上门了。记者体验发现,网上问诊、开具药膳处方全程大约10分钟,非常方便快捷。

据悉,药膳三宝主要由平肝饮、益气饮、健脾饮组成,分别针对肝气郁结、疲乏无力、脾虚湿重的这三类人群。记者试喝平肝饮,发现口感清爽,味道类似小时候喝的菊花晶,没有中

药的苦味,有一种甘草、菊花清爽的味道。

药膳三宝在互联网医院上架后,线上订单远超线下,服务范围从上海辐射到长三角。市中医医院互联网医院办公室主任张蕾介绍,线上订单量占据总订单量九成,下单用户也以“80后”“90后”甚至“00后”人群为主。

晒背同时做好防晒

除了冬病夏治备受青睐,今年夏天,“晒背风”也火了起来。一把遮阳伞、一块垫子、一片平地,让背部充分沐浴在阳光下,即可开始晒背。社交软件上,网友纷纷发出晒背过后“身体轻盈了”“脸色变好了”等正向反馈。

晒背养生是真的吗?晒背该怎么晒?区中医医院针灸科主治医师褚晓彦介绍,晒太阳是流通气血、令阴阳相和的良方,具有调动人体抗病能力、改善人体代谢等多重功效。人体阳经多循行于背部,而四肢乃诸阳之本,因此晒太阳时可背向太阳晒背及四肢。

“怕冷、背部肌肉酸痛、肠胃畏寒、吃生冷容易腹痛腹泻的、痛经、平时户外活动较少的人群比较适合晒背。时间最好避开紫外线最强烈的中午,时间控制在20分钟到半小时,感觉身体微微发汗即可。”褚晓彦提醒,晒背的同时还要注意做好防晒,同时保证饮水和补充电解质,防止中暑。

撰稿 印沁沁 彭晓妍

区政协第七届第十六次常委会会议召开 协商打造文体旅时尚新空间

本报讯 7月23日,区政协第七届第十六次常委会会议召开。会议聚焦本区“打造文体旅时尚新空间”,听取情况介绍,开展专题协商。区政协主席杨莉出席会议并讲话。

杨莉强调,要深入学习贯彻习近平文化思想,落实习近平总书记关于文化、体育和旅游工作的重要指示精神,打造同促共兴的文体旅时尚新空间;要激活传统文化,丰富产品业态,加强资源整合,打造协同联动的文体旅时尚新空间;要发挥专门协商机构作用,聚焦产业融合发展中全局性、关键性、前瞻性课题,积极协商议政,务实建言献策,做好宣传推广,助力打造

人民满意的文体旅时尚新空间。

会上,副区长汤东英对相关工作情况作通报。区政协文化文史和学习委员会作主旨发言,从进一步强化规划和布局,融合传承与创新,激发活力与合力等方面建言献策。常委代表围绕编制嘉定文体旅目录、借助AR技术展现嘉定风貌、探索商业化模式等提出意见建议。4名常委开展述职,交流履职工作和心得体会。会议书面通报《政协上海市嘉定区委员会会议政协性常委会议和主席会议组织实施办法(试行)》,审议通过有关人事事项。

区政协副主席陈宾、徐锋、谢东升出席会议。 撰稿 彭晓妍

统战文化地图“新城篇”发布

本报讯 7月18日,“团结向未来·聚力筑新城”嘉定区统战文化周主题活动在乔山健康文化中心举行。活动上,嘉定统战文化地图“新城篇”发布。

据介绍,去年区委统战部积极挖掘梳理统战历史文化资源,推出嘉定统战文化地图“老城篇”。今年,结合嘉定新城建设,区委统战部梳理出上海汉末央传统文化促进中心、露香园顾绣研究院、上海保利大剧院、嘉源海美术馆等16个统战历史文化资源点位,并形成嘉定统战文化地图“新城篇”,让嘉定市民进一步了解嘉定新城的发

展历程和历史沿革。

现场,“翰墨同心”——嘉定区统战系统书画展揭幕。今年6月,区委统战部围绕新中国成立75周年、嘉定城市发展、统战历史文化等主题向各街镇、各民主党派、各统战团体征集了一批书画作品,22幅作品入选“翰墨同心”书画展并在现场展出。活动还发布了“葡串同心”马陆镇统战品牌,并为统战系统“百姓名嘴”宣讲比赛颁奖。

市纪委监委驻市委统战部纪检监察组组长、一级巡视员蔡桂其,区委常委、宣传部部长顾惠文,区委常委、统战部副部长唐晓林出席活动。 撰稿 李品

169名大学生回“嘉”锻炼

本报讯 7月18日,2024年嘉定区青年人才“回嘉行动”暨“直通嘉定”大学生暑期实践锻炼启动仪式举行,169名来自各高校的优秀青年奔赴全区48家单位参与实践锻炼。

今年,共有150名嘉定籍大学生参与“回嘉行动”,19名学生干部参与“直通嘉定”。据悉,“回嘉行动”自2007年启动以来,共有1843名大学生参加实践锻炼,其中有超过50%的学生毕业后选择留在嘉定工作。“直通嘉定”项目自2018年启动以来,共招募153名优秀学生干部参加实践锻

炼,其中已有多名优秀学生干部报考并被录取优秀大学毕业生储备计划,切实为嘉定发展积蓄青年人才资源。

会上,青年实千家计划·嘉定“立志”专项启动。接下来,部分高校学生将在在岗锻炼期间兼任基层团组织青年干事,参与基层实践、撰写调研报告、开展思政宣讲等,为嘉定经济社会发展贡献青春智慧。会议还为“回嘉行动”“直通嘉定”大学生代表授旗。

区委常委、组织部部长姚卫华,共青团上海市委挂职副书记唐志宇出席会议。 撰稿 彭晓妍

五地打造理论武装共同体

本报讯 7月15日,嘉定区与崇明区、南通市海门区、苏州市吴江区、太仓市共同举行“理响长江口”理论结亲活动。

根据“理响长江口”理论结亲活动方案,嘉定、崇明、吴江、太仓与海门将

建立定期会商、资源共用、成果共享等机制,共用理论阵地、名嘴名师等资源,共享党的创新理论学习、宣传、研究等方面成果的知识产权,构建优势互补、互学互鉴的常态化协作模式,让理论宣讲走亲更走心。 撰稿 奚柔



7月20日,2024年上海市第四届市民运动会“南翔杯”健身排舞大赛在嘉定区市民健身中心举行。来自全市9个区21支队伍的349名排舞高手,用高超的技艺和拼搏奋进的团队精神,奉上了一场排舞盛宴。 摄影 秦建

“秀野讲堂”首次开讲

本报讯 7月17日,由上海报业传媒行业协会主办、嘉定区新成路街道承办的“秀野讲堂”在新成“我嘉·邻里中心”首次开讲。讲座邀请知名记者郑重以“新时代记者如何提升‘四力’——从浦熙修的记者生涯说起”为主题作演讲,来自全市的近百名新闻宣传工作者现场聆听。

“在嘉定有这样一位女记者,因为

勇敢正直、揭露真相,她挨过打,甚至坐过班房。”郑重从嘉定籍名记者浦熙修的记者生涯说起,讲述了她如何勇敢揭露国民党腐败以及在记者会上不懈追求真相的故事,激励新时代媒体人握好手中之笔,传承信仰追求。现场,来自青年报、新民晚报、崇明区融媒体中心等媒体的记者纷纷与郑重展开深入交流。

据悉,上海市报业传媒行业协会与新成路街道合作打造的“秀野讲堂”,是新成路街道本土文化资源活化与传承的一次全新探索。未来,讲堂将邀请文化界和新闻传媒界的专家进行讲座,提升区域文化吸引力。

上海市报业传媒行业协会会长陈启伟,区委常委、宣传部部长顾惠文出席活动。 撰稿 司舒舒

重点人群癌症早筛项目启动

本报讯 7月19日,“公立医院改革与高质量发展示范项目——重点人群癌症筛查项目”在嘉定启动。该项目作为嘉定区公立医院改革与高质量发展示范项目之一,旨在推动构建一个以社区筛查和临床机会性筛查为主要手段的癌症筛查管理服务体系,为全市乃至全国贡献公立医院高质量发展

的“嘉定方案”。

活动上,重点人群癌症筛查项目启动,聚焦肺癌、大肠癌和肝癌等3个重点癌症开展精准筛查。其中,重点人群肝癌筛查及风险分层管理工作是此次癌症筛查项目的重点之一。项目选定瑞金医院嘉定院区、海军军医大学第三附属医院等区内8家医院作为定

点医院。

上海交通大学中国医院发展研究院院长许树强,中国工程院院士、发展中国家科学院院士王红阳,上海市疾病预防控制中心党委书记袁政安,嘉定区副区长汤东英,上海市卫生健康委、上海市疾病预防控制中心相关领导出席启动仪式。 撰稿 杨育杰

纪念邓稼先百年诞辰生平事迹展启幕

本报讯 今年是“两弹一星”功勋科学家、中国科学院院士、中国工程物理研究院原院长邓稼先诞辰100周年。7月16日,纪念邓稼先百年诞辰生平事迹展在菊园新区党群服务中心启幕,通过回顾邓稼先的卓越成就和奉献精神,赓续红色血脉、汲取奋进力量。展览将持续至8月16日。

展览以邓稼先立志科技报国并投身核武器事业的人生历程为主线,从

中国核武器事业创立发展的历史背景出发,通过可观、可读、可感的档案和实物等形式,展现他鞠躬尽瘁、为国奉献的一生。

活动上,纪念邓稼先百年诞辰生平事迹展系列活动发布。活动期间,除了开放并组织观众参观展览、聆听专题报告,菊园新区还将举办“科学家精神”专题阅读,通过多种形式广泛深入地弘扬和传承邓稼先的科学家精神。

现场,中国工程物理研究院上海激光等离子体研究所还向菊园新区赠送一批“共和国科学拓荒者传记系列”书籍,包含《邓稼先传》《于敏》《彭恒武传》《朱光亚传》《王淦昌传》等。这批书籍将被妥善安置于菊园图书馆以及菊园4家“我嘉书房”的“科学家精神”专架。

中国工程院院士孙承纬及夫人陶洁贞出席开幕式。 撰稿 奚柔