

街道公布 2019 年度实事项目

- 01 新建 2 家白领驿站·党建服务站

丰富现有楼宇园区党建服务站points作内涵,推进功能升级。在珠江创意等楼宇园区新建 2 个党建服务站,延伸党建阵地,便捷服务企业 and 白领。
- 02 新增 5 个微型消防站

在上大东村、延长中路 500 弄等 5 个小区建立微型消防站,配备消防灭火器材及设备,实现居民区微型消防站全覆盖。
- 03 完成居民区微改造项目 20 个

开展“我的社区我的梦”为主题的微改造创新设计大赛,通过线上、线下征集,招募社区微改造优秀设计、创意方案项目并抓好项目落地。全年完成微改造项目 20 个。
- 04 开展居民区星级楼组和公共客厅建设

切实促进楼组建设与楼组星级评比和复评工作,以评促建,提升楼组长的实务能力。全年完成楼组复评 200 家,创建星级楼组 50 家,建立楼群公共客厅 25 个。
- 05 加强社区居家养老服务工作 构建 10 分钟养老服务圈

加强社区老年人健康管理服务工作,从社区助餐、助乐、相谈及运动康复等服务上着手,提高社区为老服务项目供给。
新建或改建 2 个老年活动室,进一步提高标准化老年活动室的覆盖率。新建 1 个乐龄家园助老服务站, 站点内设乐活空间老年健身场馆、助餐、爬楼机等为老服务功能。
- 06 加强社区就业工作

全年城镇登记失业人员控制在 1000 人以内;帮助长期失业青年就业创业 35 人;帮扶引领成功创业人数 75 人。进一步加强社区劳动仲裁案件事前调解工作,全年成功调解案件不少于 60 件。
- 07 完成“宁的书房”大宁国际商业中心社区图书馆馆外服务点建设

在辖区商圈中打造社区图书馆馆外服务点,包涵“借阅、分享、传播”等文化、公益的体验,提供白领、亲子温馨阅读活动场所。
- 08 迁(扩)建 1 个卫生服务站点

按照标准化建设要求,迁(扩)建 1 个卫生服务站点,提升公共卫生服务能级。
- 09 新建 1 个市民益智健身苑点建设

在延长新村居民区内新建 1 个市民益智健身苑点,完善公共体育设施。
- 10 推进既有住房加装电梯 12 部

对延长中路 500 弄、大宁路 538 弄等小区加装 12 部电梯。
- 11 推进无卫生设施改造,基本消除辖区“手拎马桶”

解决民晏路、北宝兴路、老沪太路等 52 户居民“如厕难”问题。
- 12 推进垃圾分类全覆盖

完成区相关分类减量指标。
将硬件改善与软件服务相结合,有效提升居民区垃圾分类处置效能。切实发挥“两网融合”垃圾分拣站作用,全面推动垃圾分类减量进机关、进企业、进学校、进园区等。



便民信息

健康贴士

4月 1 日起,出入境证件全国通办

4月 1 日起,中华人民共和国普通护照、往来港澳通行证、往来台湾通行证等出入境证件实行“全国通办”,即内地居民可在全国任一出入境管理窗口申办出入境证件,申请材料与户籍地一致。同时,异地申办赴港澳台团队旅游签注可同步实现在自助签注机上办理,立等可取。
据测算,2019 年约有 2100 万人次异地申办出入境证件,今后还将逐年增长。经估

算,仅往返交通费一项第一年就可直接为群众节省 200 多亿元。
国家移民管理局政务服务平台也于 4 月 1 日上线,该平台提供通过服务网站、国家移民管理局 APP、第三方平台等方式,提供 24 小时网上服务;服务内容有证件预约申请、往来港澳台旅游签注办理、证件进度查询、证件信息查询、出入境记录查询、办事指南查询。
(上海发布)



图片来源/视觉中国

假“春困”藏着真“毛病”

天气渐暖,人却越来越懒。很多人把春困当成慵懒的理由,其实某些疾病的前期“预警”恰和春困相似,专家提醒:有些春困,和春天无关,和疾病相关。

白领压力过大易犯“困”

据上海的一项调查显示,平常的职业压力可能是“春困”的主要原因之一。三四月历来是许多企业的人员调整期,不少白领的职业压力明显增加,焦虑感凸显的后果,就是休息不好,容易感到疲倦。职场方面的压力是引发疲倦的一个因素,这种疲倦表现为:对工作激情减淡,容易生气或情绪低落,记忆力差和注意力不容易集中。解压方式很多,但是一定要明确压力来源,从而有目标地去解决问题。

老年人犯困流口水 疑是疾病前兆

临床资料表明,70%以上中风者在发病前 5-10 天呵欠频繁。这是因为老年人血管硬化、管腔变窄、脑血流量减少,以致脑细胞缺血缺氧,因而通过体内反馈机制刺激呼吸中枢,调节呼吸的幅度与深度予以补偿所致。流口水、嘴歪、说话不清楚等合并症状是脑中风的前兆。如果困倦的同时有这些症状出现,要引起注意并及时到医院检查。

春困专盯两类人

有两类人血气不足,就容易出现春困的症状,这主要源于体内阳气跟不上外界阳气升发的步伐。春困原本也只是身体的生理反应,如果情况不算太糟糕的话,可以先用饮食调理,两类人各有偏重。第一种人脾虚弱,这一类人就相对比较麻烦,主要表现为乏力、困倦、头重、头晕,有的甚至会有恶心、食欲减退等。一般舌苔较厚腻、舌质淡,可以看到齿印。脾虚不能运化水湿,而水湿反过来又加重脾虚的症状,外湿加内湿,内外相和,就加重了春困的症状。王清海说,“在广东,脾虚、痰湿体质人很多。”可用瘦肉、猪骨,任选北芪、党参、白芍、茯苓等药材煲汤饮用,此药膳以健脾为主。

第二种人肝火旺,这类人在春季宜疏肝,而如果平时肝火偏旺,比如易急躁、心慌、失眠、头晕、头痛等症状,在这个时候也容易出现因为体虚引起的困乏。值得注意,对于肝胆湿热、肝火亢盛高血压患者来说,特别容易引发心脑血管疾病。有高血压的患者,出现精神不振、懒言少语、头晕、乏力、四肢沉重等症状,就不要仅仅以为是春困了,有可能就是中风。有上述情况的人要多食用清肝泻火的食物,例如冬瓜、大白菜、白萝卜、凉瓜等。

(健康时报)

新书推荐

《我的先生夏目漱石》



口述:[日]夏目镜子
整理:[日]松冈让

这是一部妻子对于丈夫的深情回忆。由夏目漱石的妻子夏目镜子口述,女婿松冈让笔录而成,生动细致地传达了夏目漱石在世时的种种情状。通过温暖的口述,生动地再现了一个生活中的夏目漱石的形象。夫妻间 20 年波澜起伏的婚姻生活,见证了漱石成为一代文豪的全过程。



《傅二石谈傅抱石》



作者:傅二石 张荣东
本书为《爱尚美术》杂志采访傅二石先生的访谈,并收录傅抱石与傅二石父子近二百幅画作精品。这是傅二石生前最后一次长谈父亲傅抱石的艺术人生,讲述父亲的艺术成就,以及自己受父亲影响走向艺术的心路历程。在作者的回忆中,我们走入了傅抱石的家乡江西,走入重庆金刚坡,穿越历史烟云,体味人性与山水之美,感受那贯穿于自然奇境的精神力量。

《一定有人在祈祷着》



作者:[日]山田宗树
小说讲述了一个平凡而温情的故事,让无数人感动落泪。到底谁才是真正的母亲呢?比血缘更重要的,是藏在心中的爱意。作者以细腻而贴切的文笔、娓娓道来的语调以及舒缓的节奏,告诉我们:这个世界能穿透一切阴暗的东西,它就在我们的内心深处,无法到达,也触摸不到,那就是爱的力量。

《单筒望远镜》

作者:冯骥才
本书是冯骥才的最新力作,近十五万字的长篇小说,在中西文化冲突中重新反思历史。十九世纪的天津是东西方最早产生交流与碰撞的土地之一,在经济、文化、政治等多个方面,中国与世界的联系是单向的、不可理解的,就像隔着单筒望远镜一般,彼此窥探,却又充满距离感。时代的局限导致很多悲剧式的问题,但有些人的交往却能超越这种局限。书中收录冯骥才搜集多年的老照片,天津的历史风貌跃然纸上,展开了一幅真实、鲜活又影响深刻的历史卷轴。

(静安区图书馆)