

做慈善热心肠 赵亦沁家庭获评“全国五好家庭”

近日，第十二届全国五好家庭、2020年全国最美家庭名单公布。其中，因其乐于奉献、热心助人，静安寺街道的赵亦沁家庭获评“全国五好家庭”。

曾荣获“全国无偿献血促进奖个人奖”“全国无偿献血志愿服务终身荣誉奖”“上海市文明家庭”“海上最美家庭”“上海市优秀志愿者”……静安寺街道百乐居社区的赵亦沁身上有很多的标签。在日常生活中，她尽自己最大的努力做好事、做善事。在她的影响下，她的家人们也积极参与到志愿服务中，为社会贡献一份力量。

时间往回倒放 30 余年，1989 年，上海参与无偿献血的人还很少，然而赵亦沁却早已是无偿献血中的一员。从一开始去成都路的那个全市唯一的无偿献血点了解献血相关知识，到最终完成献血，赵亦沁认为献血是一件隆重的事。此后她保持一年献血两次的频率，直到 60



赵亦沁家庭

岁，一共参与无偿献血几十次，单采血小板 5 次，累计献血量超过 1 万毫升。在她的影响下，赵亦沁的儿子也主动报名参加了献血，他们以家庭之力将善心传递。

如今，赵亦沁有很多身份，其中之一

便是上海市献血促进会的理事，负责宣传献血知识，招募更多的无偿献血者等等。“我们需要更多人加入到这支队伍中来，一直的坚持，最大的动力是得到了大家的积极回应。”赵亦沁和家人都觉得，“不管怎么样，能帮上别人，总归是件好事！”

说起赵亦沁，在百乐居委是人尽皆知，她热心肠，敢说实话，不仅热心公益，还热心居民区的各类事务。例如，她会去华山医院听讲座，把科学养身保健知识分享给身边居民；动员儿子儿媳参加志愿公益活动，一直让摄影技术不错的儿子为社区活动拍照片。不管是疫情防控，还是寒潮守护，社区哪里有需要，哪里就有赵亦沁和她家人们的身影，赵亦沁全家身体力行地践行了他们的服务格言：“只要社会需要，我们会奋斗终身。”

（百乐居社区）

“极冻”模式开启 街道的暖心守护已送达

街道坚持“网格+”大党建引领社区治理“一盘棋”，协同社区单位、有关部门等各方力量精准关爱辖区各类服务对象，主动积极迎战“断崖式”降温，全面做好寒潮安全防护工作。

提前谋划 及时部署迎寒潮

街道第一时间召开网格会议，作出工作指示，要求各居民区和相关部门、单位及时落实各项防御和应对措施，加强寒潮来临时期的应急值守和抢险人员队伍建设，备足黄沙、草包、融雪剂、铁锹等防雨雪冰冻物资，切实做好低温雨雪冰冻天气防冻保暖工作，确保居民群众安度元旦假期，坚决保障居民群众生命财产安全和中心城区有序运行。

街道领导干部带队多次赴静安公园下沉式广场及地铁 14 号线工地、沿街



关心社区老人

建筑工地等重点区域进行消防和生产安全检查，要求施工单位严把施工“安全关”的同时，做好严寒天气的防护应对工作。此外，带队领导还对部分居民区、楼宇单位开展低温雨雪天气防范应对巡查指导和关心慰问工作。

落实行动 品质服务有温度

各居民区提前做好相关准备工作，

除利用广播、黑板报等宣传阵地进行宣传外，还依托“小喇叭”——社区“啄木鸟”队伍，及时深入地宣传天气状况及注意事项。各居民区针对不同住宅小区和在建修缮项目，深入排查、快速行动，积极落实应急预案，做好对外露管道进行包扎保暖，防止爆裂等举措。

根据街道统一安排，社区服务办指导各居民区工作人员和志愿者向社区孤老、残疾人等特殊人群上门告知寒潮预警的温馨提示，并为部分高龄及行动不便老人启动特殊天气助老餐“送上门”的贴心服务。

辖区乐邻为老服务站点积极行动，及时为老人增添御寒衣物，进行防寒取暖小知识宣教，通过“一键通”为老服务机，多次点对点传达重点工作提示，提醒老人做好抽烟防火、安全用电、燃气使用等方面安全告示，确保老人安全过冬。

街道工会发出通知，提示辖区单位

工会带头加强职工自我安全防范的宣传教育，要求各级工会加强防范、积极应对，组织职工广泛开展节前低温冰冻天气的事故隐患排查工作。

街道联动联动执法队伍对辖区内店招店牌、广告牌、景观灯、建设工地等重点区域开展安全检查及隐患整改，加强对沿街店铺和群租房安全管理的巡查工作，并协助民政部门排摸、救助流浪乞讨人员。

依托“同心家园”区域化党建工作平台，街道强化防寒防冻工作区域沟通联系机制，“同心家园”共建理事会变身“超强御寒联盟”，辖区社区单位如市西中学等在寒流来临之前，购买暖心慰问物资，看望社区孤老和高龄老年人，叮嘱大家日常生活注意营养摄入，提高身体素质，在极低气温下注意防寒保暖。

（党群办）

气温降低 这些疾病会不请自来

天气寒冷刺激可导致人体交感神经兴奋，使心率加快、血压升高、血管收缩、血液循环的外周阻力增加、心肌耗氧量增多，容易增加心血管疾病的急性发病。

寒冷的时候，鼻腔内血管收缩，到达鼻黏膜的白细胞减少，呼吸道中的病原体更易存活，并侵入人体。

吸入寒冷和干燥的空气对伴有呼吸道疾病的患者是非常不利的，呼吸道“怕干不怕湿”，呼吸道干燥将导致痰液干结淤积，不易咳出，病情因此加重。

所以气温降低，心绞痛、心肌梗死、脑卒中、感冒、哮喘、老慢支等呼吸道疾病和心血管疾病的急性发病率大大升高。那么我们应该如何如何预防呢？

1 及时增减衣物，注意保暖，避免温差

环境中剧烈的温差变化也是诱发脑血管事件的重要因素。因此一定要避免前后温差过大，做好自身保暖工作。在回到家中时不应立刻脱衣，待身体适应

温度后，再减去衣物。

2 佩戴口罩，勤洗手，保持社交距离

世界上并没有金钟罩铁布衫，各种污染无处不在，而洗手是最经济有效便捷的防护措施。尤其是咳嗽或打喷嚏后应在流动水下洗手或使用免洗消毒液。手套不能代替洗手，脏手套和脏手一样会传播病原体。牢记不要用脏手触摸眼口鼻。

咳嗽、打喷嚏时尽量避开他人，用纸巾或弯曲的手肘遮挡口鼻。公共场所与他人保持社交距离。

3 注意饮水，避免血栓

要维持体内有充足的水，稀释血液，防止血栓形成，同时可避免因血容量不足导致大脑灌注不足而诱发的脑梗死。平时要养成多饮水的习惯，特别是晚睡前、晨起时，饮 1-2 杯温开水。特别提醒需要外出的老人，在乘坐交通工具（长途汽车、高铁或飞机）时，一定要每隔

1-2 小时起身运动一下，并不断饮水，防止出现下肢血栓形成。

4 合理膳食，充足营养

食物多样，粗细搭配；多吃蔬菜水果；每天要有优质蛋白摄入（奶、肉、大豆及其制品等）；减少烹调油用量，吃清淡少盐的膳食（建议每天油摄入量 25-30 克，盐不超过 6 克）。

5 适当锻炼，避免劳累

有氧锻炼可以促进体内血液循环，保持规律运动，可以增强肌肉力量，加强身体柔韧性，锻炼平衡能力。建议每周 3-5 次中量运动，老年人可以选择慢跑、散步、太极。

6 谨遵医嘱，控制血压

温度下降，人体内的肾上腺素水平上升可使心率加快，这样就会导致血压升高。有研究数据表明，气温每降低 1℃，

收缩压升高 1.3 毫米汞柱，舒张压升高 0.6 毫米汞柱。对于高血压患者来说，遵医嘱服药，切勿盲目增加或减少药用量。

7 注重先兆，及时就医

卒中会有一些先兆症状，如无诱因的剧烈头痛、头晕、晕厥，有的突感肢体麻木、乏力或一时性失明，语言交流困难等，应及时就医检查治疗。对于脑卒中患者而言，“时间就是大脑”。早发现、早就诊、早干预能够明显改善卒中患者预后。

国内外公认的“FAST”方法可以帮助快速识别脑卒中。其中，F 即 face（脸）：面部不对称，尤其是微笑时；A 即 arm（上肢）：举起上肢，出现抬举无力的乏力表现；S 即 speech（言语）：重复单句话，言语（语音、语调、语速等）异常；T 即 time（时间）：当周围老年人或自己出现上述任意一种症状，请立刻联系“120”就诊。

（健康上海 12320）