

【新时代文明实践】

中医以衡养生

益梅小院百姓讲堂开展中医讲座

益梅小院作为梅陇镇新时代文明实践基层党建讲习所和终身教育社会学习点,针对各类市民群体的不同需求,开设百姓讲堂。6月4日,梅陇镇新时代文明实践分中心益梅小院的百姓讲堂之中医讲座又和居民朋友们见面了。本次讲座的主题是“中医以衡养生”,主讲人是来自上海德厚堂中医门诊部解波副主任医师。

解波医生承国医大师李金庸教授(国家名老中医),有30余年的临床经验。擅长中医内科、妇科、儿科常见多发病、疑难杂症的诊断治疗。对于中老年康复、亚健康人士的中药及膏方调理,以及利用中医经络养生保健等手段综合制定内治外调方案,有独到的理论及实践经验。

解医生在课堂上表示:“中医讲的健康标准是充足的气血、畅通的经络和祥和的身心。”中医亦讲究“治未病”的意义,即未病先防,既病防变,已变防进。那如何才能“治未病”从而达到健康的效果呢?“衡”是中医的核心理念。通过中医的四诊八纲调养身体达到平衡,就可以让身体健康,从而达到“治未病”。



接着,解医生从膳食平衡、心理平衡、动静平衡和环境平衡四个方面详细介绍了养生法则,例如,膳食要种类丰富营养均衡,要符合各种年龄的营养标准,不可过量;心情不要有过多起伏,静心方能养神;运动要适量,一般运动时心率在每分钟100—110跳左右即可,平时做做颈椎操、穴位按摩、泡脚都属于运动;环境要适宜,夏季和冬季的室内温度、湿度都要控制好。

在座的居民仔细聆听,认真记录,生怕错过解医生说的重点。在讲座结束后,一些居民还根据自身的疾病向解医生咨询,解医生也一一回复,让大家都获益匪浅。

百姓讲堂是益梅小院的特色活动之一,每周四上午九点准时开

讲。通过闵行区消保委、闵行卫计委、梅陇镇妇联、梅陇镇社区卫生服务中心等职能部门,以及华东医院、同康医院等社会力量的大力支持和积极参与,邀请各级专家为居民提供专业的健康、养生、医疗、心理等讲座。截至目前,百姓讲堂举办次数达60余次,受众近5000人次。

疫情期间,只能事前网上报名,每场讲座仅限25人参加,原本每周一次的讲座也改为隔周举行,很多居民虽然没能来到现场却也表示理解。接下来,益梅小院还将举办多场活动,打造更具人气、更有活力、更有特色的新时代文明实践分中心。

(新时代文明实践分中心 孙娇)

“我在梅陇”梅陇镇庆祝“撤二建一”征稿启事

今年是梅陇、曹行两镇“撤二建一”20周年,也是“四史”学习教育年,为记录这个具有重要意义的特殊时期,从2020年6月1日至2020年9月30日,梅陇镇将开展“我在梅陇”主题征集活动。

征集内容:通过书、画、摄等形式反映梅陇变化、感人故事、亲身经历等,反映20周年以来梅陇党员干部群众的奋斗故事,展现梅陇这座城镇的奋进品质,展现生态宜居的人文风貌,凝聚起勇往直前、攻坚克难的强大动力。

征文要求:文稿要求内容真实,情感真挚,语言清新,注重文学品位,具有独特视角,有故事情节。文体以散文、随笔及诗歌为主,散文、随笔在800字以内,诗歌在10行以内。

书画要求:书法(含硬笔、篆刻)、美术(含国画、油画、版画、漫画、剪纸等各类画体)均可,规格不限,无需装裱,作品标题字数不超过

10字,JPG格式报送,像素不小于1兆。

摄影要求:通过独立的摄影构思,记录下艺术性与时代感相融合的梅陇画面。摄影作品报送形式为JPG格式,像素不小于1兆,作品标题字数不超过15字,黑白、彩色均可,可以适当处理调整显示效果,但必须保持摄影类作品的基本性质,不得加边框、水印、签名等修饰。

所有作品要求原创,学习、居住、工作在镇域内的梅陇党员群众均可投稿。《梅陇报》将从征集来稿中择优刊登。

电子来稿请标注姓名、居住地址(工作单位、学校),联系手机,发送至704891749@qq.com,并在“邮件主题”处注明“我在梅陇”梅陇镇“撤二建一”征稿。

梅陇镇精神文明建设委员会 2020年6月



第七次全国人口普查来了 梅陇镇即将开展综合试点工作

人口问题是关乎国家经济、社会发展的基础性问题,不但为国家“大家”,也为家庭“小家”。

根据《中华人民共和国统计法》和《全国人口普查条例》规定,国务院决定于2020年开展第七次全国人口普查。

梅陇镇作为闵行区唯一先行试点单位,根据本市及本区第七次全国人口普查工作总体安排,2020年6月至7月,在永联村和春申花园开展区级人口普查综合试点工作。

试点的调查对象,还需要参与正式人口普查。

4.填报方式

普查员入户询问,当场填报,或由调查对象自主填报等方式进行。

小贴士:为了减少打扰市民和提高效率,此次综合试点开通了网上填报渠道,可以扫描二维码进行线上填报。



Q1:为什么要开展人口普查?

A:开展人口普查,是《中华人民共和国统计法》和《全国人口普查条例》的明确规定。开展第七次全国人口普查,是摸清全国和我镇人口家底的重要手段,是推动经济高质量发展的内在要求,是完善人口发展战略和政策体系,促进人口长期均衡发展迫切需要。

Q2:作为普查对象应如何做好配合工作?

A:人口问题是关乎国家经济、社会发展的基础性问题,人口态势的发展变化影响国家经济社会发展,也与个人和家庭生活息息相关,开展人口普查工作意义

深远。人口普查对象应严格按照《中华人民共和国统计法》和《全国人口普查条例》的规定,真实、准确、完整、及时地提供人口普查所需的资料,如实回答相关问题,不提供虚假信息,不隐瞒、伪造有关情况。在普查员入户登记普查信息时应提供家庭所有户口本,以便调查员准确界定本户应登记户籍人口。希望市民能够热情支持人口普查工作,积极配合普查员开展普查工作。

Q3:第七次全国人口普查的主要内容是什么?

A:第七次全国人口普查主要调查人口和住户的基本情况,包括姓名、公民身份号码、性别、年龄、民族、受教育程度、行业、职业、迁移流动、婚姻生育、死亡、住房等情况。

为了提高普查数据质量,在这次人口普查中将首次采集普查对象的身份证号码。需要指出的是,公众对采集身份证号码极其敏感,将会对身份证号码信息进行保密处理,普查全流程加强对公民个人信息的保护,严禁向任何机构、单位、个人泄露公民个人信息。

(镇人普办)

1.综合试点目的

完善第七次全国人口普查上海实施方案及各项细则,积累普查组织工作经验。

2.标准时点

2020年6月21日零时。

3.调查对象

试点地区的全部人口,不包括现役军人和武警。

试点调查以户为单位进行,在本户登记的人口包括:(1)调查时点居住在本户的人;(2)户口在本户,调查时点未居住本户的人。

小贴士:参与了本次综合



寻找被害人(一)电信诈骗真的防不胜防吗?

亲爱的居民,请认真阅读下列问题,给出你的回答。

1.你近期是否被拉入某投资群(如:外汇群、期货群、虚拟货币群等)?

2.群内是否有老师讲授赚钱投资行情,吸引你一起投资?

3.你是否通过“老师”或“朋友”推荐的二维码、链接下载了投资App?

4.你最近是否急需需要钱,并考虑贷款?

5.你是否下载了一家低息、可快速放款的App贷款平台,并已成功贷款,但无法提现?

6.平台客服是否要求你转账“公证费”“冻结费”等手续费?

上述问题都是诈骗分子惯用的套路,如果您发现被骗,请与梅

陇派出所反诈专线33589110联系,或关注“梅陇警讯”微信公众号后进行留言,我们会安排社区民警上门走访。



梅陇警讯 扫码关注



“文明健康,有你有我”

2018-2020年闵行区创建全国文明城市满意度模拟问卷

市民朋友:您好!

我们正在进行闵行区创建全国文明城市满意度调查。您的意见将对文明城区创建、政府及其职能部门改进工作起重要的参考作用。请您配合填写以下问卷内容,谢谢!参与者可凭做好的问卷到所居住地的居委领取一份创全宣传品。

一、调查对象基本情况

- 1.性别:①男 ②女
2.您的年龄:\_\_\_\_\_岁
3.您的家庭住址:\_\_\_\_\_

二、调查内容

1.以下四个词中哪一个不是社会主义核心价值观的主题词?(富强、民主、文明、和谐,自由、平等、公正、法治,爱国、敬业、诚信、友善)

- ①自由 ②平等 ③守时 ④和谐

2.您对中央开展全国道德模范和最美奋斗者等先进典型评选是否知晓?

- ①知道 ②说不清 ③不知道

3.您领取过关于文明礼貌、文明言行、文明规范或文明创建方面的宣传资料吗?

- ①领取过 ②说不清 ③没有领取过

4.您在单位或社区接受过关于文明礼貌、文明言行、文明规范或文明创建方面的宣传提示吗?

- ①没有接受 ②说不清 ③接受过

5.您在本市(区)办理户籍、医保、社保、出入境手续时,或者缴纳电费、燃气费、自来水费时,是否觉得方便?

- ①不方便 ②说不清 ③方便

6.您对本市(区)本地购物时曾经受骗上当或买过假货吗?

- ①没有 ②说不清 ③有过

8.您觉得本社区的内部和周边环境是否干净整洁?

- ①干净 ②说不清 ③不干净

9.您在本社区生活感觉购物、餐饮、出行是否方便?

- ①不方便 ②说不清 ③方便

10.本社区步行15分钟范围内,买菜、运动、参加文化活动、接受社区服务、看病是否方便?

- ①不方便 ②说不清 ③方便

11.最近一年,您或您的家人、朋友、亲戚、同学在本市(区)被盗窃或被抢过吗?

- ①有过 ②说不清 ③没有

12.您觉得您或您的家人、朋友是否敢一个人夜间在本市(区)散步、运动、赶路?

- ①敢 ②说不清 ③不敢

13.您所在的城区正在创建全国文明城市,您认为这个城区有资格成为全国文明城市吗?

- ①有资格 ②说不清 ③没有资格

14.您对本市(区)开展全国文明城市创建的效果满意吗?

- ①不满意 ②说不清 ③满意

15.居民对当地学校师德师风的评价?

- ①非常好 ②好 ③一般 ④不知道

16.本社区是否组织过未成年人的活动(指道德实践、公益服务、打扫环境卫生或外出参观等)?

- ①经常组织 ②偶尔组织 ③没有 ④不清楚

17.对当地学校周边社会文化环境治理(包括整治学校周边的治安秩序、交通秩序、市场秩序等)如何评价?

- ①非常好 ②好 ③一般 ④不知道

18.您对本市(区)关心关爱未成年人工作的评价?

- ①非常好 ②好 ③一般 ④不知道

