



3公里长的“城市绿肺”

桂江路中环绿廊给人一点点惊喜

“立春”揭开了春天的序幕，融冬过后桂江路即将进入了一年之中最漂亮的时刻。人道我在城市中，吾觉身在山林里。

如今，寻找这般靓丽的城市风景，不一定要耗费精力跑很远，要知道位于徐汇中环绿廊处便会给你惊喜。

当然，诺大一块自然绿地仅仅美观宜人是不够的，关键还要配套实用。其实除了疏林草坪，服务设施等都是游客经常逗留的空间。

日前，小编来到桂江路中环绿廊发现，步行百米确实寻不见一座公厕，内急之下环顾四处也看不到任何指示标牌。

走到绿廊带中段处，终于看到桂江路浦北路旁绿地上显现了一座公共卫生间。公厕占地约70平方米，白墙红瓦颇显年代感。

一踏入公厕就闻到一股香味，里面装修大方。除了保洁到位、定期消杀，里面厕纸、洗

手液、创可贴、红药水一并俱全。

小编注意到，女厕有4间，自动感应冲水，水量设定得当，节水环保。女厕与男厕旁还有一间特需间，服务颇显人性化。

无障碍间内的坐便器两侧安装了助力扶手，并配有发射求助的信号按钮。墙边还设有婴儿护理台，方便带婴儿的家长。

而有附近的市民反映，桂江路绿廊虽然环境优美适合散步，但唯独园内垃圾桶、卫生间太少，对于携老人、带孩子的游客来说，要是逛远了折返很不方便。

为此，小编致电了徐汇区绿化市容管理局，为何这片全长3.28公里的中环绿廊仅设了一个公厕，对方表示需让绿化部门来回应，截至发稿尚未收到回复。

而对于垃圾桶数量其坦言，正常道路的废物箱间隔标准是100-150米。“但桂江路

绿廊另当别论，这里属开放式公共绿地，安装标准以观赏性为先。”

“想不到，3年前这里还是一片脏乱差，现在却成了大花园。”市民陈先生如是说。绿廊布局设置了小型广场、篮球场和健身步道、骑行道。

憋不住多日的蜗居，无法远游不如走进

家门口的绿廊。游客们扶老携幼欢声笑语，一派春和景明之象，完全没有疫情带来的阴影。

小编以为，对于绿廊的配套设计，公共服务设施方面也应该要跟紧步伐。在提升区域生态功能的同时，最大限度地贴合市民宜居的需求。

(田林周到)



纠错有奖 欢迎大家来做“啄木鸟”

如果您在阅读本月《社区晨报》时发现任何差错，可关注微信公众号“上海社区发布”并于后台直接留言，将您发现的问题发送给我们(注明报纸名称、所在版面、文章名称、差错细节，本期截止日期为3月1日)。本月纠错质量最高的一位读者，将成为最佳“啄木鸟”，并获得100元的现

金奖励;本月纠错质量相对较高的另外十位读者，则将成为优秀“啄木鸟”，并获得纪念品一份。

2021年1月优秀“啄木鸟”:

张德胜、唐金虎、江正勇、赵磊、袁忠荣、东山楼湾席(昵称)、雲翰(昵称)、李群、路永敏、陈彭年

2021年1月最佳“啄木鸟”:曹酉虹



扫描二维码关注“上海社区发布”

党员的担当：退休后继续发出光和热

记414弄业委会的徐叶江同志事迹

2021年元旦的清早，田林东路414弄党员微信群里格外热闹。人们不是在相互贺新年，道健康，而是在呼应远在多伦多安度晚年的施琴芳半夜发出的一条帖子。

事情的起因是这样的。由于天寒地冻，2020年12月31日深夜414弄3号楼9楼的二个消防喷淋爆裂了，造成九楼及以下各楼层积水。得知消息的业委会成员徐叶江同志即刻通知并带领物业公司的维修人员，居委会的工作人员和支部里的几位党员同志到现场处置。他告诉周围的同志，虽说消防喷淋爆裂是一个突发事件，无法预测，但事后的处理十分关键。如果积水不擦干就要引起凝冻，结冰。第二天早上居民出来就可能滑倒，造成扭伤等等事故。

深夜，徐叶江等人从九楼到一楼一层层地把楼道擦干，防止了积水成冰，事故扩大化。一直到凌晨一点多，在确保安全的前提下大家才放心地撤离现场。当时在场参与指挥的总支书记拍了几张照片传到微信群里。远在大洋彼岸的施琴芳同志看到了照片和事故处理经过，留言对徐叶江慰问和点赞，这才有了本文开头的那一段故事。

其实，徐叶江临危出手并不是第一次。他曾经是一家大型企业的工程部经理。退休回到社区后，正直小区要组建新一届的业委会。老徐不负众望，被推选参与到业委会的工作中。他不仅参与制定规章制度，协调解决遇到的矛盾，还有求必应地帮助社区居民解释条例，解决困难。小区里三幢大楼近九百户居民，只要遇到困难，徐叶江都会设法帮助解决。每当有居民当面对他翘起大拇指

指，他就会说：“千万不要谢，我是在做我应该做的事。”

近几个月，小区里在进行“美丽家园”工程建设。门窗设计，外墙涂料颜色选择，污水管走向确定，车位调整，真是千头万绪。但是老徐都通过他专业的视角，为工程承包方和业委会出谋划策。每周一次的碰头会上，他也会尽力协调各方，为保证质量，提高工作效率，消除各方矛盾贡献自己的力量。

徐叶江虽然退休了，但是他依然在社区里发出自己的光和热。他为大家付出的智慧和辛劳，周围的居民，特别是支部的党员同志都看在眼里，记在心上。在居委会第十一党支部的党员微信群里，总是能看到党员同志们对徐叶江的赞扬：

“徐叶江，此刻，我在照片中看到您在深夜12时还在走廊里为公共场所清扫污泥劳动的身影，使我十分震撼和感动。您是我们队伍中的模范党员，向您的革命精神学习！老徐啊，‘为人民服务’的事是无穷无尽的，但要细水长流，还要量力而行。您千万不能再劳累了。”

“还要感谢徐叶江，为了保护居民的安全出行，他和物业一起奋战喷淋漏水到凌晨一点。他做得比说得漂亮，这样的共产党员是大家信赖和学习的榜样！”

“我们的楷模——徐叶江。向你学习、向你致敬！天寒保重、多喝汤驱寒！”

“凌晨，彻骨的寒冷，奋战在现场，这就是共产党员的担当，值得我们向他们学习致敬！”

(新苑五六七居委)

心衰高危人群 要警惕早期症状加强防护

今年70岁的李大爷身体一直不是很好，有十几年的高血压史。上周，李大爷睡到半夜突然感到胸闷气短，呼吸不顺，憋醒后立马坐了起来才感觉稍微好点。家人急忙把他送到医院，医生诊断后才知是心衰，需要住院观察治疗。

上海远大心胸医院心衰中心主任、上海心衰中心委员张雅君教授提醒，像李大爷这样胸闷憋醒的现象正是心力衰竭的前兆，一定要及时就诊，遵医嘱按时、准时服药，以免因心力衰竭危及生命。

抓住早期心衰的蛛丝马迹，及早预防

心衰是一种危及生命状态，是所有心脏病的终末阶段，具有较高的发病率、死亡率。如果不及早预防和治疗，随着心衰症状的逐渐加重，还会对心脏带来不可逆损伤。对此，张雅君主任指出，我们要及早发现心衰的蛛丝马迹，进行及时的预防。那么，人们在日常生活中出现哪些症状提示可能会有心衰呢？

张主任介绍，进行较剧烈运动时，感觉心跳明显加快、心慌、气短、胸闷、胸痛、呼吸急促；运动耐力明显比之前差，更容易感觉疲劳，而且总是懒洋洋的；睡觉时，用原来的枕头会感觉呼吸困难，必须换高一些的枕头或是半卧，呼吸才能顺畅；晚上睡觉被突然的气闷、气急而惊醒，被迫坐起，有时可能还伴有咳嗽；吸烟、受凉、吃饭过饱以及情绪紧张的情况下感觉胸部憋闷、疼痛，需要十几分钟才能平静下来；常见食欲不好，腹部饱胀感，双下肢有轻度浮肿等这些情况都是心脏功能下降的表现，提示心衰的发生，需要患者引起高度重视。

张主任提醒，高血压、冠心病、糖尿病、肺

心病、心肌炎、扩张型心肌病、心瓣膜病、贫血的人群，都属于心衰的高危人群，这些人群平时在日常生活中要格外留意以上症状，一旦出现应及时就医，遵循“早预防、早诊断、早治疗”的原则，实现心衰的早期防治。

心衰患者如何加强自我管理

张主任指出，治疗心衰时，患者应遵照医嘱，定时定量吃药，配合治疗。因冠心病、风心病、糖尿病、肾病引起的心衰患者，应通过控制原发病情来防心衰，尽量阻断原发因素。

此外，心衰患者还要保持心情愉悦，避免进行剧烈运动，注意休息。戒烟、少喝酒、适当控制体重、改善饮食习惯。对已确诊为心衰的病人，除应坚持药物的终身治疗外，病人的行为和生活方式需要做一系列的调整和改进，比如，饮食要低盐、控制水分的摄入、进食不可过饱，多食富含维生素、矿物质的食品，多吃蔬菜以及适当运动，并保证充足的睡眠。

专家简介：张雅君

上海远大心胸医院心衰中心执行主任。上海医学会心血管专业委员会委员，中国远程医学心脏监护专业委员会专家委员，参加国家九五高血压研究课题，完成先心病，冠心病研究课题，多次获得科技省、市科技进步奖，发表医学论文30余篇。

擅长冠心病、高血压、心律失常，心力衰竭等心血管常见病的诊断与治疗。完成心脏导管、心脏造影、起搏器安装，二尖瓣球囊扩张术，冠心病介入治疗等4000多例。

以上内容由上海远大心胸医院特约刊登