

# 宣传合理用药 为健康生活加油

3月29日，“上海市合理用药系列宣传教育活动——社区合理用药健康讲座”走进天目西路街道。来自静安区闸北中心医院、静安区中心医院的医师为社区居民带来了科学、实用的健康讲座及现场义诊。

本次活动由上海市卫生健康委员会指导，上海市医学会、上海市药学会、上海市医院协会联合主办，中国医药工业信息中心、上海市社区卫生协会共同承办，静安区天目西路街道办事处、静安区闸北中心医院、静安区中心医院、静安区天目西路街道社区卫生服务中心共同协办。

同时，本次活动还得到了上海医药集团股份有限公司和上药控股有限公司的大力支持。

本次讲座由上海医药工业信息中

心的徐虹主持。街道办事处副主任俞宙冬在讲座上发表讲话，倡导社区居民认识合理用药的重要性，一起养成良好的生活习惯，为健康生活齐加油！

“用药不合理会产生很多不良反应，那我们该怎么办呢？”闸北中心医院消化内科主任刘苏就错误用药产生的不良反应、合理选择药物的原则、合理应用药物的原则等为现场居民进行讲解。

如今，心血管疾病已成为我国死因之首，每5例死亡中，就有2例死于心血管疾病。防治心血管疾病迫在眉睫！该怎么办？静安区中心医院药剂科主任赵永红，现场就如何预防为大家支招，讲座结束后现场还进行了健康咨询和免费检测。

(发展办)



讲座现场

## 警民安宝屋

### 春眠不觉晓 行车心惶惶 春季行车安全小贴士来支招

春日的暖阳虽让人觉得浑身舒坦，但随之而来的，却还有易犯的春困，这对于有车一族来说，容易产生巨大的安全隐患，驾车的朋友们可要注意啦！

医学界人士表示，春困是人体生理机能随着自然气候变化而发生的一种现象。在冬天，皮肤血管受到寒冷刺激，血流量减少，大脑和内脏的血流量增加。而进入春天，随着温度的升高，皮肤毛孔舒展、血液供应增多，而供应大脑的氧气相应减少，于是出现了懒洋洋、昏昏欲睡等现象，也就是春困。

驾驶员如果驾车时疲劳，危害相当大。因此，驾驶员在行车中如果感到很疲劳时，应当机立断，切不可勉强行使，即使路程不远，也不能硬挺着干。平时驾驶员要正确处理生活事务，工作不要过分劳累，娱乐要适可而止，要有足够的睡眠时间以保证充足的驾驶精力。

其次，春季雨雾天气多，车辆行驶要防止侧滑，雨雾天气行车应当减速慢行，切忌盲目赶路。另外，春季解冻后，路基松软，道路翻浆，要防止山体滑坡，道路塌陷，要选择路面行驶。因此，春季安全行车的难度还是很大的，但只要广大驾驶员朋友遵章守规，礼貌行驶，不要违背客观规律，就能保证安全出行。

#### 春季行车四防

春天是多雨季节，为了确保安全，驾驶员在雨中行车须注意“四防”。

一防视线不清。雨中行车，驾驶员视线受阻，行车中应降低车速，必要时打开防雾灯；刮雨器失效时应及时修复。夜间下雨时，为防止打开前大灯而形成炫目的光幕，驾驶员应关闭前大灯使用防雾灯，同时降低车速。

二防车辆撞人。雨中行人手撑雨伞，骑车人头戴雨帽，使他们的视线、听觉都受到限制，往往在车辆临近时突然转向或惊慌失措自行滑倒，使驾驶员措手不及。因此，驾驶员在雨中行车时应减速行驶，耐心避让莫急躁。

三防车辆侧滑。下雨时，路面上的雨水在车轮与路面之间形成“润滑剂”，使机车的制动性能变差，容易产生侧滑。为防侧滑，必须严格控制车速严禁高速急转弯或急刹车；会车时应加大侧向间距。另外，驾驶员还应保证货物装载匀称，左右

轮胎气压一致。当前轮侧滑时，可将方向朝产生侧滑的相反侧纠正；当后轮侧滑时，驾驶员则应将方向朝产生侧滑的同侧转动，切不可打反。

四防涉水陷车。若低洼路段有积水，在没有确切把握积水深度和路面是否受损时，驾驶员应先下车试探查看，确无危险后方可低速缓缓通过，切勿冒险行驶，以防陷车，中途熄火。

#### 保证充足睡眠和体力

春季白天时间增长，夜晚时间缩短，人体对睡眠时间缩短还没有完全适应，因此春季要注意保证充足的睡眠，切忌疲劳驾驶。

工作之余，大家可多参加一些体育运动，增强体质，舒展身体。事实证明，体质较差的人更容易产生春困，一些慢性疾病患者更是嗜睡。

在开车过程中，驾驶员不妨嚼嚼口香糖、听听激烈一点的音乐、与乘坐者说说话，还可以不时地打开窗户通风透透气，车内的温度有变化，也有利于消除困乏的感觉。

在停车的间歇，驾驶员可以下车让身体动起来，如果不方便下车，可以不失时机地在车上扭扭脖子、抖抖肩膀，在车上做一些搏击动作，更有益于振奋精神。另外驾驶员还可以在车内放一个具有醒脑作用的香水瓶。

除了这些外界刺激外，驾驶员在行车当中，可以有意识地变换车速，改变行车节奏。因为单调的车速及单调的风景是困乏的诱因。保持良好的心情也可以让驾驶员不易疲劳。

#### 车内装饰要注意

在进行换季保养时，驾驶员应让汽车内部保持干爽卫生，特别是对汽车坐垫、出风口这些卫生死角更要做好清扫工作，洗涤后，吸干水分，否则水分残存内部，无法蒸发，时间长了会造成内部腐烂、生锈、孳生螨虫等寄生虫，也容易孳生各种病菌，保持车内环境的干爽整洁，也是在保护好我们的身体。

车干净了心情才会好，好的心情对安全行车也是非常重要的。

(天目西路派出所)

## 共赏建设成果 服务能级再提升

徐汇区红十字会参观团一行与天目西街道服务总站开展交流

3月14日，徐汇区红十字会副会长范林生率徐汇区红十字会、红十字事务中心、各街道镇分管领导、红会负责人等一行30多人，来静安区红十字会及天目西路街道红十字服务总站参观学习。

一行人首先参观了静安区红十字会的生命安全健康体验教室，由新活力公益发展中心的干事详细介绍了生命安全健康体验教室的各大模块（生命急救九宫格、CPR与AED自学自考台、生命安全健康学习平台、共享单车学习平台、安全驾驶体验、火灾楼宇逃生VR体验）的设计初衷、推广理念以及操作方式等。体验教室各项设备的实用性和趣味性令徐汇区红十字会一行人赞誉有加。

而后，一行人来到天目西路街道红十字服务总站参观学习“博爱家园”创建工作，静安区红十字会秘书长卢刚、天目西路街道副主任林峰陪同参观。

在实地参观过程中，由天目西路街道红十字专职干部张伟为大家介绍了天目西路街道红十字服务总站的建设及运营情况，分享了添睦“博爱家园”的建设成果。

参观团表示天目西路街道“博爱家园”



参观交流活动现场

项目成效显著，红十字氛围浓厚，活动贴近实际生活，能让街道百姓得到切实的收获，充分发挥了红十字服务总站的阵地作用。

参观结束后，在天目西路街道副主任林峰主持下，徐汇和静安两区的红十字工作者们就“博爱家园”的深化建设探讨了具体做法。

天目西路街道红十字会将进一步提升站点的服务能级，提供软硬件保障，同时加强志愿者队伍建设，吸引和动员更多的爱心人士加入到红十字志愿者中来。开展符合红十字会宗旨的便民、利民、助民活动，为推进红十字事业在新起点上再上新台阶、实现新跨越，不断完善博爱家园建设。

(服务办)

## 河长制工作展风采 志愿者服务献爱心

3月22日，天目西路街道在和泰花园居民区组织开展了“纪念第27届世界水日、第32届中国水周”活动。

活动分为河长制工作展风采以及志愿者服务献爱心两个部分。在和泰花园小区的中央花园里，摆放着五幅彩色的易拉宝，街道分别展示了河道发展历程、河长履职、会议部署、联动整治、志愿宣传五个主题，通过图片展示以及手册宣传，提升河长制工作在居民之间的知晓度，使居民们能够看到街道在河道环境治理上的决心、看到在打造水清岸绿上的努力。

在小区河道边，有一支清清河队维护



“清清河队”志愿者

着彭越浦的水清岸绿。为了创造一个宜居洁净的生态环境，他们舍弃休息的时间，不懈努力巡河护岸、清洁家园。

(管理办)

### 工商银行上海市分行专栏

## 工行普惠金融 支持小微发展

为全面支持民营企业经济发展，工商银行上海分行线上线下火力全开，扎实做好民营企业金融服务。

工行上海分行已制定出台支持民营企业22条措施，确保在未来三年内实现民营企业在每年公司贷款净增额中占比不低于1/3，民营企业贷款每年增幅不低于10%，普惠贷款增幅30%以上，三年增长翻一番的目标，工行上海分行已在该行全辖31家分支机构完成普惠金融事业部的独立设置与运营，并在各区县重点网点设置普惠金融服务专区，配备服务专员，以专营的机构、专业的团队、专列的资金规模、专享的优惠定价、专属的服务方案，实行扁

平化的管理机制和标准化的业务流程，全力加速普惠金融服务转型升级和跨越式发展。

为普助小微，反馈社会，工行上海分行实施统一定价策略，坚决杜绝各种不合理收费乱象。聚焦民营企业生产经营特点及实际融资需求，以“小微e贷”为统一品牌，充分利用互联网产品自助提款，随借随还的特点，帮助企业提高资金周转效率，降低运营周转成本。

同时，工行通过企业在线预约开户，以及“工商企业通”产品与各区县工商局的合作，为小微客户提供免费、安全、便捷的代理工商注册及领取营业执照服务，减少企业的商务成本开支，真正做到银行“多作为”，企业“少跑腿”。