

安全贴士

关注独居老人
冬季消防安全防护这样做

天干物燥，小心火烛。在干燥的冬季，学习消防安全知识势在必行。尤其是对于独居老人来说，做好必要的冬季消防安全防护十分重要，今天我们就一起来学习一下。

●消防安全提示一：吸烟人士要牢记
不要躺在床上或沙发上吸烟！特别是家中如有行动不便、不能自理的老人，吸烟时要有专人照看，做到烟火分离，同时要配备基本的消防器材，比如灭火器、逃生面具、独立式感烟探测器。

●消防安全提示二：烧饭做菜要留心
提醒老人做饭不离人，不能烧干锅，要定期为老人检查管道，清理灶台和烟道油污。油锅起火时，千万不要用水灭火，可以用锅盖把油锅盖上或倒入青菜，达到灭火效果。

●消防安全提示三：使用电器需留意
不要使用劣质插线板，正确使用电器设备，不能超负荷用电，不能私拉乱接电线，电热器具不可紧贴可燃物，外出时要关闭电源开关。

●消防安全提示四：遇火情速拨打 119



发现火情迅速拨打火警电话 119，消防队灭火不收费。

●消防安全提示五：火灾逃生有技巧
遇到火灾要迅速逃生，不贪恋财物，做好防护，低姿前行，避免烟气吸入。

●消防安全提示六：火灾逃生需谨记
要向安全出口方向逃生，千万不要盲目跟从，相互拥挤。

●消防安全提示七：等待救援有策略
无法逃生时要在窗口或阳台发出求救信号，引起救援人员的注意，等待救援。

TOP名中医工作室

冬令进补怎么选？中医这里有“膏”招！



□文 许敬(桃浦镇社区卫生服务中心)

膏方历史悠久，起于汉唐，在《黄帝内经》中就有关于膏剂的记载，膏方作为独具特色的中药剂型之一，历来被誉为中华瑰宝、国医精粹，为中医学界广泛重视及推崇。膏方具有未病先防、欲病救萌、已病防变、病愈防复的作用，同时作用稳定持久、有效成分含量高、便于携带、服用方便。

医者根据每个人的体质特点，经过辨证论治，一人一方，量体用药，或平衡阴阳，或调和阴阳冲任，或益气养血，或活血化瘀，或疏肝理气，或平肝熄风，或镇静安神，或宽胸理气，或健脾益肾，促使机体阴阳调和，脏腑气血平衡，既可有病治病，又可达到无病强身、延年益寿的目的。

■膏方适宜人群
体质虚弱者：如大手术后、大出血后、

大病或重病后、产后身体虚弱、素体偏弱多病者等，服用膏方能增强虚弱者的体质，改善生活质量。

亚健康状态者：处于亚健康状态者，身体无明显慢性疾病，但体力下降，常感劳累乏力，精神欠佳，失眠健忘，工作压力大等。服用膏方可益气养血、调和阴阳，纠正亚健康状态。

抗衰老延年：中老年人脏器功能下降，容易出现头晕目眩、腰酸腿软、神疲乏力、心悸失眠、记忆减退，进补膏方可使其精力旺盛，延年益寿。

防病治病：康复期的癌症患者，易感冒人群，慢性疾病患者，如慢性气管炎、肺气肿、过敏性哮喘、高血压、糖尿病、冠心病、高脂血症、慢性胃炎、颈肩腰腿痛、男子性功能障碍、女子美容养颜、月经不调、不孕症等，服膏方能提高机体免疫功能，预防或

减少疾病发作。

■膏方服用方法
1、服用膏方大多在冬季，因冬主闭藏，主收摄，人体易于受纳，与植物施冬肥，其理相似。
2、部分患者服用膏方前需服 1-2 周“开路药”。
3、每日早晚服用一袋，开水冲服。

■服用膏滋宜忌
1、外感病未愈者（如感冒、咳嗽等）忌服，伤食腹泻者停服；大病以后脾胃虚弱者慎用。2、饮食：以清淡为宜；不宜食萝卜、浓茶等。

■膏滋的保存
置于冰箱冷藏。

文化信息

普陀区图书馆活动预告

亲子绘本阅读：怕飞的小鹰
时间：1月15日
参与方式：扫描下方二维码，线上参加活动

小小作家成长营：细节在作品中的重要作用
时间：1月13日
参与方式：扫描下方二维码，线上参加活动

《变形记》——假如“我”变成了一只虫
时间：1月23日
参与方式：扫描下方二维码，线上参加活动

特别注意：活动详情（时间、地点）以馆内宣传海报、“上海市普陀区图书馆”（ID：PTLibrary）官方微信信号以及官方网站（http://www.ptlib.com.cn）公布的信息为准。



新政解读

新能源免费专用牌照
新的一年有啥变化

2021年1月1日后购买新能源汽车的消费者，是否能够继续申请免费专用牌照，申请条件有没有变化？市发改委说，今年1月1日-2月28日，本市继续免费发放新能源汽车专用牌照额度。目前，本市正在抓紧研究新一轮新能源汽车政策，总体上将继续支持市民使用新能源汽车，相关政策将按程序及时公开发布。

◆今年1月1日后是否能够继续申请免费专用牌照？

2021年1月1日起至2021年2月28日，本市继续免费发放新能源汽车专用牌照额度，消费者在上述期限内在本市购买新能源汽车用于非营运，且符合《上海市鼓励购买和使用新能源汽车实施办法》（沪府办规[2018]7号）有关标准和要求的，可通过原渠道和程序申领。具体信息可向各大新能源汽车经销商咨询。

◆哪些消费者可申领新能源汽车专用牌照额度？
依据规定，消费者包括个人用户和单位用户，其中个人用户是指信用状况良好、持有有效的机动车驾驶证、且自申请之日前1年不存在相关道路交通安全违法行为记录的下列人员：（一）本市户籍居民；（二）现役军人和现役武警；（三）持有本市有效居住证且最近24个月内连续在本市缴纳社保满一年的非本市户籍人员；（四）持有有效身份证件且在本市居住1年以上的港澳台居民、华侨及外籍人员。

单位用户是指本市党政机关和在本市注册登记管理部门登记注册、信用状况良好的企事业单位、人民团体和社会组织。

道路交通安全违法行为记录包括：1. 驾驶机动车发生5次以上道路交通安全违法行为；2. 被处以暂扣或者吊销机动车驾驶证、拘留的行政处罚。

（上海发布）

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2021年2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”，并各获得纪念品一份。

2020年12月优秀“啄木鸟”：曹西虹、张德胜、李群、陆继农、严志明、薛关钧、万雯彬、刁顺亮、王亚新、路永敏

2020年12月最佳“啄木鸟”：唐金虎

