

“天山青年 100 人计划”之“一健青心”4 月开启

天山路街道团工委在广泛征求域内青年需求基础上,结合纪念五四运动 100 周年,推出“天山青年 100 人计划”,打造德、智、体、美、劳全面发展五大培育项目。春暖花开的 4 月,我们的关键字是“体”,将全面启动天山区域青年白领周二午间健身训练营,第一季活动将持续三个月,让我们一起以完美的姿态迎接 2019 年的盛夏。

活动时间:4 月 9 日至 6 月 25 日,每周二中午 12:00—13:15

活动地点:金光之家青年中心(娄山

关路 523 号金虹桥国际中心南楼 18 楼),每周二 11:50 在金虹桥一楼星巴克门前广场“一健青心”活动指示牌旁集合,签到后统一上楼。

课程安排:

4 月 9、16、23、30 日,4 次搏击有氧操
5 月 7、14、21、28 日,4 次垫上普拉提 & 瑜伽

6 月 4、11、18、25 日,4 次循环减脂训练

主办单位:天山路街道团工委

承办单位:TriggerFit 触健身



图片新闻



天山雪莲葫芦丝团队获市级奖项

本报讯 近日,在共有 250 个居村团队参评的全市“2018 年优秀居村群众文化团队”的评选中,长宁区 10 支队伍获此殊荣,其中有天山路街道友谊居委会天山雪莲葫芦丝团队。友谊雪莲葫芦丝社是此次获得优秀团队中唯一一支民乐类的团队。该社成立于 2014 年,现有成员 40 余人。据悉,社员们都是零基础入门,有些甚至是从识谱开始学习葫芦丝演奏,他们坚持每周学习活动,目前已发展成为一支能演奏十几首乐曲的葫芦丝业余演奏乐队。

(上海长宁)

社区简讯

从“百日三无”到“全年三无”

本报讯 从日前召开的长宁区 2018 年度人民调解工作暨“百日三无”活动总结表彰会上获悉,天山路街道各级调委会全年共化解各类纠纷 182 件,签订人民调解协议书 63 份,涉及金额 400 余万元。天山路司法所还与公安部门进行多次“三结对”联动,化解了涉及商事合同纠纷演变的寻衅滋事案件、非正常死亡引起的劳动争议案件,得到公安部门及当事人的一致好评。进博会期间,街道调委会制定了完善的流程与应急处置预案,并且开创性地将对部队军事演习机制加以转化使用,使得工作流程清、职责明、预案实,将矛盾冲突化解在初期阶段。圆满实现了纠纷“百日三无”到“全年三无”的目标。

(注:“百日三无”即人民调解做到一百天里无因民间纠纷激化引起的非正常死亡;无因民间纠纷激化引起的伤害事件;无因民间纠纷激化引起的群体性上访)

(天山路司法所)

外滩街道来天山调研垃圾分类工作

本报讯 3 月 20 日上午,黄浦区外滩街道社区管理办、城管、绿化市容所、房办、垃圾作业公司和居民区书记代表等 20 余人来天山路街道调研垃圾分类“两定”工作。调研组实地调研了二村、茅台等居民区的垃圾定时定点分类投放点、可循环物品智能投放站、处理湿垃圾的发酵桶和大件垃圾堆放点,听取情况介绍,并和天山路街道管理办交流垃圾分类推进情况。

(社区管理办)

医疗科普

泌尿结石的成分、病因及饮食预防

文 王院星

(天山社区卫生服务中心主治医师)

一、成分分类及物理性质

按结石的成分,可以将结石分为含钙结石(约占 75%,如草酸钙、磷酸钙结石等),感染结石(主要成分分为磷酸镁铵和羟磷灰石)、尿酸结石(有尿酸和尿酸铵)、胱氨酸结石等。

二、病因

1. 高钙尿。在无明显病因的含钙肾结石患者中,40—60%有原发性高钙尿。

2. 高草酸尿。正常人尿中的草酸 80%由肝内源性产生,10%来自饮食,每天尿草酸排泄量高于 570 μ mol 即为高草酸尿。它可以导致草酸钙的饱和度增加并促使草酸钙结石的形成。

3. 高尿酸尿。正常人 24 小时尿中尿酸的含量男性为 4.7mmol/L,女性为 4.4mmol/L,超过这个数值就是高尿酸尿。高尿酸尿可引起尿酸钠过饱和饱和而导致草酸钙或尿酸结石形成。

4. 胱氨酸尿。正常人肾小球滤过的胱氨酸几乎全部在近曲小管被重吸收,24 小时尿胱氨酸的排泄小于 250mg/L 时即可导致结晶形成。

5. 低枸橼酸尿。低枸橼酸尿是草酸钙肾结石的一个主要的、可纠正的原因。酸中毒可能是低枸橼酸尿的最重要的原因。

6. 低镁尿。低镁尿是肾结石的罕见原因,约占尿结石患者的 1% 以下。

三、饮食预防

大量饮水对所有成分尿石都有防治作用。在炎热的夏天,每日尿量

少于 1200 毫升时,尿石生长的危险性显著增大。如能使每日饮水量在 2000—4000 毫升,这样可维持每日尿量在 2000 毫升以上。磁化水对防治草酸钙结石更有效,可将全日饮水量分别于晨起、餐间、睡前给予。清晨饮水量可达 500—1000 毫升。为了保持夜间尿量,睡前饮水 500 毫升,睡眠中起床排尿后再饮水 300—500 毫升,余下水分别于餐间饮用。大量饮水可促使小的结石排出,稀释尿液可防止尿石结晶形成,并能延缓结石增长速度。下面介绍几种肾结石的饮食疗法。

1. 草酸钙结石:宜低钙及低草酸饮食。少食牛奶及乳制品、豆制品、肉类、动物内脏(如肝、心脏、肾、肠等),还有巧克力、浓茶、芝麻酱、蛋黄、香菇、菠菜、虾皮、萝卜、芹菜、土豆等。近年来发现食物中纤维素可减少尿钙的形成,如麦麸食品中的麦麸面包、米糠也有同样作用,对复发性高钙尿结石有效,维生素 B1、维生素 B6 缺乏使尿草酸增多,应增加富含此类维生素的食物,如谷物、干果等。

2. 磷酸钙结石及磷酸镁铵结石:其低钙饮食同草酸钙结石相同。

3. 尿酸结石:应限制蛋白质的摄入量,每日蛋白质的总摄入量应在 48—80 克(0.8—1.0 克/公斤/日)之间。要增加新鲜蔬菜和水果的食量。蔬菜和水果含维生素 B1 及维生素 C,它们在体内最后代谢产物是碱性的,尿酸在碱性尿内易于溶解,故有利于治疗。常规治疗:每隔 1—2 日用一次清凉饮食(生水果、果汁及生菜),至少每周 1 次清凉饮食。少食或忌用肉类、动物内脏、肉汤、肉汁、沙丁鱼、蟹、菠菜、浓茶、咖啡,烈性的香料及调味品也宜少用。

光荣榜

近期,长宁区召开 2018 年度人民调解工作暨“百日三无”活动总结表彰会。天山路街道荣获三个先进集体和四位先进个人,名单如下:

【先进集体】

天山路街道人民调解委员会
天山路街道玉屏居委人民调解委员会
天山路街道紫云居委人民调解委员会

【先进个人】

柯黎明(街道人民调解委员会)
陈 婕(四村居委人民调解委员会)
阚晓云(仙霞居委人民调解委员会)
陈 琦(延西居委人民调解委员会)

“我和我的祖国”征文启事

2019 年,中华人民共和国成立 70 周年,也是改革开放“再出发”的起步年,更是夺取中国实现全面小康目标的关键之年。在这举国上下欢庆祖国 70 华诞的激情岁月里,每个中华儿女都有话可说。为创造一个让广大社区居民和社区成员抒发爱国之情的机会,经本街道多部门会议决定,举行天山社区 2019 年“我和我的祖国”大型征文活动,细则如下——

一、征文内容

“我和我的祖国”是征文活动之主题,参加征文的作者须另拟文章题目。你如是生于旧中国的耄耋老人,可以写下新旧社会两重天的变化感受;你如是新中国的同龄人,可以写下和共和国一同成长的经历感受;你如是 60 后、70 后、80 后的中青年,可以写下自己成长过程中和“祖国”命运的一段交集;你如是 90 后、00 后,同样可以写下对祖国的认识和感悟。文章内容可以是 70 年中的某个阶段,某个事件;也可以写下家门口城区面貌的变化、家庭衣食住行的变化;还可以记录国家、时代与个人成长交融的经历等等,所涉内容宽泛,凸显“一滴水可见太阳之光辉”的文章思想内涵。

二、征文要求

1. 征言之有物,言之有据,可以夹叙夹议,但忌空洞说教。

2. 行文力戒“流水账”,叙事抒情,口子要小,开掘要深。

3. 篇幅控制在 1500 字以内,如题材较大,放宽至 2000 字。

4. 征文不收书面稿。

投稿邮箱:tianshanwechat@163.com

5. 参加征文的投稿篇数不限,善写作者可以投 2 篇或 3 篇。

6. 作者请署真实姓名,并在文章结尾写明身份,如“某某居民区退休居民”或“某某居民区退休干部”之类;在职人员写明“某某公司职员”、“某某学校教师”等,并留下通讯电话,以便联系。

7. 征文时间自启事发布之日起至 2019 年 8 月 31 日。

三、奖项设置

1. 本次征文设一等奖 2 篇;二等奖 4 篇;三等奖 6 篇;优秀奖 10 篇;入围奖若干篇;并给予适当的物质奖励。

2. 获奖作品和入围作品于活动结束后编辑出版,赠送每位参赛者 3 本。

3. 在征集过程中,主办方将会选取征文作品,在《天山社区晨报》和“长宁天山”微信公众号上刊登,扩大活动的影响面。

如有疑问,请致电 62748604 张老师垂询。

天山路街道机关党支部

天山路街道工会、妇联、团工委

天山路街道社区党建服务中心

天山路街道社区文化活动中心

天山路街道老年协会

《天山社区晨报》

2019 年 3 月 13 日启

新书推荐

《大江大河》

作者:阿耐

出版社:北京联合出版公司

《大江大河》以罕见的恢弘格局,全面、细致、深入地展现了中国改革开放以来经济领域的改革、社会生活的变化以及人们精神面貌的改变等方面,被誉为“描写中国改革开放的奇书”。小说通过讲述国企领导宋运辉、乡镇企业家雷东宝、个体户杨巡、海归知识分子柳钧等典型代表人物的不同经历,生动真实地还原了一代人的奋斗历程。

天山社区文化活动中心

4 月 10 日至 5 月 7 日活动安排

社区影院《瓦尔特包围沙拉热窝》

时间:4 月 10 日 14:00

原创剧目巡演《一考成名 3》

时间:4 月 11 日 9:30

中心梅派京剧沙龙专场演出

时间:4 月 11 日 14:00

社区影院《我的个神啊》

时间:4 月 17 日 14:00

中心文慧沪剧团专场演出

时间:4 月 18 日 14:00

社区影院《英俊少年》

时间:4 月 24 日 9:00

中心“迎五一”综艺类专场演出

时间:4 月 25 日 14:00

农民工假日影院《流浪地球》

时间:5 月 1 日 14:00

中心兰伶越剧团专场演出

时间:5 月 2 日 13:30

农民工假日影院《飞驰人生》

时间:5 月 3 日 14:00

展览:“岁月童话”连环画手稿展

时间:4 月 1 日至 4 月 30 日

展览:许非同篆刻印展

时间:4 月 9 日至 4 月 23 日

(上述活动均在中心多功能厅)

全国文化信息资源共享工程

4 月 15 日至 5 月 7 日播放表播放表

节目	时间
讲座《中外交响音乐赏析》	4 月 15 日
电影《楚门的世界》	4 月 16 日
上图讲座《周易的智慧》	4 月 22 日
电影《东京物语》	4 月 23 日
上图讲座《如何读史》	4 月 29 日
电影《放牛班的春天》	4 月 30 日
讲座《苏州河边的张爱玲》	5 月 6 日
电影《钢琴家》	5 月 7 日

地点:街道图书馆播放点,时间:9:00