

这件不小的难事他们做得“有模有样” 人大代表现场向他们致谢和鼓掌

7月1日是《上海市生活垃圾管理条例》正式施行的第一天。当天上午,区人大代表到所在选区的小区生活垃圾投放点位,了解《条例》实施情况,听取市民群众建议,积极回应市民群众愿望呼声,感谢市民对垃圾分类工作的理解和支持。活动中,共有146名人大代表深入162个小区的442个生活垃圾投放点了解情况。

在天山二村小区,区人大代表走访了位于小区主干道的生活垃圾定时定点分类投放点,位于小区老年乐园内的可循环物品智能交回收驿站以及小区大件垃圾建筑垃圾堆放点等点位,了解小区生活垃圾“两定”投放情况,并广泛听取意见建议。

天山二村小区是建于上世纪50年代的售后公房类老旧小区,现有居民1032户。通过宣传动员,垃圾分类投放这件“时尚事”,天山二村小区做到了家喻户晓,广泛参与。如今二村小区的居民们,上至90岁的老人,下至幼儿园的小朋友,大家都会自觉把垃圾按四分类进行投放。

(上海长宁)



七月盛夏防病须知

七月上海梅雨季结束,进入盛夏。七月防病须知有四点:一是防暑降温;二是注意饮食卫生;三是做好防蚊驱蚊;四是注意暑假安全。此外,盛夏也是各类体育比赛比较集中的时间段,喜欢体育的朋友们应劳逸结合,注意休息,避免夜宵时暴饮暴食。

一、谨防高温中暑

盛夏高温时节,户外工作者应尽量不在高温时段进行室外作业。如出现全身无力、多汗、口渴、头晕、眼花、耳鸣、恶心等轻微中暑症状时,应立即停止活动或工作,并迅速转移至通风良好的阴凉地方休息,可在太阳穴等处涂抹风油精、清凉油等,适量饮用一些含盐分的饮料,或用湿毛巾冷敷颈部,以免脱水。年老体弱多病者要注意房间通风降温,补充水分和营养。

二、饮食卫生安全

七月气温高、雨水多、湿度大,病菌生长

繁殖迅猛,菌痢是最常见的肠道传染病之一。居民要注意饮食卫生,不要吃生冷食品以免引起肠胃功能紊乱。易变质的食物应及时冷藏,食品加工过程中等要做到生熟分开,烧熟煮透,凉拌菜不应存放过久。养成勤洗手等良好的个人卫生习惯,防止病从口入。

三、做好防蚊驱蚊

夏季易引起一些虫媒传染病的发生,如

乙脑、登革热、疟疾等均是

通过蚊子传播的急性传染病,应注意防蚊驱蚊,家中安装纱门纱窗用于防蚊。注意及时清理居家周边的蚊虫孳生环境。如有高热,伴有头痛、呕吐、眼眶痛、肌肉痛、关节痛、骨骼痛、皮疹以及周期性寒战、高热、出汗退热等症状出现时,应及时去医院就诊,以免延误病情。

四、儿童暑期安全

暑假期间,是儿童及青少年意外伤害的高发期。家长一定要加强孩子的安全教育,并培养孩子正常的作息时

间,少食夜宵和生冷食品;独自在家的小朋友要防止其高空坠落;教会孩子安全使用微波炉、电磁炉等电器,避免烫伤、电击伤等危险发生。外出时要叮嘱孩子遵守交通规范,防止发生交通意外事故;游泳应到正规泳池,以免发生溺水危险,游泳后应及时点眼药水,以防感染红眼病。

(区卫计委监测中心、区疾控中心)

老年人夏季养生三法

□文 顾玲(天山社区卫生服务中心中医师)

夏季对应我们五脏的“心”。此时人体心气旺盛,出汗多,易伤气阴,老年人脏腑功能下降,容易诱发各种疾病。

夏季养生要养“心”为先,老年人夏季养心又特别要把握三个原则:清火养心、养阴扶阳、补气补血。

一、清火

夏季天气炎热,老年人容易引起心火旺盛,也容易有肾火和肺火。心火旺导致心情烦躁,口舌生疮,小便短赤等症状,可饮用莲心淡竹叶茶以清心火。肾火旺导致的五心烦热、头晕、腰酸耳鸣等症状,可吃黑木耳、枸杞、桑葚等滋阴之品。肺火旺导致的干咳、便秘等症状,可用冰糖、银耳、雪梨一起煮水喝以清肺热。

另可按摩相对应穴位以清火:内关(腕横纹中央上三指宽的凹陷处)、太溪(足内踝尖与跟腱之间的凹陷处)、涌泉(足趾弯曲时前脚掌中部凹陷处)、鱼际(第一掌骨中点桡侧,赤白肉际处),每个穴位按摩1分钟,点压酸胀为度。

二、养阴

夏季多见阴虚,老年人多见阴阳两虚偏于阴虚或偏于阳虚,故而应“养阴扶阳”。夏季饮食以滋润润燥的食物及水果为主,例

如怀山药、芝麻、梨、瓜果等,平时可以用百合、沙参等滋阴润肺的中药材来泡水、熬粥或煲汤。

除药膳饮食以外,夏季睡子午觉最养生,分别是在中午和晚上的11点到1点间入睡。在这两个时辰入睡可助养阴、养阳,使人体趋向“阴阳调和”的健康状态,缓解夏乏。

三、补气

夏季闷热潮湿,很多老年人动不动就大汗淋漓。中医认为“气随汗脱”,汗出得越多,卫气流失就越多,所以夏季养生要注重补气。

常用的补气食物如小米、粳米、苡麦、扁豆、胡萝卜、香菇、豆腐、马铃薯、红薯等。气虚比较明显的,如出现精神不振、气短懒言、乏力,可用生晒参、西洋参泡水喝,补气旺神。

每天摩腹(绕肚脐顺时针按揉腹部)和按摩足三里穴亦可改善气虚。希望社区里的老年朋友,能充分掌握好以上三个养生原则,安然过夏天!

纠错有奖

欢迎大家来做“啄木鸟”

如果您在阅读本期《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,也可以直接发送报纸截图)。每期纠错质量最高的一位读者,将成为本期最佳“啄木鸟”,并获得100元的现金奖励;每期纠错质量相对较高的另外十位读者,则将成为本期优秀“啄木鸟”,并获得最新出版的《咬文嚼字》杂志一本。

2019年5月优秀“啄木鸟”:徐俊培、陈生、庄秀福、严志明、张辉、张林生、张德胜、肖阿银、朱东、朱德萌

2019年5月最佳“啄木鸟”:杨保飞

扫描二维码关注“上海社区发布”



区社区办领导视察友谊9号大楼

2019年6月19日下午,区社区办主任傅蕾、副主任付雪峰视察友谊居民区玉屏南路9号大楼。街道党工委书记潘敏、办事处主任余双、武装部长刘励钦等陪同参观。

友谊居民区党总支书记钱美琳介绍了9号大楼“美丽楼组”打造的过程,以及废弃车棚改造成居民活动室的情况。随后还参观了车棚、垃圾厢房。社区办领导对友谊居民区“美丽楼组”的创建工作给予肯定,并提出相关建议和希望。

(友谊居委会)

纺大举行庆祝建党98周年大会

2019年6月25日上午,纺大居民区党总支在东华大学礼堂召开庆祝建党98周年党员大会。大会三项议程:一、由党总支书记应平宣读获得“2019年天山路街道优秀基层党组织”、“2019年天山路街道优秀优秀党务工作者”、“2019年天山路街道优秀共产党员”名单,并为获得“2019年纺大居民区垃圾分类优秀党员志愿者”人员颁奖;二、为“逢五逢十”党员欢庆生日;三、由长宁区委党校副教授,教研室负责人辛建为党员作题为《贯彻落实十九大精神,培育和践行社会主义核心价值观》的主题党课。

(纺大居委会)

“清宁”党员认领“微心愿”

延西居民区年近九旬的查老奶奶家庭生活比较拮据,希望能够得到一些大米和食用油。社区“两新”党组织清宁规划设计有限公司党支部在看到“凝聚长宁”公众号发布的这条微心愿后,立即认领。端午节期间,在街道党建服务中心和延西居委干部的带领下,清宁党支部的党员代表带着慰问品看望查老奶奶。查老奶奶看到这些年轻人冒着烈日为她送上慰问品,心情激动,虽然无法起身,但嘴里一直说着“谢谢,谢谢!”

(街道社区党建服务中心)

友谊召开上半年度居民大会

6月19日,友谊居委会召开2019年上半年度居民大会。居民区党总支书记钱美琳向大会报告居民区上半年主要工作。友谊今年重中之重是精品小区的建设,正有序推进。412弄拆除消防通道违章工作顺利完

成。并通报“七一”党员庆祝活动,以及扫黑除恶专项斗争的情况。对居民区下半年工作作了部署。

(友谊居委会)

新光召开工会四届二次代表大会

6月21日,新光居委会在小区活动室召开“新光小区工会联合会四届二次代表大会”。大会审议了《新光小区2018——2019年工会工作报告》;审议并通过《2019年天山路街道新光小区区域性工资专项集体合同平等协商代表名单》《新光小区民主管理监督小组名单》《2019年天山路街道新光小区区域性工资专项集体合同》等三项合同;并签订了《2019年天山路街道新光小区区域性工资专项集体合同》等合同。

(新光居委会)

天山清理楼道建筑垃圾

6月13日又逢周四“义务劳动日”,天山居委会的社工、党员志愿者和物业保洁员再度开展集中清理楼道建筑垃圾。首先来到小区中一栋已经竣工的楼道,对楼道内装修残余的建筑垃圾进行清理。经过半个多小时的清理,将楼道中的废弃的建筑垃圾全部清理完毕。

随后,又来到小区街面,将楼道居民和路人丢弃的生活垃圾及偷倒的建筑垃圾清理干净。

(天山居委会)