

控江路街道为首批试点街道 “适老化”全屋改造巧解居家养老难题

日前,杨浦控江路街道第一户选择适老化全屋改造的居民已完成改造,春节前,户主肖阿姨和老伴舒服服住上“新家”。

2020年7月初,适老化改造项目试点刚刚推出,肖阿姨就毫不犹豫申请了,一开始只想将厨房、卫生间翻新,后来看到这个适老化改造项目,觉得很适合她和老伴两个高龄老人,最后干脆决定——全屋改造。项目方为了改造效果能让肖阿姨一家满意,经过多次沟通修改,最终确定方案,10月底开工,1月底竣工。

改造完的老公房让肖阿姨和老伴儿都非常满意,他们表示,“虽然全屋改造费用不算低,不过这个改造还是

值得的,项目方在改造过程中非常专业,给我很多建议,并且有政府保障,质量方面我也十分放心,今年我和老伴儿度过了一个舒适、安全的新年!”

适老化改造主要是根据老年人群的身体特点及生活习惯,对日常生活居住环境做一定的调整或改造,缓解老年人因生理机能变化导

致的生活不适应,将环境中易发生伤害的风险尽量降低。老年家庭也可以根据自己的需要,进行定制化改造,把全屋或部分空间适老翻新。

试点街道内60周岁以上的老年人以家庭为单位均可申请,想改造的房屋需是自有产权或者长期居住权,且房屋地址需在试点街道辖

区以内。符合政策补贴条件的可以享受一定比例的补贴,补贴以家庭为单位,每户家庭补贴金额最高不超过3000元。

控江路街道作为首批试点街道,目前有73户老人申请了适老化改造,有22户老人家庭已完成改造,有14户老人改造补贴已发放到位。



申请方式

▶ 网站申请

登录上海市养老服务平台 www.shweilao.cn 按照首页——办事指南——线上申报——适老化改造申请——“我要办理”的流程操作即可。

▶ 微信平台申请



*居家环境适老化改造服务平台“微信公众号”

1. 进入“居家环境适老化改造服务平台”微信公众号,点击“改造申请”,选择个人微信号登录及绑

▶ 线下申请

居民可尽量选择线上申请,若部分老年人无法自助申请,可由居委帮忙进行申请登记,定期提交给平台统一进行录入。

定手机号以后,返回重新进入“改造申请”,就可进入申请页面,填写完个人信息即可提交申请。

2. 进入“上海养老顾问”微信公众号,点击右上角“养老百科”,选择菜单中“个人办事指南”点开,进入“适老化改造申请入口”,填写完个人信息即可提交申请。

控江路街道适老化改造体验馆
地址:控江路1039弄1035号甲(多代园)

【滋味】

又到嗦螺蛳的季节了!



在经历了春节的“大鱼大肉”之后,不少市民的“胃口”开始转向鲜香、清淡,肥美的河鲜海鲜自然是不错的选择。

来到市京集贸市场的水产摊位,记者发现“螺蛳”已成为备受“吃货”青睐的新星。经过一个冬天,螺蛳鲜嫩味美,喜爱这一口的市民,一早就前来采购尝鲜。

摊位盆里的螺蛳,个大又干净,摊主还贴心地帮顾客剪好了尾巴。螺蛳的家常做法也很简单,有市民说:“在油里一爆,放点葱姜,味道很好。”

不过,水产摊主表示,螺蛳最好吃的时候还要再等等,“现在的肉质还不肥,大家基本上都是买来

尝鲜。每天可以卖四、五十斤,价格为7、8块钱一斤,销量还不算大。”

想要真正品尝螺蛳美味的市民,还要等上多久呢?摊主表示,现在的螺蛳还没有螺蛳籽,再过一个月左右,螺蛳就相当好吃了!清明节前的螺蛳,是最好吃的。

除了螺蛳之外,蛤蜊品种繁多,日常烹饪也能随心所欲。比如17元一斤的文蛤,个头大,适合炖汤、炖蛋;肉肥又饱满的油蛤,怎么吃都不会错;还有性价比超高的花蛤,品质差一点的7、8元一斤,品质高的15元一斤左右,鲜美无比,令人吃得“过瘾”。

摊主介绍说,花蛤一天能卖一百斤左右,油蛤价格贵一点,卖四五十斤左右。蛤蜊的日常做法也很简单,“葱、姜、酒,炒一炒就好了,味道很鲜。”

需要指出的是,螺蛳和蛤蜊都含有丰富的蛋白质、钙和多种维生素。但从养生的角度讲,两者均性寒,老年人和脾胃虚寒虚弱的人群要适量摄入。

(上海杨浦)

春风和煦万物荣发 杨浦中医教你养生

春风和煦,阳气生发、万物始生,人体新陈代谢开始旺盛起来,此时通过适当的养生方式,可为一整年的健康打下基础。

立春时节,如何科学养生?杨浦区中医医院肿瘤科医师周兰表示,中医学角度,春天属木,与肝相应,加上立春正是白昼渐长、气温回暖之时,人体阳气初生,故立春养生应顺应天时,以养肝及护阳气为主,适度锻炼,保持愉悦心情。

宜养阳气

《黄帝内经》:“春三月,夜卧早起。”春天是阳气生发的季节,立春气温还未转暖,不要过早减掉冬衣,以防寒气损伤初生的阳气。下体穿厚衣可以保暖,上体略减衣,以保证阳气正常生发。所以“下厚上薄”是养阳的方法之一。朝梳头晚沐足,日间进行节奏和缓的运动,以养阳气。春天早上梳头、晚上用淡盐水泡脚,能促进人

体气血运行,保健防病。

春宜养肝

《千金要方》:“春日宜省酸增甘,以养脾气。”国家级名老中医李乾乾说,立春阳气初生,饮食应适当增加气味甘辛甘温性的食物,如:荠菜、芹菜、香菜、韭菜、大枣、花生等食物;辛甘食物可帮助生发阳气,温食利于维护阳气,如山药、春笋、韭菜等。不宜吃大热、大辛的食物,如羊肉、参、附子等,以免阳气生发太

过导致上火。同时应当减少酸性食物摄入,如海鱼、虾、螃蟹等,否则可能导致人体阳气生发不及,郁结在内,气机不畅,而生病变。

适度锻炼

适应春季生发之气,适量多做舒展运动,最简单的就是伸懒腰。经常伸伸懒腰,可以促进身体气血运行、推陈纳新,从而促进人体阳气的生发。伸懒腰时要使身体尽量舒展,配合有节律的呼吸运动,伸展时,全身肌肉都要用力收缩,尽量吸气;放松时,全身肌肉要松弛下来,尽量呼气。

调畅情志

中医讲春天属木,与肝相应,肝在生理上主疏泄,在志为怒,喜调达而恶抑郁。情绪上要提醒自己戒急躁易怒,忌心气抑郁不展,要保持心境平和恬淡畅达,心胸豁达乐观。借立春自热阳气上升之机,适当地调摄情志,使人体阳气由胸中主动得以宣达。(上海杨浦)

新政速递

“绿牌”延续至2023年 上海新能源汽车新政3月1日起施行

新一轮《上海市鼓励购买和使用新能源汽车实施办法》将自2021年3月1日起施行,有效期至2023年12月31日。

《实施办法》明确,个人用户名下没有使用本市专用牌照额度注册登记新能源汽车的,可以继续免费申领新能源专用牌照额度。但若消费者购买的是插电式混合动力(含增程式)汽车,申领专用牌照额度,还需满足在上海市有充电设施,且名下没有本市非营业性客车额度证明,以及没有用非营业性客车额度登记的车辆(不含摩托车)等条件。

“新能源汽车专用牌照额度将向纯电动汽车和燃料电池汽车

倾斜。”市发改委产业处相关负责人介绍,若消费者已拥有一辆用上海市非营业客车额度注册登记的燃油车,在此基础上购买混合动力汽车就不再符合申请专用牌照额度的条件。

此轮政策还明确,2023年1月1日起,上海市不再对插电式混合动力(含增程式)汽车发放专用牌照额度。

在申请新能源汽车专用牌照额度的个人资格方面,《实施办法》基本和上一轮政策保持一致,仅在两方面进行了微调:一是持有《上海市居住证》的消费者,若积分达到标准值,其社保要求由原先的24个月内连续缴纳12个月社

保变为12个月内连续缴纳6个月社保。二是对港澳台居民、华侨和外籍人员不再按照居住年限判定资格,而是按照是否连续缴纳6个月社保来判定资格。

二手新能源汽车转让的难度是否增加?市发改委介绍,《实施办法》和上一轮政策基本一致。首先,要转让的新能源汽车必须是在上海市注册登记的。其次,购车人也必须符合申请新能源汽车牌照额度的要求。

目前,上海市已在“一网通办”网站设立新能源汽车申请专窗,消费者最快可在一周内走完从申请到牌照发放的全流程。

(上海发布)

健康贴士

春风和煦万物荣发 杨浦中医教你养生

春风和煦,阳气生发、万物始生,人体新陈代谢开始旺盛起来,此时通过适当的养生方式,可为一整年的健康打下基础。

立春时节,如何科学养生?杨浦区中医医院肿瘤科医师周兰表示,中医学角度,春天属木,与肝相应,加上立春正是白昼渐长、气温回暖之时,人体阳气初生,故立春养生应顺应天时,以养肝及护阳气为主,适度锻炼,保持愉悦心情。

宜养阳气

《黄帝内经》:“春三月,夜卧早起。”春天是阳气生发的季节,立春气温还未转暖,不要过早减掉冬衣,以防寒气损伤初生的阳气。下体穿厚衣可以保暖,上体略减衣,以保证阳气正常生发。所以“下厚上薄”是养阳的方法之一。朝梳头晚沐足,日间进行节奏和缓的运动,以养阳气。春天早上梳头、晚上用淡盐水泡脚,能促进人

体气血运行,保健防病。

春宜养肝

《千金要方》:“春日宜省酸增甘,以养脾气。”国家级名老中医李乾乾说,立春阳气初生,饮食应适当增加气味甘辛甘温性的食物,如:荠菜、芹菜、香菜、韭菜、大枣、花生等食物;辛甘食物可帮助生发阳气,温食利于维护阳气,如山药、春笋、韭菜等。不宜吃大热、大辛的食物,如羊肉、参、附子等,以免阳气生发太

过导致上火。同时应当减少酸性食物摄入,如海鱼、虾、螃蟹等,否则可能导致人体阳气生发不及,郁结在内,气机不畅,而生病变。

适度锻炼

适应春季生发之气,适量多做舒展运动,最简单的就是伸懒腰。经常伸伸懒腰,可以促进身体气血运行、推陈纳新,从而促进人体阳气的生发。伸懒腰时要使身体尽量舒展,配合有节律的呼吸运动,伸展时,全身肌肉都要用力收缩,尽量吸气;放松时,全身肌肉要松弛下来,尽量呼气。

调畅情志

中医讲春天属木,与肝相应,肝在生理上主疏泄,在志为怒,喜调达而恶抑郁。情绪上要提醒自己戒急躁易怒,忌心气抑郁不展,要保持心境平和恬淡畅达,心胸豁达乐观。借立春自热阳气上升之机,适当地调摄情志,使人体阳气由胸中主动得以宣达。(上海杨浦)