

长宁西区这些游泳馆 让你暂时告别酷暑!

【司法之窗】

如何变更 孩子的抚养权

我去年协议离婚,当时双方约定小孩由男方抚养,抚养费也由男方承担,我每个星期可探视一天。前段时间男方换了工作,人也忙碌了,小孩上学经常无人接送,生活上也得不到悉心照顾。我觉得现在小孩由我抚养会更好些。请问我可以通过何种途径变更小孩抚养权?

——金女士

答复:按照我国最高人民法院《关于审理离婚案件处理子女抚养问题的若干意见》规定,离婚后一方要求变更子女抚养关系有下列情形之一的,应予支持:1.与子女共同生活的一方因患严重疾病或因伤残无力继续抚养子女的;2.与子女共同生活对子女身心健康确有不利的;3.十周岁以上未成年子女,愿随另一方生活,该方又有抚养能力的;4.有其他正当理由需要变更的。

调解结果:根据当事人所述的情况,新泾镇人民调解委员会召集双方当事人,经过多次做工作调解,最终达成如下协议:一、男方同意把小孩抚养权变更为女方;二、每逢双休日,小孩交给男方照顾;三、男方在每月15日给付女方1500元抚养费。双方对协议均无异议,此次纠纷得到圆满解决。(新泾司法所李红供稿)

文 / 小西

没有一点点防备,恐怖的“桑拿天”就这样来了。面对这样的酷暑,小西觉得如果没有空调的话,真是整个人都不好了。尤其是对于那些在室外工作的人来说,小西提醒大家一定要注意多补充水分,注意防暑降温。面对酷暑,除了空调可以快速降温外,游泳也是一个不错的选择。

那家门口都有哪些游泳馆?哪家游泳馆离你家最近呢?小西已经为大家整理好了长宁西区的各大游泳馆,希望大家在酷暑为大家带来一丝清凉。

上海绿谷别墅管理有限公司(室内游泳池):哈密路1500号
上海绿谷别墅管理有限公司(室外游泳池):哈密路1500号
上海金游健康信息咨询有限公司:协和路99号5幢101室
上海夏都物业有限公司(夏都



花园游泳馆):剑河路2000号
温莎物业管理(上海)有限公司(温莎豪园室内游泳池):剑河路2222号
温莎物业管理(上海)有限公司(温莎豪园室外游泳池):剑河路2222号
威康健身管理咨询(上海)有

限公司(天山健身会所):福泉路123弄23号
上海瑟格塞斯文化传播有限公司(贝菲特健身中心长宁店):双流路28号
上海紫泰物业管理有限公司:青溪路688弄34号
威康健身管理咨询(上海)有

限公司威宁路分公司:威宁路123弄1号地下一层活动室

上海凯文玖陆健身有限公司:福泉北路518弄6号楼B1层D114室

上海展鸿房地产开发有限公司:北翟路1073号

上海西郊宾馆:虹桥路1949号

上海龙柏饭店有限公司:虹桥路2419号

游泳虽然能快速降温,可大家也要做好安全防范。小西提醒大家:下水时切勿太饿、太饱,饭后一小时才能下水,以免抽筋;下水前试试水温,若水太冷,就不要下水;游泳前一定要做好热身运动;不要立刻跳入水中,游泳前先在四肢擦些水,然后再跳入水中;游泳时如胸痛,可用力压胸口,等到稍好时再上岸,腹部疼痛时,应上岸,最好喝一些热的饮料或热汤,以保持身体温暖;有开放性伤口、皮肤病、眼疾不宜游泳。

【周医生健康加油站】

开展百人大讲堂,提升居民健康水平

7月10日,新泾镇社区管理办联合新泾镇社区卫生服务中心开展新泾镇百人健康大讲堂,来自绿一、福泉、定威、华松等居委的健康自管小组成员及健康促进志愿者参加活动。本次活动邀请了同仁医院泌尿科主任方震及新泾镇社区卫生服务中心主治医师周祥俊授课。活动开始,首先由方震主任带来以尿失禁为主题的健康讲座,方医生主要从尿失禁的临床表现、对身体的影响,需要做何种检查等方面进行详细讲

解。随后周祥俊医师以“食补”究竟该怎么补为主题开展主题讲座,周医生以五谷杂粮为例,从五谷杂粮要不要吃,为什么吃,怎么吃等方面

进行解说。本次大讲堂受到了大家的一致好评,大家纷纷表示受益匪浅。

(社区管理办)

8月健康大讲堂主题:“防痴呆,从点滴做起”

时间:8月7日14:00

地点:新泾镇社区卫生服务中心(淞虹路507号)3楼会议室



【同仁大讲堂】

夏季困扰多 专家来支招

文 / 蔡之幸(同仁医院中医科)

夏至过后,气温节节攀升,江南中下游,多温多湿,闷热难耐之余,更添了一份粘腻。由于气候闷热,人体一时无法适应,常常会出现食欲下降、腹泻呕吐、心烦失眠、疲劳乏力等多种不适症状。这个夏天,同仁医院中医科的各位医师们,依据患者体质,在辩证论治指导下为您总结了几款中医综合调摄的好方法,帮助您安全度过炎炎夏日。

疲劳调摄

入夏后昼长夜短,可适当选择“夜卧早起”,宜比春日稍晚点睡、早点起;中午有条件的尽量小睡片刻,养足心脏阳气,有助缓解疲劳。另外适当运动也有助于缓解疲劳。夏季运动,宜选早晚有风时,空气相对好些,而午间天气炎热,容易中暑。饮食上配合山楂、米仁、百合、赤小豆等药食同源的中草药健脾祛



湿。同仁中医科开展特定穴位的冬病夏治敷贴,操作方便,能起到除湿消痰的良好疗效。

汗出调摄

中医视汗为“心之液”,出汗过多自然易消耗心脏阴液。但现代人夏季更多的却是“当出汗而出

汗”。夏季人体新陈代谢加快,毛孔当开泄却关闭,人体自身的体温调节能力下降,抵抗力下降,导致夏季感冒越来越多。另一方面,正常人皮肤表面汗液与皮脂腺分泌到体表的油脂会形成一层乳化膜,防止体表水份的丢失,从而使皮肤显得光滑润泽。如果长期出汗不畅,还会

导致皮肤干燥甚至诱发“痘痘”、“湿疹”等皮肤疾患。同仁中医内科通过肺腧穴敷贴疗法,开宣肺气,疏松腠理,助汗排毒,养颜润肤。

心烦失眠调摄

中医基础理论认为,心与小肠相表里,心火易下移小肠,可引起尿黄、尿少、尿急、尿痛等。更重要的是,心还是“精神之所舍”,主宰着人的情志和思维意识活动,心火旺自然易出现烦躁不安、心神不宁并影响到睡眠。通过中药饮片、药食茶饮,调摄脾胃之不足,防止心火偏亢,滋补心阴不足,配合心理调摄,安神定志。

食欲调摄

夏季炎热,食物保鲜度下降,加之食欲减退,过食生冷,容易腹泻腹痛损伤脾胃。脾虚人群,可以服用一些健脾化湿的中药帮助脾运。也可以饮用药食同源的茶饮,清解外界

的暑热,祛除身体的内热。

椎脊调摄

夏季贪凉,空调密闭环境下汗出不畅,风寒湿郁闭肌表,阻滞经络,发为椎脊痹痛。无论是关节本有退变的老年人还是长期伏案,坐姿不良的年轻人,都容易发生脊柱关节不适。适当选用中药熏蒸,中药口服,透邪外出,并可借助关节穴位敷贴,拔罐,推拿捏脊,舒筋活络,祛邪外出。

轻体调摄

夏季减肥成为现代人热衷的话题。如何健康轻体却是一门大学问。同仁医院中医内科特设中医针灸轻体治疗,在不影响正常饮食起居的基础上通过腧穴经络调摄健康轻体,根据不同患者的体质需求,辩证取穴,采用针法、灸法、拔罐、埋线等不同的方式,减轻负重,效果良好。