

居民点单 医生上门

# 一年400多场健康讲座送到家门口



记者 陈晨

**本报讯** “呼气要缓慢、深长、均匀。同时两足开立，与肩同宽，头正颈直，双膝微屈，全身放松。”春天是万物复苏的季节，也是调养身体的好时节。近日，在南翔镇德园社区活动室，一场《舌尖上的本草—春季养生篇》健康科普讲堂吸引了社区众多居民参与。

南翔镇社区卫生服务中心中医科副主任医师张结为居民们介绍了涵盖劳逸结合、合理饮食、娱乐活动等日常生活方面的健康知

识，还深入浅出地介绍了中医调养方法，增强居民们的健康养生意识。

除了讲课，张医生还现场指导居民们学习了一种名为“六字诀功法”的保健操。据介绍，六字诀是道家流传下来的一种吐纳法，它通过嘘(xu)、呵(he)、呼(hu)、咽(si)、吹(chui)、嘻(xi)六个字的不同发音、口型，利用呼吸，充分调动脏腑的潜在自愈能力，以抵抗疾病侵袭，防止衰老。这种健身功法不需要任何器械，不受场地限制，简单易学，只需每天练习几个动作，就能达到很好

的健身效果。居民们按照医生的示范认真学习。

“跟着医生练习了几遍以后，感觉自己的呼吸通畅，身体也有舒展的感觉。医生讲的养生知识对我们老年人来说也很受用。”居民王女士说道。

德园社区居委会工作人员告诉记者，像这样的健康科普讲堂，是居民们根据自己的兴趣和需求选择的。居委会提交订单后，社区卫生服务中心会安排医护讲师进行授课。

为进一步加强健康科普宣传，提高全民健康素养和规范健

康行为，今年，南翔镇社区卫生服务中心启动“小美健康科普讲堂”项目，针对居民实际需求，进行健康知识宣讲和养生操教授，为社区居民提供全方位、多层次的健康教育和服务。社区卫生服务中心制定科普菜单，下发至南翔镇所有村社区，让居民自行选择。

“我们的课程内容非常丰富，涵盖了妇女中医保健、骨质疏松的营养治疗、婴幼儿口腔保健、高血压的中医养生等主题，贴近居民的日常生活。医生们也会根据居民的实际需求对讲课内容进行适当调整，确保科普信息的针

对性和实用性。”南翔镇社区卫生服务中心主任盛飞说，“我们总共召集了中心和各个卫生服务站的56名医护讲师，一年预计开展400余场健康讲座，希望能够将小美健康科普讲堂打造得更加标

准化、规范化、普及化、多样化。”近年来，南翔镇社区卫生服务中心在保障基础医疗服务的同时，还推出了一系列惠民举措，比如打造健康科普长廊，推出家庭医生巡诊模式等服务。未来，中心还会借助健康自我管理小组，进一步探索健康积分管理，激发居民对健康科普的热情。

## 快来这个球场 体验云端漫步

□ 记者 朱果一

**本报讯** 近日，南翔镇社区公共运动场七人制足球场翻新工程圆满结束，正式对公众开放。

翻新后的足球场，草皮平整、设施完善，为球员们提供了更加舒适和专业的比赛环境。自开放以来，新足球场吸引了大量居民前来体验。每天的晚场足球，更是一票难求。

住在附近金通社区的居民王先生兴奋地说：“翻新完的球场太棒了！草皮很软，踢起来特别舒服。我们可以尽情奔跑，感觉非常好！”

翻新工程不仅注重足球场地的质量和实用性，还充分考虑了居民的需求和反馈。南翔镇相关负责人表示，他们将继续关注居民的意见和建议，不断完善和优化体育设施，为居民提供更加优质的运动环境。

## 别把公共绿地 当成自家“开心农场”

□ 李晓波

**本报讯** 近日，南翔镇综合行政执法队迅速响应市民热线12345的反映，对金迈路德园南路河堤边的公共绿地展开专项整治行动。该处绿地被附近居民私自开垦为菜地，树木上更是挂满了晾晒的衣物，严重破坏了公共绿地的原有风貌和功能。

据了解，接到市民投诉后，执法人员立即会同昱翔佳苑小区物业人员赶赴现场，经核实，该处占绿毁绿行为确为附近小区个别居民所为。尽管物业工作人员此前已进行过劝阻，并提前告知居民在规定时间内自行清理违规菜地，但仍有部分居民未能按时履行清理义务。

3月14日，执法队联合物业人员展开集中清理整治行动。执法人员不仅对违规菜地进行了清理，还积极向周边居民普及相关法律法规，阐明了占用公共绿地种菜行为的危害。

“毁绿种菜”不仅侵占了宝贵的公共绿地资源，种植过程中施加的肥料还可能产生异味，影响周边环境的空气质量，进而引发邻里矛盾。

## 舞出精彩 南翔镇基层舞蹈培训圆满结业

通讯员 陈锦华

**本报讯** 近日，南翔镇文化体育服务中心依托嘉定区舞蹈家协会优质师资力量，开展了六期基层舞蹈培训活动，吸引了各团队近50名舞蹈爱好者参加。

培训课程既有理论授课，又有现场实操，还有探讨交流。老

师结合学员们的实际情况，详细讲解动作技巧，耐心示范每个动作，学员们学习热情饱满，课堂氛围极为活跃。

活泼新颖的教学，让本次培训得到了全体学员的一致认可。“授课老师非常专业，认真地为我们讲解了很多动作技巧，让我们跳舞的劲头更足了，也能更好地

为其他居民作示范。”参加培训的

王阿姨说。

结业仪式上，嘉定区舞蹈协会和南翔镇文体中心联合为每一位全勤学员颁发了结业证书。大家收获颇丰，并表示会将学到的舞蹈知识分享给身边更多的舞蹈爱好者，带动更多人舞出自信、舞出健康。

## 从地铁站到墓区 清明扫墓短驳车辆安排公布

**本报讯** 为应对即将到来的清明祭祀高峰，白鹤憩园已提前规划并公布了短驳车辆安排。根据公告，2024年3月30日、31日以及4月4日、5日、6日，该园区将提供短驳车服务，以方便市民前往祭祀。市民朋友们前往白鹤憩园及沈家墓区时，可在轨交11号线南翔站下车，具体位置位于中佳路与佳通路交叉口，市民可乘坐短驳车直达墓区。

2024年清明期间短驳车辆安排			
日期	线路	时间	回程时间
3月30日	轨交南翔站↔白鹤憩园	7:00-15:30	回程班车：7:30-16:00
	轨交南翔站↔沈家墓区	7:00-15:30	
3月31日	轨交南翔站↔白鹤憩园	7:00-15:30	回程班车：7:30-16:00
	轨交南翔站↔沈家墓区	7:00-15:30	
4月4日	轨交南翔站↔白鹤憩园	7:00-15:30	回程班车：7:30-16:00
	轨交南翔站↔沈家墓区	7:00-15:30	
4月5日	轨交南翔站↔白鹤憩园	7:00-15:30	回程班车：7:30-16:00
	轨交南翔站↔沈家墓区	7:00-15:30	
4月6日	轨交南翔站↔白鹤憩园	7:00-15:30	回程班车：7:30-16:00
	轨交南翔站↔沈家墓区	7:00-15:30	

## 农村生活污水如何治理？

通讯员 陆晓岚

**本报讯** 近日，南翔镇河长办组织召开农村生活污水治理工作会议暨纳管农村生活污水管网雨污混接普查和整治工作启动会，镇河长办、水务所、永乐村、永丰村等8个村委会参加会议。

会议强调，要把握农村生活污水治理工作新要求。要开展自查自纠，补齐短板，提升农污治理

管理水平。要压实责任，严格落实长效机制，加强农村生活污水运维管理养护。扎实做好农污接户端、管网、污水提升泵、检查井等设施的巡查检查、日常运行、定期养护和应急维修。

会议布置了2024年度农村生活污水治理设施管理养护重点工作、纳管农村生活污水管网雨污混接普查和整治工作和新一轮环保督察迎检准备工作。

## 争当互联网党建『排头兵』

实，党员教育管理不断加强，实现了无违纪违法党员、无失联党员、无其他软弱涣散情况的目标。

党员创优蔚然成风。党员发挥先锋模范作用突出，爱岗敬业，一直是各经营管理领域的中坚力量。公司各项重大工程项目、重要活动任务，党员都会不计个人得失冲在第一线。在落实“双深+数实融合”战略过程中，党员始终冲在深耕终端前线，勇当深度服务模范之星；公司平均年龄最小的技术中心党员队伍为平台数实融合战略落地，舍小家为大家，加班加点开发完善数智平台交易系统和手机操作APP；业务一线的党员青年为公司每年的“百日会战”冲锋陷阵，助力公司实现健康快速发展，为公司连续四年荣获上海市“百强企业”和中国民营企业百强等荣誉称号都作出卓越贡献。

多元激励共同创业。推进党群工作一体化，出台专项政策鼓励团队建设，鼓励党员先锋队开展游园、游戏、爬山徒步、羽毛球、篮球等年轻人喜爱的活动。每年组织全体员工健康体检和员工家庭日，每月组织员工生日会，不定期组织员工座谈会和员工吐槽大会等各种形式的活动，坚持对员工结婚、生育等家庭红白事进行慰问，多措并举提升团队凝聚力战斗力，努力实现员工和企业和谐共赢的创业发展目标。

(本报通讯员)

上海卓铜链电子商务有限公司党支部自成立以来，始终坚持以社会主义核心价值体系为引领，牢牢把握互联网企业发展的政治方向，围绕学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想，不断强化党组织的政治功能和组织功能，坚持从党的重大决策和理论创造中汲取力量，切实增强钢铁数智化平台建设创新的自信心和自驱力。

政治建设常抓不懈。党支部深入学习贯彻习近平总书记重要讲话精神和全国两会精神，积极开展情景党课、专题党课，参观红色教育基地，不断加深对增强“四个意识”、坚定“四个自信”、做到“两个维护”的进一步理解领悟和贯彻执行。党支部班子坚强有力，三名班子成员都具有长期在央企从事经营管理和党务工作的经历，政治素质普遍良好；支部班子认真落实民主集中制，班子成员廉洁自律、率先垂范，带领全体党员和广大职工群众拼事业、拼经济，得到职工群众的广泛认可和拥护。

基础工作扎实有效。制定《党支部基础工作规范》，加强党支部建设和运行管理，“三会一课”、主题党日、组织生活会等党会党课日活动做到有计划、内容实、效果好。认真对照嘉定区党支部“活力指数”百分测评标准，积极争创“示范型”党支部。对于党费缴纳、党员发展、党务公开等基本制度有序落