

2019年杨浦区中小學生“庆祝新中国成立70周年”主题活动向全区公益性开放 在课外实践中继承弘扬传统文化

■记者 张蓓

本报讯 放歌黄土高原,了解特色陕北民俗;寻访伟人故居,感受红色文化魅力……如今,除了“读万卷书”,“行万里路”也成为杨浦学子增长学识的途径之一。日前,杨浦区32名优秀学生代表,来到中国四大古都之一西安,完成为期5天的“研学行走”夏令营活动,在“移动课堂”中,追寻红色记忆,传承革命精神。

边研边学,行有收获

站在中国第二大瀑布——壶口瀑布前,复旦科技园小学学生刘恋开始思考瀑布形成的原因。参观结束后,她通过请教指导老师、自行查阅相关资料,详细了解了壶口瀑布的命名和成因,并记笔记形成素材保存。

当课本上的“人文”知识遇上体验式的“行走”,研学体验激发探究动力、自主拓展学习空间,学生受益匪浅。

在延安精神的发源地南泥湾,煮红薯、蒸南瓜、体验田间采摘、收割、碾

磨,感受“热火朝天忙生产”;深入陕北村落,听村支书讲过去的故事;延安革命纪念馆里,重温革命先辈艰苦奋斗的历史……来自上海音乐实验学校的姚学懿同学表示收获良多,他在研学随笔里写下自己所理解的延安精神:“延安精神是先辈们不怕苦,不怕累;是革命斗争中形成的优良传统和作风;是具有中国特色的无产阶级革命精神;是人们永不放弃的决心和毅力。”

“研学行走,行走是过程,研学是目的。”在本次活动带队老师看来,“研学行走”夏令营是一节生动的“课堂”,是学校生活的延伸,“让同学们从校园走向户外,将视角从书本投射到社会文化,从初步了解到深度体验,激起学生的深刻体悟,并学会总结、分享,才能将中华优秀传统文化根植于学生内心。”

量身定制系列课程

近年来,杨浦区少年宫根据青少年的特点,量身定制了参与式、体验式、互动式相结合的系列课程,并为其打造专属的活动空间。

本次2019年杨浦区中小學生“庆祝新中国成立70周年”主题系列活动就由区教育局和区少年宫携手打造,在三个月的时间里,仪式教育、户外拓展体验、亲子嘉年华、研学行走夏令营等活动,向全区青少年学生

和社区亲子家庭公益性开放,鼓励和引导青少年积极参与各类社会实践活动,全面推进中小學生素质教育。

仪式教育上,新一批少年队队员们高唱《中国少年先锋队队歌》,戴上鲜艳的红领巾,宣誓成为党旗下的好少年。户外拓展体验活动中,孩子们拼搭宁雄舰、体验军事技能、学习垃圾分类知识。儿童节期间,来自区域内近百名学生艺术团团员,以“音乐快闪”的形式为新中国70周年华诞歌唱、舞蹈和祝福……

区少年宫相关负责人表示,希望发挥全市优秀校外教育基地的辐射作用,依托校外教育丰厚的资源,把社会主义核心价值观念教育融入到青少年课外活动中,在实践中继承和弘扬党的优良传统,争做新时代好少年。

名老中医挂号费降至四分之一



■记者 毛信慧

本报讯 日前,商思善来到杨浦区中医医院就诊,他惊喜地发现门诊费用从165元降到了41元,扣除医保支付,自己只要支付26元。

商老伯今年81岁,患有心动过缓,每隔两周就要来院找特需门诊,找上海市名老中医赵国定进行调理。“我一直都是来找赵医生看病的,以前差不多自己要出150多元,现在

每次能少付130元左右,一年下来节省了一大笔钱。”

据了解,杨浦区中医医院日前对10名上海市名老中医的特需门诊、专家门诊挂号费进行了调整,由原先的165元、115元、65元统一调整为41元。“我们医院老年患者较多,这部分费用改由医院负担,希望能进一步降低他们的经济压力,改善患者的就医体验。”该院相关负责人表示。

环境保护小百科(三)

1. 日益减少的同伴

地球上数以百万计的物种,所有物种是相互联系、相互依靠的;森林为动物提供家园;动物需要吃植物;植物需要健康的生长环境,并可以挡风遮阳,提供食物、建筑材料、医药、用于服装和纸张的纤维等。

然而,令人难过的事实是,现在地球正处于植物和动物第六次大规模灭绝之中。估计目前物种消失速度是自然背景速度的1000-10000倍,每天几十个物种灭绝。这意味着到2050年,多达30%-50%的物种可能会灭绝。

2. 塑料欠下的环境债

今天,人类的生活已经离不开塑料。一项研究根据塑料生产和处理的历史数据预测,到2050年,将有260吨的塑料垃圾产生,其中近一半将被填埋在垃圾填埋场和环境中。因为塑料不会轻易

降解,到本世纪末,地球上将会有无数塑料垃圾。

目前常用的塑料有七类,它们并不容易降解,其降解时间与所处环境有很大关系,在正常大气环境下,需要数十年的时间才能降解。大多数情况下是采用填埋的方法来处理塑料制品。但这样不仅没有真正消除塑料垃圾,还会使填埋的土地无法长出任何植物,破坏整个生态链条。焚烧法可将不能再利用的混杂物料焚化,产生的大量热量可再次充分利用。但焚烧炉投资巨大,只适合于大中型城市,且焚烧过程中会产生大量一氧化碳、氯化氢、重金属化合物等有害气体和物质,破坏臭氧层,形成温室效应、酸雨等,对环境和人体造成危害。



护好清水进万家

■寇江泽

时事聚焦

最近,一场大规模饮用水水源地保护攻坚战,正在全国各地开展。在2018年完成长江经济带11省份级及以上水源地整治的基础上,今年全国其他20省(区、市)和新疆生产建设兵团将完成清理整治。这是1984年水污染防治法颁布实施以来,饮用水水源地第一次迎来如此规模的专项环境整治。

饮用水安全是人民生活的一条底线。水源地环境质量,是保障老百姓

喝上放心水、健康水的第一道关卡,重要性不言而喻。截至今年5月底,涉及156个地市527个县899个水源地的3626个环境问题,1991年已完成整治,完成率为55%,总体达到按时进度要求。也要看到,还有5省份进度低于全国平均进度,一些地区存在不能如期完成任务的风险。水源保护是污染防治最安全、成本最低的关口,水源地一旦受到污染,后续处理要付出高昂的成本才能保障饮用水安全。不仅如此,环境风险隐患可能导致突发事件,威胁饮用水安全。前些年,企业非法排污污染重庆千丈岩水库,甘肃尾矿库污染祸及346公里河道,都是前车之鉴。

近年来,随着经济社会不断发展,城市规模不断扩大,用水规模也在迅速扩张,水源地环境整治的紧迫性日益凸显。客观来说,水源地环境整治不是件容易事,很多问题是长期粗放发展和管理过程中遗留下来的。这

里面,既有生活面源污染、农业面源污染等直接影响水源安全的环境问题,也有工业企业、油库码头等突出风险隐患。有的水源地保护区划定之前,

高昂的成本才能保障饮用水安全。不仅如此,环境风险隐患可能导致突发事件,威胁饮用水安全。前些年,企业非法排污污染重庆千丈岩水库,甘肃尾矿库污染祸及346公里河道,都是

地区清理整治滞后,背后是责任没落实、工作没抓实等主观因素导致的:有的地方思想松懈、敷衍整改;有的部门推诿扯皮,贻误时机;有的地方松劲懈怠、得过且过;有的还存在“等靠要”思想。若要水源地环境整治到位,关键在于地方政府切实落实主体责任。去年,华东、东北两个地区的省份在政府一把手过问下,任务完成率一个月内分别提高了22个和19.4个百分点,也从一个侧面说明这一点。

推动水源地清理整治,各地必须咬定目标、真抓实干,结合自身实际,借助科学手段精准治理。水源地划定不合理要及时调整,排污口、违章建筑等该封封、该拆拆,分类整治,推动问

题解决,千万不能有松松劲、歇歇脚、喘口气的想法。当然,整治过程中,难免会碰到“硬骨头”,单靠自己难以解决,还需相关部门精准施策,制定包保协同工作机制,推动地方解决存在的困难和问题。

水源保护是一项长期任务,即使整治任务完成了、风险隐患排除了,也不能有丝毫松懈。各地务必下苦功,平时保护功夫做到位,强化日常环境监管,守住水源红线,不让环境问题死灰复燃,确保水源地长治久安。眼下,距离年底只有5个多月时间,那些整治依然滞后的地方,需要抓住时间窗口,拿出硬措施,真抓实干,护好清水进万家。(来源:人民日报)

更好满足群众法律服务需求

■魏哲哲

党政机关决定重大事项前必听法律意见,营商环境建设需要全方位法律服务……更好满足新时代人民群众对公共法律服务的期待,迫切需要加快推进公共法律服务体系建设。近日,中办国办印发《关于加快推进公共法律服务体系建设的意见》(以下简称《意见》),提出到2022年,基本形成覆盖城乡、便捷高效、均等普惠的现代公共法律服务体系。

近年来,各地结合实际进行深入实践探索,大力推进公共法律服务实体、热线、网络三大平台建设。当前,公共法律服务中心、工作站、工作室、村(居)法律顾问已经基本实现全面覆盖,12348热线电话覆盖城乡,大部分省份实现了24小时不间断服务;中国法律服务网不断增加新功能,全国法律服务电子地图让群众在指尖实现寻找的便利……公共法律服务供给能力和水平不断提高,让人民群众感受到了实实在在的获得感。同时也要看到,当前公共法律服务体系建设还存在一些困难和问题,法律服务水平在城乡间、地域间、群体间的差异依然存在。比如,欠发达地区法律服务资源相对短缺,主要体现在人才不足、设施设备缺乏、资金保障难等方面。有鉴于此,《意见》提出了推进基本公共法律服务均衡发展的具体措施,促进基本公共法律服务普惠化、均等化,让群众在接受公共法律服务的进程中充分感受到公平正义。

习近平总书记强调,要深化公共法律服务体系建设,加快整合律师、

公证、司法鉴定、仲裁、司法所、人民调解等法律服务资源,尽快建成覆盖全业务、全时空的法律服务网络。落实这一要求,我们就要坚持改革创新、统筹协调,创新公共法律服务内容、形式和供给模式。一些好的经验值得总结推广。比如,有的地区公共法律服务中心进驻当地市政综合服务大厅,与其他市政服务集中办理,真正从人民群众角度实现了“一站式”办理;不少公共法律服务中心增加了司法鉴定、公证、仲裁等前端业务指引服务;有的地方探索“套餐式”服务,为农民工进城打工、道路交通村(居)法律顾问已经基本实现全面覆盖,12348热线电话覆盖城乡,大部分省份实现了24小时不间断服务;中国法律服务网不断增加新功能,全国法律服务电子地图让群众在指尖实现寻找的便利……公共法律服务供给能力和水平不断提高,让人民群众感受到了实实在在的获得感。

同时也要看到,当前公共法律服务体系建设还存在一些困难和问题,法律服务水平在城乡间、地域间、群体间的差异依然存在。比如,欠发达地区法律服务资源相对短缺,主要体现在人才不足、设施设备缺乏、资金保障难等方面。有鉴于此,《意见》提出了推进基本公共法律服务均衡发展的具体措施,促进基本公共法律服务普惠化、均等化,让群众在接受公共法律服务的进程中充分感受到公平正义。习近平总书记强调,要深化公共法律服务体系建设,加快整合律师、



整治“黑导游”“黑旅行社”让游客深恶痛绝,又难以根除。上海正借助信息化手段,加大力度整治“一日游”市场乱象。 ■新华社 朱慧卿

普及垃圾分类知识是系统工程

■丰收

近段时间,“垃圾分类”一词频上热搜榜。日前,中国青年报社社会调查中心联合问卷网对2002名受访者进行的一项调查显示,68.9%的受访者坦言自己对垃圾分类一知半解,95.8%的受访者期待了解垃圾分类知识。69.8%的受访者希望媒体广泛开展垃圾分类知识宣传。

由于此前仅有部分城市的部分小区试点垃圾分类,所以目前近七成受访者对垃圾分类一知半解,这并不奇怪。随着越来越多的城市加入垃圾分类行列,了解垃圾分类的人自然越来越多。95.8%的受访者期待了解垃圾分类知识,这既是因为公民意识觉醒,也是垃圾强分类分类成为趋势倒逼的结果。

垃圾分类需要人人参与,而人人参与的前提是了解相关知识,比如哪些垃圾属于有害垃圾,哪些垃圾属于可回收物,只有了解清楚才能精准投放。所以,所有实施垃圾分类的城市,首要任务是向市民普及垃圾分类知识,而普及这类知识是一个系统工程。除媒体广泛宣传外,还需要多种手段进行长期推动。

媒体宣传是普及垃圾分类知识的渠道之一。最近一两月,各级各地媒体纷纷聚焦垃圾分类,宣传效果明显,既培养了社会共识,也普及了常识,为实施垃圾分类奠定了群

众基础,创造了良好氛围。接下来,还需要媒体对垃圾分类持续关注、热情不减,以更丰富的手段普及知识,让更多市民成为垃圾分类“知分子”。

除媒体宣传外,科学制定垃圾分类政策和标准也很重要。如果分类标准更科学,无疑市民更容易掌握。比如上海垃圾分类中,干垃圾和湿垃圾必须分开,于是一些人“傻傻分不清”,网上出现了不少段子。尽管上海有关方面进行了科普,但对有些人来说,要真正弄明白并分清,还是有一定的困难。相较之下,北京、广州、深圳等城市不分干湿垃圾,就这一点来看,垃圾分类知识更容易普及。

严格处罚也是普及垃圾分类知识的手段之一。对于不按规定精准分类垃圾的居民依法进行处罚,既能促使被罚者主动了解垃圾分类知识,避免再次被罚,对其他居民也有教育和警示意义——如果不想被罚,就必须了解分类知识。同时,深圳对垃圾分类积极分子和好家庭进行现金奖励具有示范性,可鼓励市民了解垃圾分类。

一些人不了解垃圾分类,也是因为不了解垃圾分类的进程和意义。如果组织部分市民对每一类垃圾分类处理或利用的过程进行参观,相信

会给参观者留下深刻印象,这些人不仅会成为垃圾分类的积极支持者,还会成为知识普及者。此外,普及垃圾分类知识要以很多细节入手,要让每个志愿者成为科普宣传员。

垃圾分类也要从娃娃抓起,让垃圾分类从学前教育开始进校园课堂,让孩子们充分了解垃圾分类的种籽。以德国为例,1904年开始实施垃圾分类,至今已有100多年历史,但2017年媒体报道显示,在柏林等德国大城市,黄色“可回收物”垃圾箱内甚至有多达半数垃圾分类错误,这大概也与科普不到位有关。

目前,我国处于垃圾分类的起步阶段,更需要广大居民充分了解垃圾分类知识。既然95.8%的受访者期待了解垃圾分类知识,各方面应该尽最大努力,以通俗易懂的科普方式,切实满足公众对绿色环保生活的期待。(来源:北京青年报)

■记者 张蓓

本报讯 日前,“2019年第二届中国·马来西亚社区教育研讨会”举行,以“社会组织在社区中的作用发挥”为主题,邀请亚洲学习组织联盟代表、马来西亚拉曼大学访学者、区学习办、地区办、睦邻中心等代表开展深度研讨,将专家经验送至基层,更好地促进学习型社区国际化、前瞻性的发展。

居民区里垃圾分类怎么样了?

(上接第1版)居委会做了许多工作,保洁员老师傅从早到晚坚守很辛苦,还从家里带水壶给大家洗手,很感动。”令同济新村吴阿姨最苦恼的是湿垃圾,但自从小区装了水池后,这一情况有了改善,她说:“扔完湿垃圾手又脏又黏,现在有了洗手池可以洗洗好多了。”同时吴阿姨也提出了建议,湿垃圾堆久了产生的气味很难闻,希望日后政府在湿垃圾的处理上能够再多下功夫。

小部分居民缺乏自觉自律

在市光路工农三村小区,记者看到每隔几栋楼就设有干垃圾和湿垃圾两个临时垃圾桶,并配备一至两名志愿者在此工作。现场观察,记者发现,部分垃圾桶内仍堆放着未破袋垃圾,在智能垃圾分类机“小蓝狗”附近

近的垃圾桶旁也堆放着一袋垃圾和一个空水瓶。

71岁的志愿者吴阿姨告诉记者,并非所有居民都会自觉主动地进行垃圾分类,部分居民仍然会将未破袋的垃圾直接丢入垃圾桶。另一幢楼下,志愿者们正在将未破袋的垃圾划开再分类投放。

热心居民表示,大部分居民还是在积极进行垃圾分类工作,但也存在小部分居民不够自觉,对垃圾分类工作不太理解,心态上有些抵触。此外,部分居民在非投放时段会将垃圾直接堆放在楼下。

投放点被大量建筑垃圾占据

位于内江路168弄的安居花园苑小区,同样也仅有一处垃圾厢房供居民投放垃圾,位于小区8号楼对面。

记者在现场看到,该小区垃圾厢房的左前方是一处建筑垃圾堆放点

位,点位上不仅堆放着建筑垃圾,还有部分可回收垃圾。当天,有不少施工人员正在往堆放点位运送建筑垃圾,大量的建筑垃圾已堆放到垃圾箱房门口,紧挨着干湿垃圾桶。湿垃圾桶内夹带了零星的杂物,还有些许湿垃圾遗落在地。而在垃圾厢房的一侧还设置着该小区的燃气站,燃气站与建筑垃圾堆放点距离相隔不到2米。

不少小区居民纷纷反映,堆放点位的建筑垃圾已许久未有人来清运,建筑垃圾越积越多,现在小区内生活垃圾与建筑垃圾的投放点位几乎变成了一处。此外,燃气站与建筑垃圾堆放点位置距离如此之近,极易发生安全隐患。小区居民建议,及时清运建筑垃圾,同时在此处增设灭火装置,若发生火灾,不至于无法应付。

经常自检,让您“乳”此健康



林晓燕 博士 主任医师 上海市杨浦中心医院乳腺外科主任 专长:乳腺肿瘤的早期诊断,各类乳腺癌个体化综合治疗 专家门诊:周三上午(总院:腾越路450号),周一上午(安图分部:延吉东路200号)

乳腺癌是女性健康的大敌,中国虽然不是乳腺癌的高发国家,但近年来的发病率增长速度却高出高发国家。对于老年女性,自查和临床体检更为重要,尤其需重视是否有乳头血性溢液或无痛性并逐渐增大的乳房肿块。

乳腺健康,如何自查?

每个女性都应该学会发现乳房健康隐患。建议经常自查,如果发现有以下这些情况,应立即前往医院接受检查:

1、无痛性的乳房肿块。
2、乳房大小形态轮廓改变,乳头位置抬高偏斜,乳头回缩、破裂、溃烂等;乳房皮肤异常,可见乳房皮肤溃瘍、红肿、增厚、凹陷、橘皮样及静脉曲张;

扩张;乳晕色泽不均、外形不等圆等。

3、腋窝肿胀或肿块。

4、乳腺腺体的局限性增厚;对于长期存在且与月经周期变化无关,范围不断增大的增生,尤其是绝经后妇女,必须予以重视。

5、乳头溢液,呈浆液样、水样或血性溢液,且多为单侧乳头溢液。

6、乳房疼痛有时也是乳腺腺的一个症状,但不见。有时表现为经微疼痛,疼痛性质为钝痛、隐痛,局限于病变处针刺样疼痛,有时呈间断性。

“重点人士”应参加乳腺癌筛查

在每月乳腺自查以及由乳腺专科医生定期体检(每半年或一年)的基础上,建议40岁以上尤其45岁以

上女性,每1-2年进行乳腺X线筛查,40岁以前的女性可以考虑乳腺超声检查作为辅助筛查手段。70岁以上的老年女性,自查和临床体检更为重要,尤其需重视是否有乳头血性溢液或无痛性并逐渐增大的乳房肿块。

此外,如果有明显的乳腺癌家族因素的女性朋友,或通过基因检测发现自己携带有乳腺癌突变基因的女性,更应及早就与专业的乳腺科专家商议,确定合适的筛查方案。

