

弘扬公益精神 让“弱有所扶”

根据方案,杨浦区2020年帮困送温暖活动预计覆盖对象10.76万人次

■记者 戚佳佳

本报讯 12月26日,市慈善基金会杨浦代表机构召开第二十六届“蓝天下的至爱”暨杨浦区第十届慈善公益联合捐动员会,对本届慈善公益联合捐活动进行了部署。

会议指出,各单位要依法做好慈善工作,如实报送捐赠金额及资金的使用情况,有公募的单位要通过相应平台备案,公开劝募信息及善款使用信息,设计出合理的慈善公益项目;

要做好宣传发动,自觉与创建文明城区大目标联系起来,利用网络媒体宣传,增加社会各界认可度,对好人好事广泛宣传,从而引领更多人从事慈善事业;要做好组织工作,整合资源,开展形式多样的活动,鼓励和吸引社会各界参与活动,确保联合捐活动圆满完成。

12月26日,区政府召开社会救助联席会议,总结2019年度社会救助工作,重点部署2020年元旦春节帮困送温暖活动。

会议强调,要深入学习贯彻党的十九届四中全会精神,提高对社会救助工作的政治站位,按照市政府《2020年元旦春节帮困送温暖活动方案》要求,实施精准救助,用心用力做好关心困难群众生活工作,体现杨浦温度。会议要求,要以满足困难群众对美好生活的向往为目标,以“听民意、惠民生、暖民心”为主题,走进基层社区、走到群众身边,倾听民意、了解需求、宣传政策、传递温暖,让困难群众度过一个欢乐、祥和的节日。

根据市委、市政府要求,区民政局、区财政局会同区委组织部、区机关工委、区人社局、区教育局、区总工会、团区委、区妇联、区残联、区红十字会、区慈善基金会、区老年基金会和区和泰爱心服务社等多个部门和单位,制定了2020年元旦春节期间帮困送温暖活动方案。根据方案,杨浦区2020年帮困送温暖活动预计覆盖对象10.76万人次,包括低保对象、低收入对象、因病支出型贫困家庭对象、特

困供养对象、散居孤儿、困难劳模、困难学生、困难残疾人、失独家庭、支内退休回沪定居人员、优抚对象以及御寒困难的对象等,发放市、区各类政策救助和社会帮困资金5705.57万元。

记者在会上了解到,2020年帮困送温暖活动,将依托“民政牵头、部门尽职、社会参与、街道实施”的工作机制组织实施,同时注重发动社会力量参与,弘扬公益精神,不断营造“弱有所扶”的社会氛围,体现杨浦的城市温度。

杨浦区2019年0—6岁儿童身高监测知识竞赛关注合理膳食 促进身高增长

■记者 毛信慧

杨浦区2019年0—6岁儿童身高监测知识竞赛暨妇幼健康科普作品评比活动,近日在杨浦教育学院举行。各社区卫生服务中心儿保医生、辖区幼儿园保健教师通过组队抢答、撰写科普文章等形式比拼专业知识,提升宣教能力。

杨浦区妇幼保健所所长彭华介绍,今年是杨浦区“0—6岁儿童身高监测项目”三年行动计划收官之年。本次活动旨在充分调动妇幼领域广大医务人员参与科普的积极性,评审出一批具有科学性、创新性、通俗易懂、群众易于接受的高质量科普文章,提升广大医务、托幼人员的科普能力,发现、培养一批妇幼健康领域科普人才。

据悉,身高是儿童生长发育的重要指标之一,通过对监测数据横向、纵向的比较,结合其他相关指标,可以了解孩子的生长发育情况,及早发现问题,及时干预、防治某些疾病,预估未来身高问题等等。

不同年龄段的儿童应当如何平衡膳食?身高增长又与哪些因素有关呢?专家表示,均衡营养是促进身高增长的重要因素。不同年龄的儿童可以参考相应年龄的膳食指南。对于食欲不太好的孩子,保障蛋白质食品的摄入非常重要,因为骨骼生长所需要的主要营养是蛋白质和矿物质,建议3岁以上的孩子每天要吃一个蛋、300—400毫升牛奶和一两肉类食品。值得注意的是,能量摄入过多,或者蛋白质、脂肪、碳水化合物等营养素摄入过多导致孩子营养过剩,有可能使骨龄超前,缩短孩子的生长期,使最终身高生长不理想。

儿童时期长期偏食、不良饮食习惯、疾病等因素容易导致营养不良,可影响骨的成熟度及其长度,推迟青春期发动开始的年龄。

如果缺乏日照,可适当补充维生素D。如果膳食中不能经常摄取生



理所需钙量和维生素D,则血钙和软组织中的钙量不足,就必须向骨骼取钙,骨钙流失,会导致骨质疏松、骨骼变形、影响身高。如果摄入过多的钙和维生素D,会成为代谢负担,严重者会造成积蓄中毒。

目前公认的最方便有效的补钙方法是坚持喝牛奶。牛奶为优质蛋白质,其氨基酸组成与人体接近,具有良好的消化吸收率和利用率,且含钙量较高,大多又强化了维生素D,处于儿童期的孩子已能很好地吸收牛奶中的钙,所以3岁以上孩子如果坚持每日喝2袋普通牛奶,钙的补充基本得到保证,加上适当的运动、日光照射,蔬菜水果摄入,可以满足儿童每日的钙需求量。

此外,充足的睡眠是保障身高增长的必要条件。因为生长激素在夜

间分泌达到高峰。晚上10点以前睡觉对于保证睡眠十分重要,年龄越小,睡眠需要的时间越长。促进人体长高的主要激素为生长激素,白天的分泌量很低,晚上分泌量逐渐升高,夜间的分泌量是白天的数倍。通常分泌最高峰值在夜晚0点左右,因此,为了获得一个良好的生长状态,强调孩子在10点能够入睡。保证夜间足够的睡眠,提高睡眠质量及睡眠深度,有助于促进孩子们的身高增长。

一般而言,不同年龄段一昼夜所需的睡眠时间不同:新生儿为14—20小时,2—3月龄为14—18小时,5—9月龄为13—16小时,1—3岁为12—14小时,4—6岁为11—12小时,7—10岁为10小时,成人一般为7—8小时。

2019年度杨浦区见义勇为先进表彰会召开 23位见义勇为者受表彰

■记者 杨晓梅

本报讯 12月27日,2019年度杨浦区见义勇为先进表彰会召开,宣读并表彰了2019年度杨浦区区级见义勇为先进集体3个(共16名),区级见义勇为先进个人7名,其中1名被评为上海市见义勇为先进个人。

对地铁上心跳骤停男子成功实施急救的王咏梅;协助民警一起抓获逃犯的小区热心志愿者黄培勇;看见发生车祸,勇敢冲上前成功把驾驶员从车内救出的云永士;探亲休假期,带领村民扑灭山火的杨正伟;当周边发生火灾时,不顾个人利益和安危,积极参与灭火的曹晓、叶彬、周小珊、陈秀桃、胡鸿春……在这23位见义勇为者中,年纪最大的71岁,最小的29岁。他们中有医生、消防员,也有记者、代驾司机、私营业主、保安、保洁、退休人员,虽年龄、职业不同,但当身边有人处于危险时,他们都选择了挺身而出。

区级见义勇为先进个人、上海市第八人民医院医生王咏梅于近日也被评为上海市见义勇为先进个人。今年8月6日上午8时许,早高峰的地铁十号线上,一名30岁左右的男子突然面朝下倒地,引起车厢乘客一阵惊呼。此时王咏梅正在去医院上班路上,出于医生本能,立即挺身而出,“我是医生,让我看看!”通过综合该乘客没有反应、呼吸和颈动脉搏动都已消失等体征,王医生判断该

青年疑似心跳呼吸骤停。如果不抓住“黄金四分钟”进行心肺复苏急救,后果不堪设想。

此时,地铁正好到达同济大学站,王咏梅立即请周围乘客帮忙,将发病乘客抬下车厢仰卧于站台地面。在让人拨打“120”的同时,双膝跪地立即对这名男乘客进行胸外按压抢救。王咏梅不仅是一名心血管内科的主任医师,而且还是美国心脏协会的急救培训导师,整个抢救过程有条不紊、精准到位。抢救了不到一分钟时间,男子逐渐恢复呼吸和意识,王医生继续按压,直到该男子完全清醒,随后该男子被送往上海交通大学医学院附属新华医院进一步治疗。

见义勇为已成了王咏梅的一种习惯。2018年8月21日,淮海路湖南路口发生一起车祸,一名盲人被压在车轮底下,王医生挺身而出上前查看伤情并安慰伤者;2018年10月16日,经过肇嘉浜路嘉善路附近时,看到一外卖员殴打维护交通秩序的志愿者,王医生一边大声呵斥打人者住手,一边呼叫周围男同志把打红了眼的外卖员抱住,以防进一步伤人,并拿出餐巾纸帮助受伤者按压伤口,指挥周围群众拨打110和120求救,直到警察和救护车到来才默默离去。此外,王医生还是马拉松赛道的急救专家和急救志愿者,共担任了30多场马拉松的赛道急救,曾在2016年的大连国际马拉松赛道上通过心肺复苏当场救活一名心跳呼吸骤停的运动员。

弘扬家国情怀 涵养公仆情怀 激荡杨浦情怀

(上接第1版)11月2日,总书记在考察杨浦的过程中反复强调要以人民为中心、为人民谋幸福,并作出“人民城市人民建,人民城市为人民”的重要指示,给我们上了重要而生动的一课。涵养公仆情怀要把握“公私”之辩。一方面要一心为公。只有事事出于公心,才能树立正确的是非观、义利观、权力观、事业观,才能坦荡做人、谨慎用权,才能光明正大、堂堂正正。另一方面要为民谋“私”。这里说的“私”不是私利私欲,而是指站稳群众立场,把群众的操心事、烦心事、揪心事当分内事、关键事、紧急事,设身处地、将心比心地开展工作,不断增强群众的幸福感、获得感、安全感。

激荡杨浦情怀,做奋楫的追梦人。杨浦是一片很有情怀的热土。我们有红色的记忆,留法勤工俭学运动、沪东工人运动在党史上留下重要印记;我们有铁锈色的记忆,在创造了灿烂的工业辉煌后,又以坚定的决心推动产业转型,维护了上海乃至全国的稳定和发展大局;我们今天正在一起创造更加精彩的记忆,杨浦人一届接着一届干,一张蓝图绘到底,走出了一条“三区联动”、创新驱动的发展新路。创新的思想在这里加速涌动,创业的激情在这里充分涌动,创

造的奇迹在这里不断涌现,百年老城区焕发新活力,“工业锈带”变成了“生活秀带”。激荡杨浦情怀要把握“远近”之辩。一方面要立足当下,争当善作善成的实干家。进一步增强干事的态度、能干事的本领和干事的追求,奋力把习近平总书记考察杨浦重要讲话精神落实到实际行动中去,落实到火热实践中去,落实到基层群众中去。另一方面要着眼长远,甘当默默无闻的铺路石。树立正确的政绩观,提高战略思维、历史思维、辩证思维、创新思维、底线思维能力,以“功成不必在我”的精神境界和“功成必定有我”的历史担当,扎实做好每项工作,以追求100分的意志付出120分的努力,全力完成好我们这一代人的使命。

习近平总书记考察上海时指出,“城市就像一个生命体、有机体,要对城市保持敬畏心”。我们对城市、对历史、对人民、对事业都要保持敬畏心,以家国情怀筑牢立身行道的根基,以公仆情怀彰显执政为民的本色,以杨浦情怀成就造福一方的理想,拿出更坚定的信念和更坚实的行动,在加快推进杨浦“三区一基地”建设、奋力创造新时代新奇迹的道路上行稳致远、创造辉煌。 ■正言

寒风凛冽 医者仁爱 暖心救护

■记者 毛信慧 通讯员 刘颖

本报讯 12月27日早晨7点,寒风凛冽。一位昏迷不醒的老人,一位素不相识的市民,一位偶然路过的医生,一名闻讯赶来的民警,20分钟连续不断的急救……上海火车站广场上上演了一场惊心动魄的生死拉锯战。

杨浦区中心医院肾内科医生王雅楠就是其中那位参与奋力抢救的医护人员。当天,她到火车站接亲属。不远处一位60多岁的老人突然晕倒在地。当时老人身边没有家属,

路人看见后开始帮忙拨打120。王医生见状,毫不犹豫冲上前去。

“触不到颈动脉搏动,患者意识丧失,呼吸微弱。”经过初步评估,王医生立即跪在患者一侧,就地进行心肺复苏。在为患者进行人工呼吸和胸外心脏按压1—2分钟后,民警赶到现场。两人组成“临时急救小组”,相互配合着对患者进行联合抢救。

一次次吹气,一次次按压……时间一分一秒地过去,几个循环结束后,老人的情况仍旧没有好转,两人没有放弃,重复着相同的动作,争

分夺秒地与死神赛跑,坚持了约20分钟,救护车抵达,将患者送往附近医院。

“我当时什么都没想,就冲上去了,可能是一种本能吧,觉得是医生应该做的”。记者了解到,王雅楠医生是杨浦区中心医院肾内科的主治医师,具有BLS导师证书(基础生命支持证书)。她表示,当天情况突然,户外空间急救条件有限,缺少AED等重要器械配合,“送上救护车时,患者生命还处于危险状态,希望他能得到及时救治,尽早脱离危险。”