

四平路街道首家睦邻小厨正式开业,将开通外卖配送服务 贴心服务覆盖全年龄层

■记者 汤顺佳

藤椒鸡排、黄瓜木须肉、菠萝鸡米花……中午十一点,位于铁岭路的同叶大厦一楼飘出阵阵菜香。3月18日,睦邻小厨的四平“首店”正式开业,吸引了一大批忠实粉丝前来“打卡”。

朱阿婆就是其中之一。她告诉记者,自这家睦邻小厨试运营以来,每天中午,雷打不动带上4个盒子到这儿打包菜品,几乎成了她的习惯。“我爱人身体不好,出门不便,我就买了带回去跟他一起吃。”

“中午吃什么”的“灵魂拷问”有了满意的答案

近年来,杨浦各街道纷纷开

睦邻小厨,方便社区长者就近用餐。这是四平路街道的首家睦邻小厨。记者注意到,除了老年人,这家睦邻小厨还吸引了不少年轻人的光顾。

饭点一到,前来用餐的中青年白领几乎占了“半壁江山”。睦邻小厨位于同叶大厦一楼,整幢大楼就是写字楼,白领人数众多。这家睦邻小厨的落地,让“打工人”关于“中午吃什么”的“灵魂拷问”有了一个满意的答案。

居先生在同叶大厦上班,他告诉记者,自己通常在公司附近的饭馆用餐,有时候工作忙起来,就叫个外卖凑合一下。现在有了睦邻小厨,令人头疼的午餐问题迎刃而

解。“以前还要到外面去吃,费时不说,如果遇到下雨天就更麻烦了。现在不用出楼就能吃上饭,方便多了。”

金先生是一位创业者,他的公司距离睦邻小厨只有步行10分钟的路程。听说这儿开业了,他立马来“试吃”,为以后预订员工餐做打算。“因为公司没有食堂,我们征求了员工的建议,他们认为这边不错,我就来试吃一下。”

智能餐饮管理系统一秒算出菜品总价

为了提升服务效率,节省顾客时间,睦邻小厨从杭州智膳云链科技有限公司引进了一套智能餐饮管

理系统。把餐盘在菜品的数据读取区上扫一扫,餐盘就录入了相应菜品信息,等结账时,结账台的智能感应区域就能一秒算出菜品总价。杭州智膳云链科技有限公司的行业经理韩泷辉向记者介绍:“每个餐具里都植入了一个RFID芯片,通过感应装置,计入菜品的相应信息。顾客选好餐之后,放在智能结算台上,它就能自动批量识别这个餐盘上所有菜的价格和信息,自动结算,无需人工干预。我们计算了下,一秒就能算出总价,属于秒读。”

为老人“开小灶”

针对老年群体,睦邻小厨仍提供暖心的“开小灶”服务。比如,除了每

天推出的12道橱窗菜品外,睦邻小厨还为老年人推出了一款“专属套餐”,三菜一汤,仅14.8元,菜品和橱窗菜品略有不同。

睦邻小厨负责人蒋惠波表示,青年群体与老年群体对于用餐的需求不同,如何做好兼顾协调,是门学问。“比如,老年套餐中,我们把红烧狮子头烧得很烂,便于咀嚼,易于消化,但年轻人不一定喜欢。要兼顾好这两个群体不容易,但我们会努力做好。”

据悉,四平路街道睦邻小厨除节假日外,每天都提供早餐、午餐服务,并即将开通外卖配送服务,4月底前开放晚餐服务,进一步满足居民和白领的用餐需求。

记者探访杨浦区精神卫生中心睡眠障碍门诊 如何获得高质量睡眠?



在区精神卫生中心最新引进的虚拟现实心理健康训练系统上,患者戴上头盔,选择相应场景,即可开展各项心理训练,其中就包括睡眠的放松治疗。

■记者 毛信慧 文/摄

梁阿姨在沪上某知名大学担任行政工作。几年前,步入更年期的她,因为工作压力大,出现了睡眠问题,表现为入睡困难。由于工作电话太多,发展到后来,梁阿姨只要一听到电话铃声就会心惊肉跳,随即出现腹泻。于是,她来到杨浦区精神卫生中心睡眠障碍门诊就诊。在医生的建议下,梁阿姨开始进行呼吸放松训练,配合药物治疗,改善焦虑的情绪。经过一段时间的调整,她的睡眠质量逐渐得到了改善,听到电话铃声就腹泻的情况也逐步消失。

《2021年运动与睡眠白皮书》显示,当下我国有超3亿人存在睡眠障碍。究竟哪些症状属于失眠?如果经常性失眠,该怎么办?近日,区精神卫生中心睡眠障碍门诊的专家们走进定海路社区,带来一场睡眠科普讲座。活动现场,生动的案例讲解和入睡小技巧分享,受到居民欢迎。

为什么越想睡越睡不着?

“我每晚入睡都很困难,睡不安稳,还经常做梦怎么办?”“为什么越想睡越快入睡越睡不着?”“为什

么我睡了很久还感到困?”针对这些常见的睡眠问题,医生们一一进行了解答。

“大家对睡眠有一个常见的误区,就是认为一定要睡得多,要按时入睡,定时醒来,这样才是好睡眠。”区精神卫生中心老年精神科副主任医师杜宇锋说,有的人自我要求较高,做什么事都有计划,对睡眠时间也有严格的规划。其实,这在无形中反而给自己带来了压力。“从心理学角度来说,如果心理处于一个比较放松的状态,往往睡眠质量会比较高。”

要为睡眠扫除“障碍”

“环境要安静整洁,光线要适宜。在睡前要清空自己的大脑。”杜宇锋分享了一个心理学小技巧:“拿一本日记本,把今天没有完成的、有心理负担的事情,记在本子上,写完后,把日记本放在盒子里,锁好。然后对自己说,今天的烦心事先锁在盒子里,接下去安然入睡,第二天早上醒来再处理。这样对我们的心理调节会有帮助。”

此外,杜宇锋提醒,良好的睡眠要扫清“障碍”。睡前两小时不要进食,睡前一小时要避免刷刷手机,远离电子产品。“睡前一小时,可

以看看书报,听一些轻音乐,如果天气好的话,到室外散步半小时,呼吸一下新鲜空气,让大脑补充一些‘养分’,这些对睡眠都有好处。”

VR技术为睡眠障碍治疗提供了新方向

睡眠障碍并非老年人的“专属”。区精神卫生中心睡眠障碍门诊开设3年来,各个年龄段的患者都不少。其中,以初、高中生和“96打工人”居多。

中心睡眠障碍门诊主治医师郑琰婷解释,睡眠障碍是多种原因引起的,但每个年龄层背后的原因各不相同,比如焦虑、抑郁、躁狂等。“睡眠问题只是疾病的一个症状。更重要的是及时寻求帮助,找出失眠的原因。”

近年来,VR技术的快速发展也为睡眠障碍的治疗提供了新的方向。在中心最新引进的虚拟现实心理健康训练系统上,患者戴上头盔,选择相应场景,即可开展各项心理训练,其中就包括睡眠的放松治疗。

据了解,目前睡眠障碍门诊开诊时间为每周一、三、四下午和每周五全天,设有心理治疗、催眠治疗、脑电治疗、电子反馈治疗等,为不同情况的患者提供精准服务。

春天,在居民的幸福感里

■记者 成佳佳

3月20日,迎来春分节气。“春天在哪里?春天在那小朋友的眼睛里,这里有红花,那里有绿草……”这首耳熟能详的儿歌描绘出了人们眼中春天美好的样子。

红色塑胶跑道、鹅卵石按摩步道与小树林交相辉映,老人悠闲地坐在廊架下晒太阳,孩子们欢乐地嬉戏打闹着……得益于延吉新村街道去年启动的社区“微更新”项目,延吉二、三村迎来了它的“第二春”。

让居民“散一场赏心悦目的步”

延吉二、三村建于上世纪八十年代,随着社区更新迭代,小区的公共部位愈发“寸土寸金”,见缝插针停满了车辆,环境显得格外逼仄。

“过去一般都沿着小区主干道散步,但由于进进出出的车辆很多,夜间行走对老人和小孩都不安全。”一位居民告诉记者。由于小区年代久远,中心花园内植被长势茂盛,影响采光,还堆放着不少破旧家具和杂物,导致居民的活动体验欠佳。

“微更新”项目的设计师——同济大学周俭工作室的梁洁在广泛征询居民意见后,将设计方案定位在“满足居民要求的同时也留存小区历史记忆”。

小区空间有限,在外围开辟健身步道几乎不可能,于是梁洁便动起了花园的脑筋:将一部分步道从以前的绿化带穿过。有植被的地方,步道设计得曲曲折折,在视觉上有了曲径通

幽、移步换景的效果;进入开阔的活动区后,则改为又长又直的步道,这样一来,不但显得宁静、隐蔽,也增加了花园的层次。最终,一条近千米的环形步道与小区健康跑道相连,居民走路再也不用跟汽车“抢道”了,能舒舒服服地“散一场赏心悦目的步”。

施展“微雕”的功力:尊重现状,尊重个体

在共建共享的公共空间,项目在设计之初就考虑到了居民的互动性。小区有自行车种植养护管理的“百草园”,既能增进社区交往,又能美化环境;同时不定期开设自治自护课堂,加强科普教育。

场地小,就需要施展“微雕”的功力。老旧小区,老人、儿童人数多是它们共同的特征。于是,设计师安排了儿童沙坑、记忆树藤架等景点,为他们提供一个亲近自然的环境。此外,运动是如今多年龄段人群的“刚需”,“落地”花园的新型健身设施,能很好地满足居民的健身需求。

小区内还有不少“上了年纪”的大树,承载着世代居民的生活记忆。梁洁尊重现状,对花园内的每一株大树、每一块活动场地都进行了标注,积极保护现状植被,完善现有环境,让居民自发性了解和改善生活环境,并规划儿童科普体验小树林,形成寓教于乐的氛围。

“这次改造的初衷就是为了睦邻和谐,生态自然。我们希望社区的每家每户都充满欢声笑语,居民的幸福感能‘节节攀升’。”延吉新村街道相关负责人说。

同济大学2021届毕业生春季招聘月拉开帷幕 开启“直播带岗”新模式

本报讯 近日,同济大学2021届毕业生春季招聘月经管综合专场在四平路校区举行,标志着该校春季校园招聘月活动正式拉开帷幕。

在疫情常态化防控背景下,如何实现毕业生与用人单位的精准对接是高校就业工作的一大挑战。学生就业指导中心按照“小规模、多场次、高质量”的原则,根据毕业生学科门类与用人单位行业类型的匹配度,分行业开展专场招聘活动。虽然参加首场经管综合招聘专场的用人单位仅有21家,但涵盖了普华永道中天会计师事务所(特殊普通合伙)、中信证券股份有限公司等在内的行内知名企业。

对于无法到现场参加的学生,学生就业指导中心还首次开启“直播带岗”模式,助力学生与单位“零距离”对接。在直播间,就业指导中心教师

化身主播,与用人单位校招负责人洽谈交流,全方位介绍用人单位春招岗位的设置情况,耐心解答直播间观众的求职问题,并积极为简历投递、面试技巧等方面出妙招。直播结束前,镜头转向招聘会现场,主播带领直播间的观众感受现场氛围,鼓励同学们线下参会,并抓住时机为摊位前人数较少的用人单位作宣传推介,助力线上线上实时互动。签到数据显示,通过线上和线下渠道参加此次招聘活动的毕业生接近500人次。

相关负责人介绍,学生就业指导中心还将在四平路和嘉定校区举办人文社科、互联网信息技术、现代制造业等7个专场招聘。2021届毕业生春季招聘月活动将从3月中旬持续至4月中旬,预计将有300余家单位来校招聘,需求超过5000人次。 ■章吉