

# “以前早上5点起床,还要坐两辆公交车”,“现在走5到10分钟就能到” 三伏天在家门口就能治疗“冬病”



■记者 毛信慧 实习生 吴蕙祺

上午9点,市光路上的长海社区卫生服务中心分中心内,来一楼中医科就诊的患者络绎不绝。其中有不少人都是趁着三伏天来治疗“冬病”的。有的人是看中了敷贴对于慢性呼吸道疾病的调理作用,有的则希望通过敷贴来缓解自己的关节疼痛……

眼下的三伏天,让市民充分感受到了盛夏的威力。同时,三伏天也是一年中调养身体的关键时期,不少医院都会在此时提供“冬病夏治”服务。在杨浦区长海路社区,就设有7个点位,让居民在家门口就能治疗气管炎、关节炎等“冬病”,免去了夏日奔波之苦。

住在附近的俞佩君已是第三年到这里治疗了。她患有气管炎多年,以前症状轻时不重视,后来每到冬天就喘,还咳嗽得厉害。“治疗效果很好,本来我走走就很喘,现在觉得好多了。当然,我平时也很注意,冷饮、

发物都不吃的。”

今年70岁的朱全娣膝关节疼痛有些年头了,最近不仅下蹲困难,有时甚至半夜还会疼醒。于是,医生建议她做一个疗程的穴位敷贴。“做了4次,晚上睡觉不疼了,站立和蹲下也都可以了,这个效果还是很明显的,希望冬天不要复发。”朱全娣告诉记者,以前也去大医院治疗过,但由于路途遥远,大热天早上5点起来,还要坐两辆公交车,就很难坚持。“现在我不需要早起了,走5到10分钟就能到,非常方便。”

长海社区卫生服务中心中医科主治医师陶玉婷介绍,冬病夏治源于《黄帝内经》中“天人相应”的理念,因为在三伏天时人体的阳气最为旺盛,腠理比较疏松,经络气血的流通也较好,所以在三伏天治疗一些好发于冬季的疾病,可最大限度地以热散寒,驱散体内的寒气,从而达到较好的治疗效果。治疗方法主要有中药穴位敷贴、针

刺、艾灸、拔罐、中药熏洗治疗、推拿等。

一般情况下,适合“冬病夏治”的有呼吸系统、运动系统和胃肠道系统等疾病。呼吸系统中比较常见的是慢性支气管炎、支气管哮喘和慢性阻塞性肺病;在运动系统方面,有风湿性关节炎、寒性关节疾病、颈椎病、腰突症、肩周炎等,都可以考虑使用三伏贴;胃肠道系统方面,比如慢性胃炎和慢性肠炎等;此外,“冬病夏治”还适用于治疗一些过敏性疾病,如过敏性鼻炎等。

同时,专家提醒,感染性疾病患者、急性发热期患者、对敷贴药物过敏、患有接触性皮炎的患者、敷贴部位局部皮肤有破溃者、妊娠期妇女,3岁以下的幼儿等人群不适宜进行敷贴。

目前,除了长海社区卫生服务中心和分中心开设有“冬病夏治”外,浣纱、兰馨、洪东、市光、国和这5个家庭医生工作站,居民们也可就近预约就诊。

## 这碗“特色凉面”很有爱

■记者 戚佳佳

松花江路267号这个地址,不少在延吉新村街道辖区工作的环卫工人都比较熟悉,对他们而言,这里不仅仅是一家化隆牛肉面店,还是一个“爱心接力站”。7月19日,延吉新村街道开展真情送爱心活动,面店老板马成玉带着200张拉面券如期赴约,在高温季为一线环卫工人送去“清凉”。

“一碗够吗?面不够可以再加。”接近饭点,在附近作业的环卫工人陆续来到店内歇脚。趁着顾客还不多,马成玉亲自到后厨做面。“看到他们吃得饱、吃得开心,我心里就高兴。”

7月的上海,天气炎热。考虑到环卫工人消暑降温的需要,马成玉特地在牛肉拉面的基础上,新增一道“特色凉面”。清新可口的凉面深受环卫工人的欢迎。

“总想为他们做些什么”

事实上,从2017年起,马成玉就坚持在每年高温时节,自掏腰包为奋战在一线的环卫工人送上爱心面和饮用水,感谢他们的辛勤付出。马成玉与环卫工人的缘分还得从十多年前说起。

十多年前,马成玉来到杨浦,在延吉新村社区开了这家拉面馆。“开店这几年,我经常看到环卫工人夏天头顶烈日、冬天冒着寒风辛勤工作,真的是太辛苦了。大家都是背井离乡的打工仔,很不容易,总想为他们做些什么。”

在与环卫工人的接触中,马成玉了解到,工人们早班在凌晨4点上岗,天亮后还要继续在道路上保洁,很多人到早班结束后才能吃上饭。“他们收入普遍不高,平时也舍不得在外面吃饭,我就想尽自己的一份绵薄之力帮助他们,至少让他们吃上一顿可口的午餐。”2016年,在延吉新村

街道党工委的牵头下,街道民族联合会、化隆牛肉面店和上海杨浦环境发展有限公司海桥保洁分公司,三方共同签订了共建协议书,为社区环卫工人挂牌设立免费茶水供应点,并提供休憩场所。

一年365天都欢迎环卫工人来

在马成玉的店里,记者还看到了一面“疫情无情人有情,大爱无疆暖人心”的锦旗。一问才知,在去年疫情最严峻的时候,马成玉依然坚持为环卫工人提供免费拉面。同时,他和一群在上海开面馆的同行一起筹集善款,捐给上海市慈善基金会“抗击新型冠状病毒肺炎疫情专项募捐行动”。

从开店的第二年起,热心公益的马成玉就报名成为一名志愿者,为社区贡献力量。马成玉表示,只要自己的店开下去,一年365天都欢迎环卫工人来休息。

## 记者探访睦邻小厨的“夏日菜单”—— 居民尽享夏日限定的美食之乐

■记者 申佳琦

**本报讯** 一筷子入口,就着花生酱的香滑、裹着米醋的咸酸,夹着豆芽的脆爽,真是好不惬意……伴随着暑气,冷面、冷馄饨等一众“消暑佳品”在杨浦各家睦邻小厨火热销售。更新后的“夏日菜单”能否在这个盛夏唤醒居民的味蕾?近日,记者来到定海路街道隆昌路睦邻小厨进行了一番走访。

冷面正宗,冷馄饨个大馅多

炎炎夏日,说到令人胃口大开的主食,冷面一定位列其中。81岁的居民曹凯纯对冷面别有一番理解:“传统冷面一定要通过‘蒸煮’的方式增加滑润度,还要根据面的分量泼洒酱汁,这样面才能被酱汁充分包裹。”他对隆昌路睦邻小厨的冷面格外满意,“12元一份,又好吃又实惠,我很喜欢。我经常买好打包带回家吃,这里的打菜师傅总是细心询问我的调料需求,然后帮我满满装上一碗,服务很贴心。”

12元,还能在这里买一份冷馄饨。“上海人对馄饨的大小是有讲究的,大馄饨重馅,小馄饨重皮薄汤鲜。这里的冷馄饨个大馅多,配上特制酱汁,一口下去软糯清爽。”居民刘吉祥一来到睦邻小厨就直奔凉菜区买冷馄饨,一饱口福。

隆昌路睦邻小厨目前供应两种冷馄饨:芹菜肉馅和青菜肉馅,以满足居民的口味需求。

凉菜热销,热菜区也不“冷”

糖拌西红柿、凉拌黄瓜、腐竹牛肚、凉拌豆腐丝……夏季餐桌上的美味,怎能少了爽脆可口的凉菜。除了以上这些,隆昌路睦邻小厨还特别准备了两种卤味菜:卤猪蹄15元一个,劲道、弹牙;卤鸭头4元一个,咸香、软烂。

“卤猪蹄、鸭头都是我们的特色菜,经过长时间卤煮,所以很入味。”睦邻小厨相关负责人介绍,“这两个夏日开胃菜很受居民欢迎。”

夏日炎炎,凉菜热销,热菜区也不“冷”。丝瓜豆腐泡、热炒苦瓜条、白灼虾等夏季特供菜品在这家睦邻小厨属于“人气款”。居民姚美娟就是这些菜的“忠实粉丝”,“素菜5元左右,白灼虾12元一份,再加一碗绿豆粥,我一个人20元以内就能吃饱、吃好。孩子上班不在家时,我就到这里吃,吃得安心。”

记者了解到,隆昌路睦邻小厨在每餐前后都会对前厅、后厨等处进行消毒。睦邻小厨还对各类菜品新鲜烹饪、适量供应,切实做到让居民吃得放心,且浪费食物。杨浦各家睦邻小厨都在积极更新夏季菜品,居民可就近前往。

## 当非遗文化遇上红色文创

■记者 高靓

**本报讯** 目前正值暑假,如何让孩子们度过一个愉快、有意义的假期?体验花样面塑、创意盘扣等非遗技艺,是一项不错的选择。近日,杨浦区少年宫“快乐小传人”非遗传承体验工作坊又开课了。

今年是中国中国共产党成立100周年,此次区少年宫聚焦红色文创开展体验工作坊。手中拿着超轻黏土捏、搓、揉、掀,用小竹刀点、切、刻、划……在花样面塑的课堂上,学生们在非遗传承人的指导下,围绕“长征精神”进行创作的花样面塑,再现了红军长征路上的英雄壮举。

而在创意盘扣的课堂上,同学们跟着非遗传承人设计制作五角星形状的创意盘扣文创作品。拿着红绳,一折一叠、一拧一绕,孩子们做得有模有样,经过近一个小时的“打磨”,一个个五角星就成型了。

“无论是平时的非遗技艺体验课程,还是暑期开展的非遗传承体验工作坊,今年一整年的主题都是聚焦红色文创,以‘非遗’技艺为载体,融合‘红船精神’‘长征精神’等,从功能、材料上创新制作,旨在引导学生加深了解生活中丰富多彩的非遗和生动的非遗保护实践,加强对优秀传统文化的认知,传承红色基因。”区少年宫指导老师邬正平说。

## 高温天在街头“打游击”的无证餐饮还会再次出现吗? 城管出击 推动常态化管理

■记者 戚佳佳

**本报讯** 位于九潭路的互联宝地二期工程,目前正在如火如荼地建设中。但近日,大桥街道城管中队接到群众投诉,称每到饭点,此处就会出现一些流动无证摊贩售卖盒饭、凉皮等,不仅食品安全存在较大隐患,而且影响居民通行,剩菜、剩饭、泡沫饭盒被随意丢弃,在高温下散发恶臭,严重影响市容环境。

接报后,执法人员第一时间前往事发地开展调查。由于当时已过饭点,现场并未看到流动摊贩,但经过走访周边商户与居民,执法人员确定该现象存在。

次日,执法人员提前来到九潭路蹲点,发现了两名流动摊贩。一名摊贩将装有盒饭的泡沫箱放在三轮车上售卖,另一名则将三轮车临时改装成流动“餐车”,里面装有凉皮、凉粉等食品,有几名建筑工人正在排队购

买。执法人员见状立即上前劝阻,经查,这两名摊贩既没有合法营业手续,也没有从业人员健康证,食物来源不明,卫生质量难以保障。

随后,执法人员依法对流动摊贩进行了查处,并对其开展相关法律法规及安全隐患的宣传教育,引导其正规经营。事后,执法人员来到相关项目部,希望项目部负责人提醒工人,增强食品安全意识和自我保护意识。

连日来,大桥城管中队对工地周边加强巡查,采取定时定岗的方式,持续开展针对流动摊点的整治行动。在初步整治见成效的基础上,大桥城管中队将落实“地毯式”清理辖区占道经营和餐饮业无证经营行为,强化各类经营户合法经营、进市场和进店经营。同时,中队总结经验,建立长效管理机制,严格监管、防止反弹,督促各类经营户规范合法经营;同时持续加大巡查监管力度,营造整洁有序的市容环境。