

5年前,上海体育学院武术学院教授发起一支“知帕不怕志愿服务队” 12版“导引方”融合五禽戏等元素

■记者 王歆瑜

帕金森病的典型症状,包括震颤、运动迟缓、姿势不稳等。统计数据显示,我国65岁以上老年人群的帕金森患病率约1.7%。

60名志愿者,5年时间,12版“导引方”,助力一批又一批帕金森病友,重燃生活斗志。上海体育学院有这样一支“知帕不怕——生命活力加油站志愿服务队”。他们用具有中国特色的传统养生功法开发运动处方,为帕金森疾病的康复提供具有中国标识的方案。该团队也获得了上海市志愿服务公益基金会的支持。

从单纯的看医吃药,到医体结合

2016年的夏天,源于一次相关课题研究,让上海体育学院武术学院教授王震下定决心,带领自己的学生为患有帕金森病的老年朋友,开展运动康复的志愿服务。

王震带领的“知帕不怕”志愿服务队,针对帕友们常见的慢、抖、僵,以及大家锻炼后反馈的信息,开展“处方研讨会”。经过5年不断地修改、补充,如今形成的“帕金森病患者导引方”已是第12版,基本形成了相对稳定的帕友运动指南,为帕友进行康复锻炼提供理论和方法保障。

“针对具体的动作,我们从留下来的传统文化里面提取一些比较经典的、有效的元素组合在里面。”王教授向记者介绍道,“重心不稳的状况下,我们就特别用到了五禽戏里面熊晃的动作,通过这种提髌、落髌、震

动、前后摆臂,使得帕友在练习过程中,改善稳定性。平衡不太好怎么办呢?我们用金鸡独立、金鸡报晓,甚至还有一些五禽戏的鸟飞动作等组合到里面,让帕友练习。”

70岁的周振尧是首批锻炼营学员。回想第一次踏入训练场时,他颤巍巍得连路都走不稳,情绪焦虑不愿与人交流,对“体医融合”的方式也将信将疑。

为了让周振尧尽快融入团队,大家推选他当了个“小官儿”,做班长带头锻炼。

患病十二年,如今周振尧依然只有初期患者的症状,不仅维持药量不变,还能无障碍地独立生活,“没锻炼之前我走路往前冲,出门要用拐杖,要家人陪伴。要不然就容易摔倒。现在你看我们很多帕友,自己带了拐杖,不要家人陪伴都过来了。”

坚持科学锻炼,让帕友们的状态越来越好。20年帕龄的高莎丽,患病初期平衡力差,常摔倒。她说,自己患病多久就锻炼多久,“因为单一的吃药治病,效果并不理想,还是肢体僵硬颤抖,坚持运动后就像换了个人一样”。在现场,记者和帕友们一起见证了高阿姨的跳跳绳、一字马。

新华医院神经内科主任刘振国表示:“现在有很好的药物治疗,比如说缺少了多巴胺,那我们就补充左旋多巴,但是在补充左旋多巴过程中,药物有药物的副作用,同时它也有药效不够的情况,那我们用什么办法来更好地保证药效,同时改善帕友的生活质量呢?”于是,他们跟王震“一拍即合”,跟体育、武术结合起来,“现在

有太极、五禽戏,有创新型五禽戏,还有抖空竹也参与这个项目。从对疾病的认知,和医体结合训练过程中,帕友的精神状态得到很好的提高。”

希望为更多帕友提供中国锻炼方案

通过体育与医疗的合作,越来越多的帕友认可了科学锻炼对身体康复的重要性。“不断凝聚力量”是志愿小队队长郭威常挂在嘴边的话。他说:“干预过程当中,真心的、实意的,看到患者叔叔阿姨通过锻炼,发自内心的那种开心和快乐,感觉我们的活动给他们带来了希望,感觉把他们从绝望中拉出来一样,给我心中触动特别大。这是我坚定走下去的一个最重要的理由吧。”

五年来,志愿服务队走进社区,开设了10个线下“知帕不怕生命活力”站点,受益帕友超过千人;定期开展线上帕金森科普讲座和义诊活动,受益人群超20万人。

2020年,“帕金森康复锻炼营”得到教育部、国家体育总局和国家自然科学基金委的课题立项,获得“科技创新行动计划”科普专项项目。志愿服务队发起人王震表示:“最近有一个百站万人计划,希望一百个站点跟一百个街道合作,一个站点如果能服务一百个人,那就是一万个人。如果后续这种模式能够得到政府的认可、帕友的喜欢、企业的赞助,后续就不断地扩展开去,从上海到长三角,甚至全国,为帕友的康复锻炼提供中国式的锻炼方案,也是在弘扬我们的传统文化。”

杨浦区北部区域7家药学科团队在社区开展科普宣传 慢病夏季合理用药遵医嘱



自2016年起,每年上海都举办主题相同、侧重点不同的“上海合理用药高峰论坛”,对市民的合理用药开展科普宣传,提升公众健康素养。

■记者 申佳琦 摄

■记者 文茜婷

本报讯 准字号、健字号、食字号傻傻分不清?阴凉处、常温、冷处到底是多少温度?近年来,随着人口老龄化及疾病谱变化等因素,慢性病患者的用药需求日益增加,如何保障患者科学认识药、合理用好药?

由杨浦区北部区域7家药学科部门团队组成的“北斗星”药学联盟,日前在长海路街道社区文化活动中开展上海市“合理用药宣传月”系列论坛之十五——“慢病夏季合理用药科普活动”。针对大家关注的慢病处方药物居家管理、夏季常见皮肤病用药和儿童雾化小常识三个方面开展知识讲座。

据介绍,“北斗星”药学联盟是由长海医院药学科、市东医院药剂科、长海社区卫生服务中心药剂科、殷行社区卫生服务中心药剂科、五角场社区卫生服务中心药剂科、新江湾城社区卫生服务中心药剂科及中原护理院药剂科组成的药学团队。

“高血压患者没有症状的时候是不是可以不服用降压药物?”这是普遍存在的误解,正确的做法是当血压降到正常范围后,可在医生指导下调整降压药,以维持量长期坚持服用下去。患者不能自行调整药物或用法用量,要谨遵医嘱。罗阿姨表示:“我自己也在吃高血压的药,平时也知道一点,但是听了专家讲,觉得自己之

前用药还是有问题。”

特邀嘉宾、来自上海交通大学医学院附属第九人民医院的药师王或杰提醒大家,用药前阅读说明书很重要,药品说明书中有一些常用术语,如密闭、干燥、阴凉处、凉暗处、冷处和常温等,要正确理解其含义。在储藏药品的时候,要记住冰箱不是万能箱,栓剂、粉针剂、药丸等药物适合放入冰箱,而糖浆制剂、乳膏剂等药物就不宜放入冰箱。

夏日炎炎,痱子、晒伤、蚊虫叮咬引发的炎症等皮肤问题层出不穷。花露水是大家熟悉的治疗痱子的生活品,但是花露水中含有酒精,喷在皮肤上会刺痛,小孩子不愿意用怎么办?特邀嘉宾、华山医院药剂师张亮从痱子的成因讲起,详细介绍了预防痱子的手段以及治疗痱子的生活品和药品。

“这几个药可以同时服用吗?”“这个药是饭后吃吗?”讲座结束后,药学团队成员为前来听讲的居民释疑解惑。针对居民提出的各种用药疑问,药剂师们耐心解答。林阿姨告诉记者:“一上年纪各种慢性病容易找上门,有时候吃药比较随意,希望多举办这样的讲座,都是能用到的。”

据悉,本次“合理用药宣传月”系列论坛主题为“加强慢病用药管理”,后续还有“心血管病患教暨合理用药健康咨询”、“心血管重症合理用药研讨会”等系列分论坛。

网上小额贷款遇诈骗

■记者 陈涛

本报讯 家住政通路的范先生,近日想在网上小额贷款,更新一下自己的相机设备,没想到因此落入一场精心策划的骗局中。

范先生告诉记者,由于他的钱大都在股票账户里,暂时取不出来,于是想到了贷款6万元。而在网上寻找小额贷款微信群,是他陷入骗局的第一步。他在一个小额贷款群咨询后,很快就有一个自称是某小额贷款公司的人联系他,范先生也在网上查了一下,确实有这个公司,于是就开始了贷款洽谈。

由于贷款金额不大,贷款公司“爽快”地答应了范先生的贷款请求,并迅速制作了贷款合同。合同写得非常详细,利率、期限、金额、用途都写得非常清楚,范先生看后觉得没问

题,立马签了字。

合同签订后,骗子的狐狸尾巴开始显露,贷款公司以核实范先生的还款能力为由,要求范先生先给贷款公司提供银行卡号,转账贷款金额的30%,也就是1万8。此时,范先生起疑心了。

范先生立即联系了所在社区的民警董警官。

原来几个月前,五角场派出所民警在给范先生做电信诈骗宣传时,他俩互加了微信。范先生清晰记得董警官跟他说过的一句话,先交钱的肯定有问题。

范先生很幸运,及时联系社区民警,避免了上当受骗。杨浦公安分局反诈专班民警提醒,从他们办案的经验来看,网络贷款绝大部分都是骗局,如果要贷款,还是要走正规途径,到银行去办理。



上海城市业余联赛杨浦区“新江湾城杯”中国象棋邀请赛,日前在新江湾城社区文化活动中心拉开帷幕,来自杨浦区12个街道、18支队伍,共计54名选手参加本次比赛。“楚河汉界”斗智斗勇,让大家乐在“棋”中。当天,平凉路街道代表队获得了此次比赛的第一名。

■记者 张允允

退役军人创业有没有优势?

(上接第1版)“这个项目从日常生活出发,对接市场,把优质的农产品带到餐桌上,提高老百姓生活质量的同时,也为军人和军属打开了新的就业空间,具有非常积极的意义。”张晖明表示。

“想把自己的品牌打造得更好。”在未来,张云有进一步的发展规划,“参加这次比赛,是希望更多上海的食客们了解我们,让品牌在上海更好地发展,进而辐射全国餐饮市场。未来两年内,我们预计新

开120家门店,带动1500名退役军人,3450名军属及就业困难群众,努力打造年销售百亿级退役军人创业企业。”

完善退役军人就业创业服务体系
为进一步完善退役军人就业创业支持服务体系,壮大创业导师团队,当天还举行了就业创业服务基地授牌和专家志愿者团队聘任仪式。

上海市杨浦兵创退役军人创业服务中心、同济科技园孵化器基地、上海城建职业学院创新创业学院3家单位挂牌,将充分联动政校企,为

退役军人提供创业指导,开展创业能力培训和实践活动,实现创业带动就业倍增效应。同时,专家志愿团队将为退役军人就业创业开展培训授课、现场问诊、结对指导、驻点顾问等专项帮扶,助力推动军事人力资源向经济社会建设人才资源的转化。

据悉,下一步,杨浦区将持续推进退役军人就业创业一体化服务平台建设,不断优化创业创新新生态,广泛形成社会支持退役军人、退役军人服务社会的“双向服务”新格局,以时代需求引导退役军人人们投身创业创新实践。