

# 秋分之美,在丰收喜悦之间



■记者 陈涛 王歆瑜 文/摄

本报讯 9月23日9时4分,迎来了二十四节气里的“秋分”。秋分日一过,昼夜温差加大,寒意渐浓。

## 适当多吃白色食物,注意调节情绪

除了天气变化,人们的饮食也随着时节而变化。从中医的角度来说,秋燥伤肺,宜养阴清肺润燥。长海社区卫生服务中心中医全科医生刘莎告诉记者,此时节空气湿度小,易出现干燥不适、排便困难等问题,大家可以多补充一些水分,吃一些入肺经的白色食物,比如白萝卜、冬瓜、银耳莲子羹,可以养阴清肺,生津;川贝配上梨炖煮,可以起到润肺的作用。

23日,记者在阳普园和菜场看到,砵山梨雪梨白萝卜迎来了售卖高峰。如何挑选白萝卜?据摊主介绍,除了看萝卜的表皮是否光滑干净,也可以上手掂一掂重量,此外,有萝卜



叶加持的,一定是比较新鲜的。

刘医生表示,身心健康才是真正的健康,秋伤悲,悲伤肺,对应中医五行学说中的第四项:肝心脾肺肾,怒喜思悲恐。在此时节,请注意调节情绪,保持愉悦的心情和豁达的心境。

## 一词一句间,感受传统文化魅力

你了解节气的由来吗?近日,江浦路街道图书馆联合志志中学,开展了一次传统文化之旅,利用书法和阅读的形式,让同学们了解二十四节气的内涵,感受传统文化之美。

作为传统知识读本,《诗书画二十四节气》以明白晓畅的文字,讲述了二十四节气的由来,以及相关名诗名画背后的故事。

在阅读经典环节,同学们阅读了宋代谢逸的作品——《点绛唇 金气秋分》。阅读间,秋意也不知不觉中印入脑海。书法练习中,同学们书

七言绝句《七绝 五云山》,从一笔一划中,感受秋季的美好。

2018年开始,我国将秋分这一天定为“中国农民丰收节”。设立中国农民丰收节,既可以展示农村改革发展的巨大成就,同时也展现中国自古以来以农为本的传统。

“在工业化、城镇化加快推进的过程中,人们对传统农耕文化的记忆正在淡化,设立中国农民丰收节,可以让人们以节为媒,释放情感、传承文化、寻找归属,可以汇聚人民对那座山、那片水、那块田的情感寄托,从而享受农耕文化的精神熏陶。”为此,当天同学们还围绕农民丰收展开探讨。

据了解,用传统文化浸润心灵系列活动推广活动,是江浦路街道图书馆坚持多年的一项公益惠民活动,旨在通过丰富的馆藏书籍,在节假日、节气日、有特殊意义的日子,送上最贴心的文化大餐,传承中国传统文化,提升自身文化修养。

## 一面锦旗,一份信任

■记者 毛信慧

本报讯 近日,上海电力大学教师王华昕、赵永熹夫妇为杨浦区中心医院的医护人员送上锦旗,表达自己的感激之情。与此同时,医护人员也送上月饼和鲜花,祝福双节快乐,早日康复。

去年年底,上海电力大学电气工程学院副教授王华昕在实验室工作时突然倒地不起,被120救护车送至杨浦区中心医院。杨中心脑外科主任王雄伟判断,患者十有八九是动脉瘤破裂伴蛛网膜下腔出血。但要确诊,还需要做进一步检查。

“患者来院时已经意识不清,瞳孔一侧散大,情况十分凶险,随时有生命危险。”是冒着判断错误的风险先开颅,还是等待进一步的检查结果?“不行,患者等不起了!”王雄伟当机立断,马上对患者施行手术。

“我们当时就是按照动脉瘤的抢救程序和手术方式直接对患者进行开颅,进去之后通过显微镜找到这个动脉瘤,对它进行了夹闭手术。”最终,经过医护团队7个多小时的手术,患者的生命终于被抢救回来。

疫情期间,王华昕的爱人赵永熹被封控在学校,这让她焦虑万分,担心王华昕的病情有反复。医院社工部得知后及时伸出援手,定期关心王华昕的病情进展,及时告知赵永熹,并为她开展心理疏导。“送来这面锦旗,既是想要趁着佳节表达我们对医护人员的感激之情,也是想要让更多患者知道这段经历。”赵永熹说,如果患者在治疗时对医生多一份信任,那么医生在全力救治病人时也会少一点顾虑。

据介绍,目前,王华昕恢复情况良好,后续将转至康复科进行下阶段的康复治疗。

## 以小楼组撬动大文明

江浦路街道以项目创建为引领,提升精神文明建设发展水平

■记者 陈涛

本报讯 江浦路街道精神文明建设大会暨文明创建工作推进会,近日在辽源西路睦邻中心举行。记者从会上获悉,江浦路街道将以项目创建为引领,积极在社区开展文明楼组建设工作,提升江浦社区精神文明建设发展水平。

## 锋·尚乐邻:微治理带动共创建

活动现场启动“锋·尚乐邻”楼组文明实践志愿服务项目,一则来自江浦社区8个特色志愿楼组的短视频,展示了邻里间志愿服务精神的和谐音符。

该项目是“锋·行江浦”文明实践志愿服务行动的第二季,旨在以小楼组撬动大文明,以微治理带动共创建。参加当天活动的又一村周家嘴路1683弄10号楼楼组长李悦颖告诉记者,楼组居民“多元融合”,志愿者队伍“无缝衔接”,老、中、青志愿者集结,未来大会将志愿服务项目进行到底。

聚焦群众需求,该项目以“乐邻”为特色,挖掘凝聚基层志愿服务力量,努力打造“有氛围、有故事、有意愿、有团队、有互动”的楼组文明实践品牌,将文明新风落实到楼组这个社区最微观单元,培育楼组文化、守护精神家园,推动新时代文明实践触角延伸到基层“最末梢”,实现志愿服务“零距离”,提升文明实践“暖实力”。来自大连路宝地东花园7号楼楼组长丁广宇表示,楼组志愿者在抗击疫情中充分发挥了携手同行、守望相助的强大力量,要继续发扬好这股“精气神”,将其转变为“社区治理共同体”的中坚力量,继续在楼组建设中发挥中坚力量。

## 江浦成长管家,关注未成年人心理健康

在疫情防控常态化下,学习环境“随机”切换成线上,面对面与老师、同学、小伙伴交流倾诉也可能被线上沟通所代替,青少年面临着生活方式、学习方式、人际交往方式等方面的改变。

未成年人这一特殊的群体,心理承受、情绪调节、探索解决问题的能力不完善,更容易受各种焦虑、紧张、恐慌情绪感染,出现各种心理不适和不良情绪。

为更好关爱关注未成年人心理健康,“江浦成长管家”在会上揭牌。

街道联合上海体育学院心理学院,发挥社区健康师作用,在辽源西路睦邻中心内开设“江浦成长管家”,通过线上线下的专业心理疏导,帮助未成年人排解成长中的烦恼,学习情绪管理、人际沟通技巧,树立健康阳光的心态,成为未成年人的心灵加油站。

## 践行文明承诺,以文明新风促社区和谐

街道携手新华医院、电控研究所、烟草集团、邮政杨浦公司等精神文明建设委员会成员,正共同开展“喜迎二十大·文明我践行”项目,以文明新风促社区和谐。

新华医院周边分布着陈一、陈二、兰州等老龄化程度较高的居民区,居民的就医问诊量较大。相较于熟练运用手机、在医院公众号等平台就能进行预约问诊的年轻人,老年人更习惯于现场挂号、现场咨询,不得不奔走于医院各个窗口,在人流高峰时需要等待较长时间,面对智能系统机器的操作往往需要引导和帮助。

作为江浦路街道的文明委成员单位之一,新华医院推出了“患者满意度社会监督员项目”,通过招募和培训一支社会监督员队伍,每月在门诊诊疗区域开展患者满意度问卷调查,定期举办座谈会,了解医疗服务环节的具体薄弱之处。医院表示,将深入推进“患者满意度社会监督员项目”,加强患者的人文关怀,努力优化服务流程,拉近医院与群众之间的距离,为患者提供更有温度的服务。

上半年,上海电控研究所积极履行企业责任,助力社区防疫,捐赠N95型医用口罩、防护手套和防护面屏等当时急需的防疫物资,用实际行动诠释央企的责任担当。今年,在精神文明创建工作中,上海电控研究所与街道共建联建,重点推出“助老社区公益联建”项目,关心关爱200多位社区老人,结合自身特长,免费为社区老人提供小家电维修志愿服务。电控研究所项目负责人表示,“我们希望能够发挥自身特长,为社区的老人提供免费维修的便利服务,让老物件都能‘重获新生’。”

## 购物屡次“漏扫”商品,刑拘

■记者 陈涛

本报讯 如今很多超市都可以自助结账,方便又快捷。可市民丁先生却借机“钻空子”,走上了盗窃犯罪的道路。

位于控江路上的家超市,是丁先生经常光顾的,采购一些生活物资。1个月前,他购买了5件商品,在自助结账区扫描商品时,其他4件商品都顺利扫描成功,唯独其中的一瓶白酒没有扫描成功,机器记账的提示条也没有显示,丁先生也并未注意到这一点,扫码付钱后就离开了。

回到家后,丁先生看了一眼购物清单,才发现一瓶白酒没付钱。这一发现,让丁先生动起了歪脑筋,这次的“意外”让他觉得超市漏洞是一个“薅羊毛”的好机会。

丁先生的行动变得疯狂起来,在接下来的一个月时间里,他每隔几天就去超市买一次东西,其中必定拿一瓶白酒,自助结账时其他东西都正常扫码结账,唯独这瓶白酒故意不扫码,只在扫码窗口假装晃一下,然后就装进购物袋中,泰然自若地离开超市。

以同样的方式,丁先生一共拿走了超市6瓶白酒,总价值超过了4000

元。正当丁先生为自己频频得手高兴时,超市分区盘点过程中发现了商品缺失的情况,通过调阅超市内的公共视频,发现了丁先生的违法行为。8月16日,当丁先生故技重施时,被超市员工当场抓获。直到此时,丁先生才意识到自己的违法行为,但悔之晚矣。

据四平路派出所第二责任区队长戚文樑介绍,盗窃次数超过3次,盗窃金额超过2000元就属于盗窃犯罪,丁先生的行为已经涉嫌盗窃罪。目前,丁先生因涉嫌盗窃罪已被杨浦警方依法采取刑事强制措施,案件正在进一步审理中。

## 走进杨浦首个整体加装电梯小区

(上接第1版)可能涉及到地下管道、管线,我们会和加梯施工单位协商,避免造成不必要的麻烦。”进华物业经理说,目前小区加梯推进已到最后阶段,“三驾马车”将继续搭建沟通平台,帮助做好协调工作,解决施工期间机动车移位问题,尽可能减少对居民正常生活和出行的影响。

记者在现场了解到,小区整体加梯工作历时四年多。期间,16台电梯陆续开工,无数街坊邻居住上“电梯房”,曾经的“悬空老人”如今也乐于

下楼,融入社区生活中。九旬老人黄友德和老伴,居住在此次开工的7号楼里。黄爷爷说,以往上下楼要花费20分钟左右,而老伴因为身体原因,除了看病就医外,几乎不下楼。看着家门口即将装成的电梯,老人喜笑颜开,“我终于盼到了,装电梯后坐轮椅就好下楼了!”

老房子变成“电梯房”,也让社区里的“老伙伴”们能够安心地享受晚年时光。民京路838弄小区里,不少老邻居打了半辈子交道,彼此相熟相知。有居民说,“以前想过搬去有电梯的新房子,但是现在不会

了。本来这些邻居都关系挺好的,大家互帮互助。小区周边还有医院、菜场,家园里的生活设施也会越来越好的。”

此外,面对老房加梯工作逐渐走向成熟,工程方的一些配套服务方案也在不断更新。上海三菱电梯有限公司花爱国告诉记者,同一小区如果有两三台或以上的电梯同时开工,在价格方面会给予居民更多优惠。“这样可以帮我们省下施工机械驳运、管线迁移、工人调动等方面的费用,我们也会给居民约2万元左右左右的优惠。”