

全市 201 家医疗机构面向市民提供核酸检测服务 (附服务点名单)

市卫健委进一步优化区域布局,扩大核酸检测采样点,完善服务流程,方便单位或个人在以下机构预约开展新冠病毒核酸检测采样。市卫健委将对相关机构加强监

督和指导。

此外,市卫健委还要提醒广大市民,请提前通过网络、电话等平台预约,确认检测点服务情况,在预约时段到场采样,以

减少人员聚集。参加采样期间,请全程佩戴口罩,保持一米以上距离,防止发生交叉感染。

注:其他区核酸检测服务点扫码阅读。



徐汇区核酸检测服务点

可提供检测服务机构	详细地址	预约方式	提供服务时间
复旦大学附属中山医院	医学院路 111 号(日间) 斜土路 1609 号(24 小时)	复旦大学附属中山医院门诊服务公众号 登录互联网医院	周一至周日 00:00-24:00
上海市第六人民医院	宜山路 600 号	上海市第六人民医院互联网医院微信公众号	周一至周日 00:00-24:00
上海中医药大学附属龙华医院	宛平南路 725 号	龙华医院服务号	周一至周日 00:00-24:00
上海市徐汇区中心医院	淮海中路 966 号	上海徐汇云医院 APP 及小程序	周一至周日 00:00-24:00
上海市第八人民医院	漕宝路 8 号	微信公众号	周一至周日 00:00-24:00
徐汇区大华医院	老沪闵路 901 号	13564084627	周一至周日 00:00-24:00
斜土街道社区卫生服务中心	零陵北路 2 号院内南侧采样点	13917965342, 微信小程序汇治理平台	周一至周五(节假日除外)14:00-15:00
漕河泾街道社区卫生服务中心	宾阳路 38 号	健康云	周二至周五(节假日除外)14:00-15:00
康健街道社区卫生服务中心	江安路 88 号	微信小程序汇治理平台	周一至周五(节假日除外)14:00-16:00
虹梅街道社区卫生服务中心	虹梅路 1501 号	健康云	周一至周三, 9:00-11:00, 14:00-16:00 周四至周五, 9:00-11:00, 14:00-15:00(节假日除外)
华泾镇社区卫生服务中心	建华路 180 号	健康云	周一至周五(节假日除外)14:00-16:00
上海嘉会国际医院	桂平路 689 号 1 号口急诊西侧采样点	4008683000、嘉会医疗在线小程序	周一至周日(节假日除外)9:00-18:00

“植”此青绿之际 240 株树木开放认养

三月春风暖,植树正当时。3·12 植树节即将到来,今年徐汇区绿化委员会推出 3 块绿地、9 种树种,共计 240 株树木供市民线上认养,大家可通过网络平台参与到树木认养活动中,认养者还将收获具有纪念意义的电子认养证书。

一、开放认养绿地、树种及交通线路

● 桂江路绿地

认养树种:樱花

数量:共计 100 株

地址:桂江路平阳路

交通线路:地铁 1 号线(锦江乐园站)



● 嘉川路小游园

认养树种:白玉兰、桂花、柳树、香樟、栎树

数量:共计 90 株

地址:凌云路嘉川路口



交通线路:公交 50 路、131 路、720 路、729 路、957 路

● 乐山绿地

认养树种:银杏、乌桕、朴树

数量:共计 50 株

地址:乐山路乐山支路口

交通线路:公交 958 路、26 路、855 路、地铁 11 号线(徐家汇站)



以上树木认养期限为 1 年,每株 90 元。

二、认养方式

想要认养树木的朋友们,可在线上认养。

● 认养平台登录途径

1、登录“绿色上海”“绿博士”微信公众号;

2、登录“随申办市民云”APP;

3、登录网页端:中国网络植树公益网——上海网(<http://shanghai.e-tree.org.cn/>)

● 操作流程

方式一:“绿色上海”微信公众号。点击屏幕下方菜单栏“义务植树”。

方式二:“随申办市民云”APP。在搜索栏内输入“认建认养”字样进行搜索。

方式三:中国网络植树公益网上海网。

第一步:点击屏幕上方“我要认养”字样;第二步:点击屏幕下方菜单栏“我要认养”,可参加网上绿化认建认养;第三步:请选择“公园认养”;第四步:请选择“徐汇”区域;第五步:根据意愿,自行选择认养绿地;第六步:请勾选树种,点击“下一步”;第七步:认养申请填写完毕后,请点击下一步,并在线付款即可。提交时,请务必按操作提示留下个人或单位的准确信息。

完成付款后,您可以点击“认建认养”——“我的认养”,输入正确的手机号码查看认养信息。

提示:参加网上全民义务植树的适龄公民(男 11 岁至 60 岁,女 11 岁至 55 岁),支付满 90 元可获得全民义务植树尽责证书,支付满 180 元可获得国土绿化荣誉证书;非适龄公民、单位团体、外籍人士以及港澳台同胞支付满 90 元,可获得国土绿化荣誉证书。

“榆柳荫后檐,桃李罗堂前。”春风拂面,绿树相伴,让我们行动起来,为创建生态城市共同努力!

疫情期间如何科学健身

疫情期间,如何科学健身,提高自身免疫力?市体育局准备了一份居家健康活动指南,包括居家生活小贴士、居家运动小贴士等。

居家生活小贴士

1. 打断久坐:居家难免久坐,但是久坐伤身,危害极大,长时间久坐造成的危害,即使增加运动都不能抵消。所以非常时期,不论你选择看电视、刷微博还是打游戏消磨时间,都可能因为集中注意力而保持长时间的坐姿。此外特别要提醒大家的是,“葛优瘫”和“赖床”虽然不是字面意义上的“坐”,但本质上还是一样的。所以要定个闹钟打断久坐。

2. 做点家务:做家务在本质上并不能替代运动,因为很多家务都需要人长时间维持同一个姿势,长此以往很容易引发肌肉劳损。因此做家务的时候也有讲究,比如不要进行需要很长时间维持同一个姿势不变的家务活动,可以做一段时间家务就舒展放松一下或交替做一些家务。

3. 勤做拉伸:居家的久坐行为或者家务都可能会让我们的肩颈腰背腿等产生不适感,适当的拉伸可以有效预防肌肉劳损、缓解关节压力、改善体态体态等。拉伸活动也可以被称为牵拉练习或者柔韧性练习。

居家运动小贴士

1. 原地蹲起:背向沙发,两腿与肩同宽直立。挺胸并保持背部挺直,臀部向后,膝盖弯曲成坐姿,直至屁股碰到沙发后站起来。手臂可以平伸向前保持平衡或者向下触摸脚踝。每组做 10-15 次,组间休息 30 秒,做 2-3 组或者在每次看电视的广告时间都重复该动作。

2. 坐姿提踵:半坐在沙发边上,双脚平放在地上,保持脚趾着地,抬起脚跟至感觉到小腿后部紧绷,后恢复双脚着地的姿势重复此动作。每组 10-15 次,做 2-3 组,组间休息 30 秒。

3. 坐姿收腿:背靠沙发,保持上半身挺直,双臂后伸到沙发靠背保持稳定,双腿并拢伸直离地,在腰腹作用下,两腿同时屈膝内收,使膝盖尽可能靠近胸部,之后双腿伸展恢复到起始姿势,如此往复。每组 10-15 次,做 2-3 组,组间休息 30 秒。

4. 跪卧撑:运动时跪在沙发上,双脚向上翘起离开地面,双腿交叉,两臂略宽于肩直撑在沙发上,膝关节挺直,成斜俯撑姿势。然后两臂尽量弯曲,使胳膊肘部位高于背部,胸部贴近支撑面,然后用力撑起,还原成预备姿势。每组 10-15 次,做 2-3 组,组间休息 30 秒。