

对美好社区有着怎样的向往？ 为网红街区把脉问诊

生活在网红街区的居民，对美好社区有着怎样的向往？近期，在上海市优秀历史建筑武康大楼所属社区，一系列关于“共筑美好社区”的大讨论正在如火如荼开展。徐汇区湖南路街道武康居民区党总支邀请武康大楼物业、居民、商户代表，以及区委组织部、区司法局、湖南路街道相关部门和专家团队，围绕“大家谈：自己心目中的美好社区是什么样的”这一主题，为武康大楼把脉问诊、建言献策。

网红打卡点 需要物业管理更有智慧

武康大楼变得越来越美，变成了“网红打卡地”，那么，在常态化疫情防控的当下，怎样让居民、游客、商户能够健康和谐相处，让社区生活能够更加美好？有居民指出，出于对老建筑的好奇心，有的游客会试图深入居民小区甚至楼道进行参观，久而久之，“拥有不被打扰的宁静生活”成了不少武康居民心中的期盼。在大讨论中，当居民道出隐忧

后，武康大楼的物业人员周燕坦言，超高的人气和人员流动性，确实给物业工作带来了一定挑战，为了让居民住得安心和舒心，物业服务就要更有智慧、更有温度。

在疫情防控常态化的当下，为了给居民看好家、守好门，物业在武康大楼增设了保安人员和摄像头。此外，考虑到武康居民区老龄化程度较高，周燕介绍，在武康大楼推出了“管家式”物业服务，配备专业管理人员在楼内工作，对一些独居老人、孤寡老人，物业人员时常上门关

怀，当他们在生活上遇到困难时，也会及时伸出援手。

如何维持社区洁净 大家共同来支招

如何维持社区洁净？在讨论现场，居民、居委干部、商户代表和来自上海大学的专家团队就此展开探讨，一致认为应当促成“公约式”共识，鼓励居民、商家共同参与社区垃圾分类，并通过进一步完善公共设施，尤其是有武康社区特色的公共设施，如印有武康大楼图案的垃圾

桶等，引导游客进行垃圾分类，保持环境的干净整洁。

在武康居民区，居民、商户、游客之间的诉求冲突真实存在。然而通过面对面交流、心与心沟通，居民代表和商户代表达成了共识——居民、商户和游客之间不应是对立面，而应成为风貌保护的“共同体”。

讨论会上，老麦咖啡合伙人王斌表示，武康大楼冰淇淋和咖啡不是网红的最主要原因，网红的真正原因是发达的网络。“这么多的游客来打卡，作为商家我们要做到的是店铺的装饰要与风貌区相契合。面对这么多的游客，我们想得更多的是不能扰民，我们需要有一个风貌区的游览规则来约束游客，我们非常乐意做这件事。”

（青年报·青春上海记者 范彦萍）

女性多于男性,60 岁后患病率近 6% 阿尔茨海默病如何早防早智

□ 记者 殷志军 罗时珍

记忆力下降,或者其他认知领域功能的下降是自然老化的过程,其实事实并非如此。

“阿尔茨海默病有几个发展阶段:从认知正常到主观认知下降,再到轻度认知功能障碍,最后发展为阿尔茨海默病。一般而言,轻度阿尔茨海默病的临床表现为情景记忆障碍;中度阿尔茨海默病的临床表现在情景记忆障碍的基础上还会进一步出现幻觉和妄想,例如容易怀疑他人、虚构未发生的事情,严重时还会出现情绪失常;而重度阿尔茨海默病的患者可能出现不肯进食、卧床不起、生活不能自理等。”黄敬表示。

阿尔茨海默病目前还没有治愈的方法,所以被称为“最温柔的绝症”,但这并不意味着无法治疗。黄敬表示,“主观认知下降和轻度认知障碍”阶段是介入疾病,延缓病程的重要时间窗,通过药物治疗可以全程改善患者的精神行为症状,延缓患者病情的加重,提高患者的生活质量。目前阿尔茨海默病可用的治疗药物主要为症状修饰性治疗药物,包括胆碱酯酶抑制剂、NMDA 受体拮抗剂等。这些药物的不

足之处在于,只能改善症状,不能阻止疾病的进展。对于此病而言,如手指操、运动等各类康复治疗手段的效果会有很大的个体化差异。

预防、及早治疗最重要

随着社会老龄化的程度不断加快,阿尔茨海默病这一患病群体也越来越受到关注,而其实阿尔茨海默病也同样有许多致病的高危因素,如高血压、糖尿病、心脑血管疾病、睡眠少、有抑郁倾向等。由于阿尔茨海默病无法治愈,因此预防各类高危因素才最为重要。黄敬介绍道:

第一应该保持均衡的饮食,并积极进行体重管理,少食动物性脂肪及糖。

第二应该进行适度的体育锻炼。

第三应该保持规律的生活,避免熬夜以及过度饮酒、抽烟。

第四应该预防动脉硬化、糖尿病、高血压等生活习惯病,做到早发现早治疗。

第五应该对事物保持高度的兴趣与好奇心,积极用脑预防脑力衰退,同时在生活中保持放松的心情,并与周围人友善相处。

关注青少年口腔健康 这几个误区要注意

□ 记者 吴会雄

正确刷牙 2 次,及时更换牙刷。

除了做好日常口腔健康教育外,还应该定期带小朋友进行口腔检查,及时治疗口腔疾病。早期发现口腔问题,早期治疗,儿童每六个月应进行一次口腔健康检查。儿童还可以定期到医院接受牙齿涂氟、进行窝沟封闭,预防龋齿的发生。

乳牙蛀了不用治,等它掉了就好了? 误区!

儿童是口腔疾病的高发群体,由于小朋友正处于乳牙与恒牙之间的交替,如果不能保持很好的口腔卫生习惯,喜爱吃甜食等,就会较易导致龋齿的发生,而且牙病发展迅速。很多家长误以为乳牙会被替换不用治疗,往往延误了龋病

治疗的时机。其实,龋病是儿童常见口腔疾病,可以引起儿童牙痛,牙龈、面部肿胀,甚至高热等全身症状。龋病长期得不到治疗可造成儿童偏侧咀嚼,双侧面部发育不对称,还可影响恒牙的正常发育和萌出。

儿童、青少年时期还应积极防范牙外伤,在运动中可以佩戴保护装置,避免牙齿遭受撞击或碰撞。此外,儿童、青少年时期的不良习惯也应及早纠正,如:口呼吸、咬铅笔或指甲、托腮、夜磨牙、偏侧咀嚼等,这些较易造成牙齿排列不齐,影响颌面部发育,家长应加强孩子的教育,及时纠正不良习惯。

说相声打快板 这样的党课你上过吗？

□ 记者 姚丽敏 蔡宇航

作为共产主义运动的先驱，伟大的马克思主义者、杰出的无产阶级革命家、中国共产党的主要创始人之一，李大钊的名字早已深入国人心中。9月18日，在这个具有特殊纪念意义的日子里，一堂以《青春·李大钊》为主题的曲艺党课在漕河泾街道社区党群服务中心初心舞台开讲。区档案局、康健街道、漕河泾街道中心组近五十名党员现场聆听了这堂特殊的党课。

现场，身着长衫的党史宣讲员赵松涛通过视频课件带领大家重温那段峥嵘岁月。在他的课件中有一张《觉醒年代》的画面令在座观众印象尤其深刻：假扮成“账房先生”的李大钊和陈独秀两人在不断摇晃的骡车上商量着如何建立中国共产党这样既严肃又重大的事情，包括中国共产党的性质、任务、党纲等等内容，“南陈北李，相约建党”的历史图景仿佛就在眼前。

值得一提的是，为了让党史课程更为精彩，赵松涛和搭档们别出心裁地将党史宣讲与传统相声、快板等艺术表现形式相结合，带领观众回到1918年一战后的中国。一幅幅党史画卷随着表演的进程铺陈开来，再现了党早期领导人李大钊，面对风雨如磐的斗争形势，最终坚定选择马克思主义的寻道历程，引领观众循着时间脉络一同追忆中国共产党在上海开启的伟大征程，感悟党的伟大开端。

2022 年“全国爱牙日”的宣传主题是“口腔健康·全身健康”，副主题是“护牙健齿少年强·健康中国民族兴”，活动旨在通过爱牙日活动，加大口腔防治知识宣传教育，增强口腔健康观念和口腔保健意识，建立口腔保健行为，重点关注青少年口腔健康，营造有利于口腔健康的良好社会氛围。

牙疼要及时就诊，不要拖延

上海蓝生万众医院口腔科张俊医生告诉记者，大多数口腔健康问题在早期阶段是可以预防和治疗的。

张俊医生介绍说，作为家长，平时应给予孩子正确的饮食指导，养成良好的口腔健康习惯。饮食宜健康均衡，多吃蔬菜、谷物、瓜果、肉类和豆类等食物，避免过量摄入精制糖类食物，如蛋糕、饼干和糖果，少喝碳酸饮料。此外，每天早晚应