

爱在“益”起 小市集释放大能量

□ 记者 吴会雄

大夏天里,热浪一浪高过一浪,可是在漕河泾街道,悄然兴起的公益市集的热度可比气温还要高。在各个居民区的新时代文明实践站里,小小的市集释放着大大的能量,吸引了不少小小少年来“赶集”。

在嘉蕊苑居委新时代文明实践站,一场独特的爱心义卖活动正在火热进行。孩子们变身“小小老板”,义卖自己闲置的书籍、玩具、文具等。通过开展爱心义卖、爱心捐赠等方式筹集善款,让孩子们在参与公益实践锻炼的同时,用实际行动诠释“爱在‘益’起”的理念。

摊位主导权被交到了孩子们手中,家长志愿者在旁辅助。瞧,“小老板”们精心准备售卖,细心贴好每一件物品价格,通过设置“一元”促销价、“买二送一”优惠政策和“套圈小游戏”想方设法来吸引“顾客”。他们有的吆喝叫卖,有的负责收银,有的推销,各司其职,分工明确。

一些居民闻讯而来,在摊位前驻足,与同学们交流后,得知是义卖活动,也纷纷慷慨解囊、购买商品。据了解,本次义卖活动所筹获善款将全部定向捐赠给漕河泾街道阳光之家。孩子们在体验“买”与“卖”的过程中,大胆沟通、自主选购,既提高了人际交往能力,又懂得了“爱心”与“奉献”的意义。

而漕河泾社区基金会、科苑居委联合益多多公益发展中心开展的公益“童”行公益集市,不仅丰富了社区居民的业余生活,还让更多的居民参与到公益活动中来,共创、共建和谐美好社区。

孩子们自行挑选摊位、布置摊位,从家里带来的图书、玩具、零食等商品,整齐地摆放在自己的摊位上。有的孩子还把自己精心设计的小摊展板摆放出来,有模有样地端坐在自己的摊位前,热情地向过往顾客推销自己的商品。活动中,除了设置了萌宝摊位,还设置了爱心捐款、志愿者招募摊位。萌宝摊主们捐出部分义卖所得收入,通过社区捐给红十字会,孩子们的善举也带动了家长们奉献了自己的一份爱心。

公益集市活动不仅吸引了居民们走出家门,充分享受“赶集”的乐趣,还拉近了居民之间的距离,增强了邻里感情;同时,组织开展爱心志愿活动,正确引导了青少年的人生观、世界观、价值观,弘扬了“奉献、友爱、互助、进步”的志愿服务精神。

10 岁女孩被困 5 楼窗外摇摇欲坠 小区维修工出手了

□ 记者 吴会雄

8月12日上午9点多,华建一街坊小区发生惊险一幕,一名10岁小女孩翻出5楼窗台,站在摇摇欲坠的雨棚上,随时都有下坠的可能,情况十分危急!幸好一名小区物业维修工及时出手,将小女孩成功救下,过程被小区居民拍下。

居民沈先生告诉记者:“当时星期六,我在家里睡觉,听到楼下有嘈杂的声音,我一看,一个小孩在5楼窗户外面。那个小女孩站在外墙雨棚上面,喊救命!”

当时,楼下的居民越聚越多,居委打了110报警和119救援电话。此时,路过的物业维修工吴建阳看到了这惊险一幕。常年

的维修经验告诉他,年久失修的雨棚随时都有被踩塌的可能。

“架子上面的膨胀螺丝是朝外边的,装了好多年了,因为我知道这个情况。所以我没有想别的,只想赶紧把她先救下来再说。”吴建阳马上跑到小女孩所在的家门口,但门锁着进不去,下楼后刚好看到隔壁业主窗户开着,在那里看着女孩,就想着可以从隔壁窗户去救援。物业有保险绳,有高空作业的条件,吴建阳又立即飞奔到库房去取了保险绳等安全工具。

凭借多年的维修经验,和对墙外固定物牢固程度的了解,身手矫健的吴建阳系

好安全带后,三两下就爬出了窗外。在业主以及其他物业工作人员的帮助下,吴建阳一边探寻安全的支点;一边慢慢靠近小女孩,终于伸手抓住了小女孩的手臂。在确保双方抓牢后,将小女孩拉到了自己的身边,最终在众人的帮助下,两人安全返回屋内。

事后,居委为小女孩及家长做了沟通疏导,避免此类事件的再次发生。被救女孩家长十分感动,为吴建阳送来锦旗以表感激。吴建阳则认为自己这么做是职责所在。

“物业就是为大家、为小区服务的,维修或碰见紧急情况时,我们必须要做到第一时间到位,想办法做到最快、最好。”

家门口就能康复健身 为特殊人士打造专属空间

□ 记者 解景昇

术为残障人士提供专业且免费的运动健身、功能康复、社交娱乐等服务的专属空间,曾多次受到央视、新民晚报等主流媒体的关注和点赞。”“智慧阳光康健苑”相关负责人向记者介绍道。

在这里,学员们经过近一个月的训练,熟练掌握了哑铃操、单人跳绳和定点投篮的基本要领。“刚开始的时候,学员们对这几个体育项目不太熟悉,容易做出一些错误的动作,经过不断纠正和调整,每个人都有了很大的进步。”教练告诉记者,“通过长时间的坚持和努力,学员们成长了很多,

喜欢积极与外界接触,也变得更爱笑、更自信了。”体育运动带来的魅力,让学员们的日常生活焕发出新的光彩。

记者获悉,近年来,徐汇区全力打造“15分钟社区生活圈”,将服务资源汇聚到家门口,越来越多的健身场地为残疾人在社区开展体育运动创造便利条件,体育运动融入越来越多残疾人的生活。此次活动不仅展示了徐汇区在社区体育事业方面的发展成果,同时也是徐汇区残联助力残疾人走出家门、走向运动场的生动缩影。

老年人糖尿病多发,看看你是不是高危人群

□ 记者 殷志军 杨晓庆(实习)

随着社会经济的发展,代谢性疾病的患病率急剧增高,糖尿病就是其中一种。据国家流行病学最新资料统计,老年人群(60岁及以上)糖尿病的患病率已经超过了22%,即每10个老年人中,就有两位糖尿病患者。

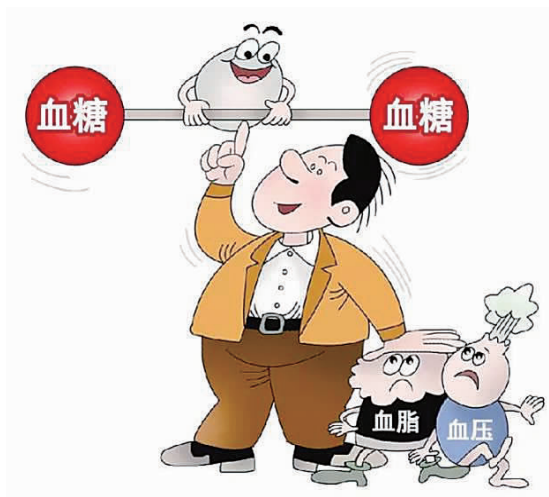
那么老年人为什么容易患糖尿病呢?其实这跟身体的逐渐衰落有关。我们身体里有一种细胞叫做β细胞,专门负责分泌胰岛素、降低血糖。但随着年龄的增加,β细胞逐渐衰退,分泌胰岛素的质和量也逐渐减退,就不能有效地降低血糖。正常人的血糖有一个标准,即:在空腹的时候,血糖小于6.1mmol/L;在餐后2小时,血糖小于7.8mmol/L。而糖尿病人的判定标准是:空腹血糖达到了7mmol/L及以上,餐后2小时血糖达到了11.1mmol/L及以上。还有一种情况,就是血糖数值已经不正常,但又没有达到糖尿病的临床值,我们就称之为糖尿病的前期。

目前血糖正常的人会不会得糖尿病呢?事实上,对于糖尿病,我们能通过以下几点判断自己是不是高危人群:1.年龄在四十岁以上;2.有过糖尿病前期的病史,即血糖曾超过正常值;3.体重指数较大,即用体

重(千克)除以身高(米)的平方得出体重指数,体重指数≥24kg/m²;4.一级亲属(父母、子女、兄弟姐妹)有糖尿病史;5.缺乏体力活动;6.有高血压病史、血脂异常史或冠心病史;7.长期接受激素、靶向药物或抗精神药物的治疗。另外,如果出现典型的高血糖症状“三多一少”:多尿、多饮、多食,和原因不明的体重的下降,则需及时去医院检查。

糖尿病主要分为四个类型:1型糖尿病、2型糖尿病、特殊类型糖尿病以及妊娠糖尿病。老年患者通常以2型糖尿病居多,这种类型既有胰岛素分泌量的不足,还伴有胰岛素作用效率的降低,占现在所有糖尿病的80%左右。老年期血糖的增高可能会引起视网膜病变、肾脏病变、神经病变、冠心病以及认知障碍等并发症,因此需要及时采用糖尿病治疗的“五驾马车”:糖尿病的教育、饮食管理、运动、药物治疗和血糖监测。

那采取了治疗措施以后,我们是不是都可以跟糖尿病说再见了呢?不是的。上



海市第六人民医院内分泌代谢科包玉倩医生指出,“我们治疗糖尿病绝不能有一个误区,‘反正我吃药了,这个病肯定会好的’,不是这样的。不管你吃几种药、或者不吃药、或者是不是打胰岛素,我们要求的是糖尿病管理以后,血糖要到一定的目标值。”老年糖尿病患者各器官功能减退,平均病程长,往往有多种并发症,治疗较为复杂,因此我们需要早发现、早治疗,早早控制血糖含量,维护老年身体健康。