

“路见不平一声吼”有制度撑腰

上海市见义勇为英雄模范表彰会举行

今年9月,来自湖南的28岁小伙刘孝金正在黄兴公园执勤巡逻,听到游客呼救后循声赶到,发现一名老人已昏迷不醒,漂浮在水面上。他赶紧将老人救起,在等待救护车时争分夺秒为其做心肺复苏,最终落水者被抢救了回来。

昨天,上海市见义勇为英雄模范表彰会举行。10人获颁发见义勇为英雄模范证书和奖杯,2人荣获第十四届全国见义勇为英雄模范。记者了解到,为弘扬“路见不平一声吼”的见义勇为精神,上海积极整合资源,拓宽社会合作渠道,创新完善工作方法,已基本形成“表彰奖励主导,宣传弘扬传播,常态抚慰暖心,拓展公益帮扶”的“四轮驱动”工作模式。

已表彰367名先进个人

当天,黄兴公园保安队长刘孝金拿到了市见义勇为英雄模范证

书和奖杯。“我是一名退役军人,水性很好,在部队就学会心肺复苏,工作后也做过培训。”这个高大壮实的小伙表示,自己救过好几名轻生者。“施救的时候有过犹豫、后怕吗?”记者问。刘孝金说当时没想那么多,第一次救人后过了好几个月后才在电话里和家人偶然说起。事后,市、区都给予了他表彰,让他受到很大鼓舞:“相关部门为我购买了保险,有需要还可以申请法律援助,我感到救人没有后顾之忧。”

据了解,上海市见义勇为基金会于2014年3月注册,7月正式挂牌运转,至今已有9年多时间。自基金会成立至今,共评选表彰市见义勇为楷模2人;市见义勇为先进个人367人;市见义勇为先进群体76个(214人)。向全国评选推荐,获得全国见义勇为道德模范荣誉称号的1人;获得全国见义勇为英雄模范称号的6人;获得全国见义勇为英雄司机荣誉的4人。

“模范”火场救人不留名

昨天,来自崇明区的曹钢获全国见义勇为英雄模范。“2021年1月,我正好在叔叔家。他家在13楼,我发现7楼传来浓烟滚滚。”他马上拨打119,随后下楼经过702室门口时看到女主人逃出房间后,因火灾导致内外压力差,防盗门自动关闭,行动不便的男主人被困在室内卫生间。这时楼层通道喷淋系统已自行启动,由于火势大,7楼消防栓被烤烫,无法靠近。“我平时工作和安全相关,掌握一些消防知识。”曹钢从701室的卫生间窗户朝对面“喊话”,让他打开水龙头降温。曹钢用水冲湿自己,招呼弟弟一起冲到6楼拉出消防水带拖到7楼,并和赶来的保安一起将水喷向702室的

卫生间。正巧男主人口袋里有机房钥匙,将钥匙“空投”了过来。等大门降温后,曹钢从外面打开房门,用湿透的羽绒服捂住口鼻,从火灾现场救出被困人员。消防队赶到后扑灭火情,只见屋内财物几乎被烧尽。

救出人后,曹钢没留下姓名就默默离开了。因为社区不大,居委会通过群众很快找到了他,救火英雄这才“浮出水面”。

见义勇为为外延在扩大

“现在的见义勇为未必是‘白刀子进去,红刀子出来’,见义勇为,提供重大案件线索的举报等也属于见义勇为。”上海市见义勇为基金会理事长胡顺康介绍,评选没有专设行为确认机制,申报评选即为行为确认过程。随着见义勇为先进评选和见义勇为工作的社会影响不断扩大,近年来,除了组织推荐外,社会

举荐或自我推荐的见义勇为行为或事迹有所增加。“许多市民做了好事不留名,但我们秉持应奖尽奖原则,只要发现线索,就会积极寻找。”胡顺康表示,市民的一段随手拍或者证明,都是申报确认的依据。同时,外延也在不断扩大。“见义勇为有正义性、利他性和一定的危险性。我们现在把内涵、外延都做了重新的诠释与拓展。我们鼓励见义勇为,也鼓励见义勇智。”胡顺康说。此外,本市还聚焦重点领域,关注服务对象、服务治安的保安和司乘行业,将上海铁路系统纳入本市见义勇为表彰范围,设“见义勇为保安员”“见义勇为司乘人员”,实施分类表彰,有效褒奖激励,带动35万名保安、5.5万名司乘人员参与救助帮扶、通报信息等见义勇为之举,激励更多人主动投身到“一人勇为、众人皆可”的行动中去。 本报记者 宋宁华

天气

上海“气象入秋”的脚步更近了



二十四节气

本报讯(记者 马丹)今天14时50分迎来秋分节气。此时,昼夜等长,月未圆,却丰收至。此后,夜渐长而昼渐短,秋意渐浓。今天上海的天气也是颇为应景,秋雨下个不停,上午9时左右,气温甚至跌到20℃,有点透心凉的感觉。

据上海中心气象台预报,冷暖

空气交汇,雨下个不停,细密的雨将一直持续到本周日,明天雨水逐渐停止,气温也就有了抬头的趋势,夏天并不甘心就此离场,还在做最后的努力。到了下周初,副热带高压会加强西伸,气温又将冲进“3字头”。不过,申城处于夏秋交替的时节,气温虽然起伏,天气逐渐变凉已成为大势所趋,气象意义的秋天已经在不远处。上海一般会在这个节气或者下一个节气“寒露”,进入气象意义上的秋天。据预报,本月底,新一股冷空气又将南下,中秋国庆联合长假将在降温中迎来开篇,届时最高气温

又将跌至26—27℃左右。

“秋分”的分有均分之意,不仅是均分昼夜,更均分寒与暑、阴与阳。昼夜等长,是秋分最显著的特点,也因此让秋分和春分一样,成为中国古人最早确立的几个节气之一。秋分时节,我国大部分地区已经进入凉爽的秋季,农谚有“一场秋雨一场寒”“白露秋分夜,一夜冷一夜”“八月雁门开,雁儿脚下带霜来”等诸多描绘。作为一个“大节气”,秋分的习俗也比别的节气多不少,在岭南地区,客家人有吃秋菜的习俗;民间还有挨家挨户送“秋牛图”的习俗。

养生

防秋燥:遵循“燥则润之”

今迎秋分,这是二十四节气中第十六个节气。秋风送爽,本是气候宜人的时节,但有不少人却出现鼻咽干燥、唇焦口干、咳嗽少痰、皮肤瘙痒,甚至大便结块的不适症状。上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院风湿科薛鸾主任医师分析,这可能是“秋燥”惹的祸!秋燥来袭,人们又该如何养生呢?

多吃清淡温润食物

薛鸾表示,秋燥是人们在秋季感受燥邪而发生的以肺系疾病症状和干燥为主的疾病。根据寒热性质不同,“温燥”常见于秋分之前天气尚热或久晴无雨的时候,除干燥外还会有头痛身热、心烦口渴、咽喉肿痛、咳嗽痰黄、舌红苔燥、脉数等症和体征;“凉燥”则开始于深秋天气转凉之时,除干燥症状外还伴有头痛发热、恶寒无汗、鼻鸣鼻塞、痰液清稀、苔白脉弦等症和体征。

应对“秋燥”应当以预防为主,遵循“燥则润之”的防治原

则。市民朋友记得注意保持室内适当的湿度,饮食调养应以轻宣滋润、生津止渴为重,宜多吃清淡、温润的食物,适当增加酸性食物、粗粮和富含维生素的食物,少吃过于油腻、辛辣之品。由于人体皮肤每天蒸发的水分约在600毫升以上,从鼻腔呼出的水分也不下300毫升,为了及时补足这些损失,秋天每日至少要比其他季节多喝水500毫升,以保持肺脏与呼吸道的正常湿润度。饮水时要记得少量、多次、缓饮的原则,老年人每天最好在清晨和晚上临睡前各饮水200毫升。

除了多喝水外,薛鸾也提醒容易出现温燥症状的市民可多吃银耳、百合、葡萄、梨、荸荠、萝卜;容易出现凉燥症状的可以多吃吃黑木耳、金橘、胡萝卜、苹果、莲藕、石榴、红枣等食物。此外,羹、粥品也是秋令润燥的常用方法,如荸荠粥、紫米大枣枸杞粥等。为预防秋燥,李子、榴莲等容易助火生痰的水果应尽量少吃、不吃。

多在公园树林锻炼

秋季锻炼重在益肺润燥。薛鸾建议市民到公园、树林等空气湿润度较高的地方运动,让身体及时吸收大自然清新湿润的空气,并选择轻松平缓、活动量不大的项目,如吐故纳新以养肺气,叩齿咽津以润秋燥,避免过度运动所致的出汗过多,以防耗损阳气。

秋季是“阳消阴长”的过渡阶段,薛鸾提醒市民,进入秋分后,对于一些慢性病患者,如干燥综合征、雷诺现象等风湿病患者,身体可能会出现明显的阴阳失衡,加之外界燥邪和寒邪侵袭,病情会出现复发或加重的情况,这些患者尤其要加强防护。薛鸾建议干燥综合征患者平时佩戴防护眼镜,使用人工泪液滴眼,保持室内湿润,使用含氟牙膏刷牙,饭后漱口,及时处理牙周炎和口腔霉菌感染等,可以适当多吃百合莲子羹、银耳百合羹、冰糖雪梨汤、藕粉羹等食物。 本报记者 郇阳

超590万人次出行

铁路上海站多措并举满足黄金周运输需求

本报讯(记者 金志刚)记者从铁路上海站(下辖上海站、上海南站、上海虹桥站、上海西站、南翔北站、安亭北站、安亭西站)获悉,铁路国庆黄金周运输自9月27日启动,至10月8日止,为期12天,铁路上海站预计发送旅客超590万人次,增开旅客列车91列,努力满足高峰出行需求。

今年,中秋、国庆假期相连,探亲流、旅游流、学生流等客流相互交织,铁路客运市场增势明显,铁路上海站预计日均发送旅客超49万人次,客流最高峰预计将出现在9月29日,当天旅客发送量有望突破65万人次,或创该站单日客发量历史新高。从目前的车票预售情况看,9月27日至30日铁路上海站车票较为紧俏,10月1日至4日,上海开往全国各地的车票均有余额。

为缓解传统热门方向运力紧张情况,铁路上海站采取高峰图、“国庆”临客方案、应急方案三个批次安排运力,在启用高峰线的基础上,计划增开兰州、西安、郑州、长沙、福

州、南昌、武汉、长沙等方向旅客列车91列。此外,车站还将通过动车组重联、普速列车加挂车厢等方式适时增加运力,最大限度满足旅客出行需求。

为提升旅客出行体验,铁路上海站“一窗通办”窗口为需要办理多项售票业务的旅客提供退票、改签、重新购票“一站式”服务。进站口、候车室等区域增设的“客服专员”为旅客提供问询解答、方位指引、重点帮扶等服务。“银发通道”“银发窗口”“路地接续”服务为老年人和行动不便的旅客提供出行便利。“心尚”服务工作室和爱心服务专区将发放小国旗和举办手工制作活动,并增设网红打卡点,开展文明倡议诵读等互动活动。

铁路部门提醒广大旅客,出行前务必看清票面信息标注的乘车站名。暂时未买到票的旅客,可以在12306官网、12306App上办理候补购票手续,或者通过购买联程票的方式换乘列车前往目的地。



水乡婚典

昨天,第十七届“吴根越角”枫泾水乡婚典在古镇枫泾举行。作为2023上海旅游节主题活动之一,本届枫泾水乡婚典借鉴传统、融合现代,打造120米水上婚

典T台,以传承经典、迭代破圈的方式焕新亮相。20对新人身穿中式传统婚服,喜气洋洋,现场充满浪漫的气息。 本报记者 陶磊 摄影报道