

体医融合探索“抗帕”新疗法

“来!跟着节奏,先伸左脚,跨一步,右脚跟……”近日,在长海路社区文化活动中市光文化分中心的训练室里,一群帕金森患者跟着专业老师的步伐,跳起了恰恰舞。这是“帕金森康复训练营”为“帕友”新设计的训练科目,舞蹈经过改良,着重训练手脚协调性,让“帕友”在翩翩起舞中迈出稳步。

步伐稳了,手不抖了 “扑克脸”能笑了

今年70岁的顾老伯身患帕金森病10年,参与锻炼已3年多,尽管家住虹口,每次到杨浦去上课,来回路程要3个多小时,但他硬是没落下一节课。顾老表示,原先症状严重时,他吃东西会呛着,走路会摔倒,在接触运动疗法后,他一直坚持到现在,“走路已经稳多了,说话口齿清楚了,能及时‘跟上’脑子反应。”顾老伯笑着说。

一旁的李老伯今年72岁,他展示了正在练习的太极功法操,“除了每周来上课,我每天早起做操,傍晚会外出走上五六千步。”老伯表示,坚持锻炼后,最大的变化是走路稳了,手不抖了,脸也不再是一张“扑克牌”。陪同李老伯前来上课的老伴刘阿姨也很感慨,“老伴和这么多同伴一起锻炼做操,现在话多了,人也开朗了。”

自2016年起,上海体育学院教授王震带领团队开始组建“帕金森康复训练营”,探索以体育为手段的科学干预,引入五禽戏、八段锦、抖空竹等传统元素,帮助帕金森患者减轻症状。此次,舞蹈和太极帕金森康复班是最新尝试,结合了先进的运动科学以及专业的舞蹈优势。“教学内容结合了多种舞蹈元素,通过大量的前后行走、拐弯转身、速度变换以及起停运动,提高患者的肢体控制能力、下肢力量、身体平衡性以及认知功能。”

来自上体的带教老师介绍说。

体医融合 有望进入更多社区设点

“通过体育舞蹈实现对帕金森病的有效干预,还需要长时间的坚持和监测,通过不断分析和改进,找到适合改善帕金森症状的有效方式。”发起人王震教授表示,到今年,帕金森康复训练营已进入第六个年头,除了康复训练营,还定期开展线上科普讲座和义诊活动,陆续已有千余名“帕友”参与到这一公益性的康复训练中,其中长期锻炼的“帕友”达三四百人。

“通过运用经颅磁刺激的电生理技术,结合功能磁共振影像的探测手段,在长期行为任务和综合性问卷的追踪下,我们的评估数据显示‘帕友’们不仅在运动步态症状上有明显进步,在睡眠及情绪等非运动症状中也有较大的好转。”上海体育学院心理学教授张剑介

介绍说,经过坚持训练,不少“帕友”在药量稳定不增长的基础上,动作灵活性及反应灵敏度大幅提升,运动区脑功能皮层连接激活显著增强,经规律锻炼后,整体精神面貌得到改善。

目前,针对帕金森病患者运动干预处方研究,杨浦区探索出了校区、医区、社区“三区联动”的模式。杨浦区体育局、杨浦区体育活动中心联合上海体育学院中国武术博物馆、新华医院神经内科等单位共同开展,将帕金森康复锻炼建设成一个“康复基地”。线下已在杨浦区体育活动和延吉街道、长海街道、平凉街道设点,除杨浦区外,还延伸到浦东新区、闵行区等其他区。

“我们团队有个‘百站万人计划’的设想,在每个社区都设置这样一个站点,让患者在家门口就能接受康复训练。”王震表示,下一步,康复训练营将积极利用高校资源,加强与区、街道之间的合作,共同探索“体医融合”新模式。

(上接第1版)

如果再加上自己的独立思维,就能在信息泛滥的社会中保护心灵不受侵蚀,在物质利益的诱惑前立稳脚跟。聂崇彬从小生活在上海,在寻根之旅中,也多次重回上海聂家旧居(现已被纳入历史保护遗迹)回忆童年。谈及沪上家政,聂崇彬说起一个题外话:“最近大火电影《爱情神话》里描绘了上海市民生活,我在一个相关公众号里看到说,以前的上海人会穿睡衣在街上走来走去,还说这是一种文化。我觉得很诧异,因为真正有家教的人是绝对不会穿睡衣出门。”

在阔别多年回到上海后,聂崇彬认为最大的惊喜就是在公交车上听到了上海话报站。“我很激动,因为以前上海人不注重上海话,你把自己的文化都丢了,你的初心就没了。”聂崇彬说,“如果你自己都不尊重自己的习俗风俗,那么你有什么理由要求别人来遵守。我们家从小就要求说湖南话,但我们也没有影响到其他人。现在和我一辈的人,都会说湖南话。”

聂崇彬相信,家风家训即是自己的根,而祖辈的行事准则和家风家规正通过一代代人的言传身教流传下来,“所以说不用特意寻根,其实根永远在你的身边。”

案情回顾:

邓铭和王珊在大学期间相识恋爱,一年后,两人孩子出生,孩子暂时交由王珊的父母照看,随之而来的问题是,还未到法定婚龄的双方无法结婚,同时还面临学业和工作问题,半年后,两人因琐事产生矛盾,导致分手。其间,王珊拒绝邓铭来看望孩子,但要求邓铭支付孩子的抚养费。而邓铭则辩称因王珊拒绝其探望孩子,且自己大学刚毕业还未参加工作,近期无法支付抚养费。后经当地人民调解委员会调解,王珊同意邓铭可以探望孩子,邓铭也根据其经济情况支付孩子的抚养费。

案例分析
上海市经建律师事务所主任应慧鹏律师认为,根据《民法典》第1071条的规定:“非婚生子女享有与婚生子女同等的权利,任何组织或者个人不得加以危害和歧视。不直接抚养非婚生子女的生父或者生母,应当负担未成年子女或者不能独立生活的成年子女的抚养费。”非婚生子女享有与婚生子女同等的权利,不直接抚养非婚生子女的生父或生母,应当负担子女的生活费和教育费。本案中,邓铭与王珊均确认孩子系二人的非婚生子,作为孩子的父亲,邓铭应承担相应的抚养义务。在此,应律师提醒大家,谨慎看待两性关系,一旦决定生育子女,一定要遵守法律规定的义务,负责任地将子女抚养成人。**应慧鹏 律师**

执业证号:13101201210380872

经建律师事务所 SHANGHAI ECONOMIC LAW FIRM 创立于1988年 13331988991 证号:23101198810347879 本栏目由上海市经建律师事务所特约刊登

一键呼叫 200 余项服务 智能养老服务网落地上海

用一个火柴盒大小的智能呼叫终端,一键呼叫多达200余项居家服务,智能化孝老快助服务网络日前在上海落地。它具备实时摔倒报警功能,能让高龄独居行动不便的老人第一时间获得救助。

据悉,这只“火柴盒”从采集到的100万组数据中归纳出126种摔倒的情况,老人随身携带的“398贴心

保”穿戴设备根据运动数据实时在线智能监测、判断跌倒和自动报警,后台屏幕上立刻显示机主位置、既往病史和紧急联系人等信息,话务员能代为联系120急救。只需轻按3秒,老人即可与呼叫中心取得联系,呼叫中心为老年人提供7×24小时全程响应。为老人提供居家养老所需要的200多项服务,提升居

家养老生活质量。

据了解,由上海市文明单位小邻通与上海仁和美智慧养老共同联合开发的“398智慧养老项目”,是国家发改委全国养老示范项目之一,利用拥有自主知识产权的398智慧养老云服务平台、398贴心保可穿戴智能设备及线下O2O全网服务原理,为老人提供一站式服务。

新春年货哪里买? “2022 上海网上年货节”选择多

日前,“2022 上海网上年货节”在虹桥品汇拉开帷幕。“2022 上海网上年货节”围绕“吃”家宴、“穿”新衣、“用”好物、“送”祝福、“享”生活、“游”美景等板块,组织电商平台、品牌企业、直播电商基地等开展年货促销,100多家企业参与,推出线上线下联动活动200多场。

根据商务部和国家有关部委的部署安排,上海市商务委在市委宣传部的指导下,会同市经信委、市市场监

管局、市文旅局、上海邮政局和市消保委的大力支持下,以“网上买年货健康福虎年”为主题举办“2022 上海网上年货节”。

上海市商务委负责人介绍,“2022 上海网上年货节”共推出4大重点系列活动,分别为“上合组织国家特色商品直播”系列活动、“上海品牌”产品促销系列活动、“上海文化消费”系列活动和“对口帮扶数商兴农”促销系列活动。各电商企业将以

红包、优惠券形式发放,推出满减、秒杀、直降、买一送一等活动,实实在在让利消费者。

据悉,“上合组织国家特色商品直播”系列活动之一、外高桥进口商品直销中心举行的“上合优品年货拜拜”直播将在淘宝、抖音直播间分时段对上合组织成员国、观察员国、对话伙伴国为原产地的产品进行推荐,来自蒙古、伊朗、土耳其、阿塞拜疆、斯里兰卡、俄罗斯、巴基斯坦等国家的羊绒、

瓷器、挂毯、地毯、葡萄酒、果汁、果酱、红茶、珠宝等进口好物、进博同款将开展销售。豫园股份参与“上海品牌”产品促销系列活动,携旗下包含老字号在内的40个品牌推出上百款文化年货礼盒、百余款新品,并开展“集五运”的线上线下联动活动。在“对口帮扶数商兴农”系列活动中,上海市对口支援新疆工作前方指挥部组织优质援疆企业为市民群众带来优质农产品,在抖音、天猫等平台销售。

奋起向前,逆势破局! 东风有限 2021 年销售整车 138 万台



2021年,东风汽车有限公司坚持以客户为本,逆势向前,2021年全年累计销售整车1,381,754辆,以强大的韧性取得

不俗的业绩。

旗下东风日产乘用车公司全年终端销售整车1,134,889辆,其中日产品

牌全年终端销售整车1,047,073辆,启辰品牌全年终端销售整车87,816辆,同比增长11.6%。

乐享本地过大年 黄浦文旅推新品

虎年春节越来越近了,在哪里能够体验“最上海”的中国年味儿呢?近日,“2022 龙腾虎蹴·Enjoy 黄浦”通过在腾讯平台的大直播和市民游客见面。直播发布了“乐嗨黄浦过大年”系列活动。

据介绍,“乐嗨黄浦过大年”活动包含城市微旅行、浦江游览、创意国潮、艺术观展等四个板块。其中,黄浦区旅游协会推出了两条“黄浦苏河”

微游新品。苏河微游首发阵容以专业讲师导览为亮点,整合苏河周边酒店场景,配套美食和旅拍服务,提供购物、演艺、夜游等综合信息。

此外,浦江游览集团推出了汇集年夜饭、下午茶、亲子剧场、潮流派对等更多元、更丰富的浦江游览产品。演艺大世界推出“今朝更好看”系列,包括独角戏《石库门的笑声》、上海芭蕾舞团《天鹅湖》、上海京剧院新春京剧



演唱会、上海昆剧团春节迎新演出等。守护平安、就地过年,如何在家门口体验人民城市的魅力,体验我们共同努力下城市发展的成果,黄浦文旅通过直播发布给出了答案。

遗失声明

本单位(三林镇房管办事处),事业单位法人证书副本不慎遗失,证书统一信用社会代码为:12310115MB2F03137A,法定代表人为:张轶斐。证书有效期为2020年9月17日至2023年9月9日。特此声明遗失并作废。

三林镇房管办事处 2022年1月7日