

全市16个区全面铺开家庭照护床位服务 “家床”，把养老机构的床位“搬回家”

在深度老龄化的上海，大部分老人选择居家养老。不过，老人们时常也会面临两难选择：一方面习惯于居家养老的温馨与自由，另一方面因年纪渐长需要专业照护。眼下，正在全市16个区全面铺开的家庭照护床位（以下简称“家床”）服务，将机构的专业照护服务延伸到老人家中。随着服务内容的不断扩展与深入，不少家床服务也进入了更智能、更多元的2.0版。

家庭照护床位依托符合条件的养老服务机构，以家庭照护为基础，搭配居家适老化改造、智能化管理双重支撑，将专业照护服务延伸至老年人家中，使老年人在家享受“类机构”专业照护服务。

“这些年我请过不少钟点工，都不满意。后来申请了家床服务，最合我意。”说起正在使用的家床服务，家住老城厢学前街的沈老伯对护理员徐素梅赞不绝口。“护理员不仅细心照顾我，陪我聊天，就连去看病、配药，也陪我去。”老人坦言。沈老伯

是黄浦区家床服务的首批尝试者，纯老家庭，腿脚不好，处于半卧床状态，长护险评估等级为3级，老伴身体也不好。沈老伯申请家床后，离家不远的快乐之家养护院派来护理员徐素梅上门服务。“养护院派的护理员都是经过培训的。”冲着这份专业，沈老伯签了家床服务协议。每次上门服务两小时，“每个月1500多元，我的养老金也负担得起”，使用至今，沈老伯对家床服务很满意。

快乐之家养护院是“快乐颐养老”品牌下属养老机构之一。作为上海市首个家床标准化试点示范单位，“快乐颐养老”旗下的两家养老机构正在为1600多位老人提供家床服务。负责人王海说：“在家床护理师身后，不仅有我们自主开发的智慧养老云平台，还有养老管家、社区医生、护士、康复师、营养师、心理咨询师、社工等。老人需要什么服务，我们就送上门。”为加强家床护理员的专业能力，今年2月，黄浦区首批百名“家护师”暨养老护理员

（家庭照护）通过考核并持证上岗。

和沈伯伯一样，很多老人选择家床服务，不仅看重养老机构的专业度，更看重延伸服务带来的24小时守护。在快乐颐养老24小时应急服务中心，有一块智慧管理屏幕，屏幕的另一头连着1000多位老人。通过老人家中安装的呼叫式应急服务铃、红外感应器、睡眠监测带等设备，老人的睡眠、血压、心率等指标可被远程实时测量，一旦出现异常或长时间无移动，应急中心会收到预警，值班员会通知家床护理员上门查看。如果老人出现危险还会自动报警，应急人员会在最短的时间内赶到现场。

目前，快乐颐养老24小时应急服务已覆盖黄浦区各街道。通过最新上线的“快乐颐养”小程序，老人及家属可在线申请家床、预约服务。

徐汇区第三老年福利院的家床服务也有新科技的“加持”。据该院家床项目负责人马士莲介绍，可在

老人床上配备一条睡眠监测带，卧/离床状态、心率、呼吸等实时数据都在后台一览无余，一旦出现异常，系统会自动报警。

戴阿姨曾受益于这套系统。独居的她有一次突发急症，家床服务体系第一时间应急响应，老人最终转危为安。

在日常照护中，家床护理员黄兰仙更是每天上门照料老人的饮食起居，还利用下班时间为老人织了个毛线帽。“太暖心了，有你在身边，我真的很幸福！”戴阿姨说。这是徐汇区2066张家床服务的缩影。据了解，有徐汇户籍且满足相关评估等级，与服务机构签订家床协议一年及以上的老年人，还可享受补贴。

目前，本市已有超过80家养老机构正在开展家床服务，覆盖全市16个区。有需求的老人及其家属可根据民政部门公布的名单，选择合适的养老服务机构，并向养老服务机构提出设立家庭照护床位的申请。来源：上海民政

社区服务·专题

责任编辑：郭爽
 微博：<http://t.xinmin.cn/guoguo11>
 邮箱：9773859@qq.com
 热线电话：22897276



市民健身夜校·解锁「夜生活」全新方式

2026年上海市市民健身夜校信息平台近日正式上线，为市民提供丰富的健身夜校点位和课程选择。

从室内燃脂到户外运动，从养生功法到竞技训练，从基础到进阶，无论是零基础的“健身小白”还是运动达人，都可以选择适合自己的课程，享受专业优质的公益性科学健身指导服务。据悉，2026年上半年第一批72个市民健身夜校教学点位、超150种健身指导课程将陆续开课上线，你喜欢的运动项目都有，包括搏击燃脂、尊巴、有氧操、增肌塑形、核心腰腹、体重管理、爵士、体育舞蹈、瑜伽、垫上普拉提、八段锦、太极拳、羽毛球、乒乓球、篮球、匹克球、足球等丰富多样的运动项目和课程选择。

关注“上海体育”微信公众号，点击菜单“市民健身夜校”参与；也可通过“来沪动|健身地图”微信小程序首页点击“市民健身夜校”参与，“随申办”微信小程序也即将上线相关功能。

市民健身夜校各教学点位和课程全年持续动态开课，以市民健身夜校信息平台各门课程的信息为准，市民朋友可以实时关注并报名参与。

来源：上海体育

白蚁来袭别慌，守护家园不花冤枉钱

上海气温逐渐回暖，是不是发现家里突然多了好多“带翅膀的小虫子”？这是被称为“房屋隐形杀手”的白蚁——悄悄啃食地板、蛀空门框。近期，不少“李鬼”白蚁防治企业趁机冒头，专挑大家需要的时候“割韭菜”，上海物业发布提示，告诉大家如何有效避开防治机构“李鬼”，不花冤枉钱。

很多人一看到白蚁就慌，要么乱喷杀虫剂，要么找“游击队”上门，结果越弄越糟。白蚁不咬人、不传播疾病，和老鼠、蟑螂这些“四害”不一样。上海常见的白蚁有家白蚁和散白蚁。3~4月是散白蚁出飞季，5~7月是家白蚁出飞季。只要气温超过20℃、雨后潮湿，它们就会集体“离巢”，趋光飞入居民家中筑巢。

每年这个时候，“李鬼”们就开始套路满满，专坑不懂行的居民。以下总结4大常见骗局，记牢别上当：

骗局1：冒充“官方机构”。张口就说“我们是上海白蚁防治中心”“政府指定机构”，甚至伪造备案文

件和官网，实则是无资质的小作坊，收了钱就跑路。

骗局2：低价诱导。小区门口发小广告，声称“灭白蚁只要200元”，上门后就说“你家蚁巢深藏墙体，需要全屋打药”“要加特效药剂”，瞬间把费用抬到上万元。

骗局3：虚假宣传，无效消杀。盗用的正规企业施工照片，声称“24小时上门，一次消杀终身无忧”，实际用的是无三证的劣质违禁药剂，只喷表面白蚁，蚁巢核心的蚁王蚁后毫发无损，用不了一个月白蚁就卷土重来。

骗局4：无合同无发票。上门不出示白蚁防治工作证件，施工前不签合同、施工后不给发票，后期出现问题维权无门，哪怕乱收费也没法投诉取证。

万一集中发现白蚁，居民应先做应急处理，再找正规企业。若白蚁

从屋外飞入，立刻关好门窗，关掉室内大灯，开一盏小台灯，下方放一盆清水，利用白蚁趋光性，让它们跌入水中淹死。若白蚁从家中飞出或家中发现蚁路，千万别砸蚁路、撬蚁巢，也别用开水烫、火烧，盲目处理只会让蚁群转移，危害更严重，要妥善保护现场，并联系正规企业上门处理。

日常生活中，要注意保持室内干燥通风，厨卫、阳台及时除湿，白蚁最怕干燥环境，湿度控制在55%以下最佳。不堆积“白蚁美食”，阳台、角落别堆废旧纸箱、枯枝、建筑木材，及时清理垃圾废品。经常检查门窗缝隙、空调孔、水管穿墙处，用发泡剂或水泥堵住，不给白蚁留入口。装修时要对木地板、木质龙骨等做白蚁防护处理，采购木材时仔细检查，避免携带蚁源。

3~7月是白蚁繁殖期，加装纱

窗，傍晚尽量少开强光，防止白蚁飞入。发现线状蚁路等白蚁活动迹象，及时咨询专业人员。

本市16个行政区有59家正规企业，可在上海住宅物业网查询，并通过以下正规渠道就近选择：注册登录“随申办”小程序，在搜索服务事项栏中搜索“白蚁防治单位”，可按行政区查询白蚁防治企业；在“上海物业”小程序绑定小区后，可在“上海物业”小程序的“寻找服务”菜单中的“白蚁防治企业”名录中查询白蚁防治企业的联系电话、收费标准等；拨打12345市民热线或962121物业服务热线，咨询、求助、投诉一站式解决。

白蚁危害虽隐蔽，但可防可控；“李鬼”企业虽狡猾，但可辨可查，愿大家都能擦亮双眼，既守护好自家的房子，也守住自己的钱包。

来源：上海物业



右一为刘南俊

丰朴（宁波）精密科技有限公司总经理刘南俊，以硬核的技术创新能力，带领企业在汽车精密零部件和模具制造智能化方面成功转型、为汽车产业高质量发展作出了自己的贡献。

刘南俊：扎根模具产业加快智能制造升级

扎根模具研发制造领域，刘南俊始终坚信核心技术是立足根本。在模具结构创新上，他作为第一发明人获得6项实用新型专利，研发的高精度气辅模具、精密型双色模具等成果，直击行业成型精度低、零部件变形、生产效率低等痛点，其中气辅模具将成型精度控制在行业领先水平，双色模具实现汽车零部件一体化成型，大幅提升产品稳定性。其研发的高强度汽车座椅护板、环保型遮阳板等专利产品，更是紧扣汽

车产业轻量化、环保化升级趋势，成为汽车精密零部件配套的优质选择。

在结构创新的同时，刘南俊敏锐洞察智能制造的变革价值，率先布局模具数字化研发，实现“硬件创新+软件智能”深度融合。他自主研发出汽配模具智能CAD设计、模具参数化设计CAD系统等工具，构建起从智能设计、材料分析到生产调度、流程管控的全链条智能化体系，让精密模具制造摆脱经验依赖，实现数字化、标准化生产，大幅缩短

设计周期、降低试错成本，提升生产效率，获得合作企业一致称赞。

在刘南俊的带领下，丰朴（宁波）精密科技的技术成果快速产业化，公司凭借高精度、高性价比的核心优势，成为海外多家车企的汽车精密模具核心供应商，产品不仅适配主流车企与工程机械企业，更成功出口欧洲市场，获得海内外客户高度认可。谈及技术研发的初衷与目标，刘南俊坦言：“我一直在打造完善的知识产权体系，核心就是想

把模具设计到零部件配套的一体化解决方案做精做深，真正为汽车制造产业链降本增效，让中国精密模具技术能在全球市场站稳脚跟。”

当前，全球汽车产业正处于电动化、智能化深度变革期，汽车模具行业迎来新的发展机遇。刘南俊表示，将继续聚焦汽车精密模具核心技术突破，助力提升中国精密模具在全球市场的核心竞争力，为提升汽车制造产业链的现代化水平贡献力量。（黎常富）