

# 重阳将至,沪上公园花样“宠”老人

## 免票或半价 可赏花登高 可听曲观展

**本报讯** (记者 金旻矣)重阳将至,不妨陪老人去公园观花赏秋。明天就是重阳节,记者从沪上各大公园获悉,不少公园将举办义诊、讲座等各项活动,或推出免票、半价等优惠,以庆祝这一尊老、敬老、爱老、助老的传统佳节。

### 辰山植物园

明天,辰山植物园将推出敬老优惠。65周岁(含)以上老人凭本人

有效证件,活动期间可带一名家属免票陪同游园,每人仅限一次。

重阳节历来有登高的习俗,园中的辰山正是登高望远的好去处。同时,园区的鼠尾草迷宫、旱溪观赏草区、北美花海区域的百日草、波斯菊正值最佳观赏期,向日葵花海也在翘首等待着游客。

### 上海野生动物园

10月11日-10月17日,60周

岁及以上老人可半价游玩上海野生动物园,票价为82.5元/张。游客可提前在网上购买门票,也可在园门口扫码购票,或者咨询工作人员人工购票。入园时须出示使用人60周岁及以上的身份证件。

### 鲁迅公园

明天上午,虹口区重阳节敬老义诊活动将在鲁迅公园举行。根据疫情防控要求,活动将根据现场人

数进行限流,市民可在入口处领取就诊卡。参加现场义诊者须出示当天健康码和行程码,如14天内有离沪史,须出示7天内核酸检测阴性报告。

### 曲水园

10月13日-10月14日每天9:00-10:30,受园方特邀,上海评弹艺术传习所青年评话演员张园园将在曲水园永真斋演出长篇评话《大唐传奇》选回。

### 醉白池

9月15日-10月15日期间,游客可在园内观赏“传承文脉·融古出新”刘兆麟、何磊、袁继先、盛庆庆书画作品联展。重阳节当天,园内将举办《非遗进公园——秋高气爽话养生》主题讲座。60周岁及以上市民持有效身份证,可免票入园。请至少提前一天在“支付宝-游上海-景点预约”预约入园名额。

## 上海“乐龄码”发布 助老年人玩转手机

### 扫码可享受多种快捷服务

**本报讯** (记者 江跃中)在重阳节即将到来之际,昨天下午,由上海市委老干部局、市文明办、市卫健委、市经信委、市通信管理局、市科协共同举办的上海市“乐龄申城·G生活”志愿服务活动中“乐龄码”发布会,在普陀区党群服务中心举行,会上推出了旨在帮助老年人融入数字化生活的上海“乐龄码”,扫码后可通过学习、服务、传播等3大场景,享受多种快捷服务。

“买菜怎么用手机支付?”“手机打车我不会。”“我想挂个专家号,但是不会网上预约。”……随着生活智能化水平不断提高,不管是买飞机票、火车票,还是出门打车、看病挂号,甚至超市结账、网上购物,都可以用一部手机去实现。但这些“便捷通道”对于老人来说,却可能是生活中的“门槛”和横在面前的“数字鸿沟”。

这次推出的“乐龄码”,主要有学习、服务、传播等3大场景,其中“学习场景”分为“线上学习”和“线下辅导”两种学习模式,可以通过个人微信账号扫一扫“乐龄码”,进入“乐龄申城·G生活”微信公众号,然后点击“翻转课堂”,即可参加“在线学习”。

为吸引和激发老年人学习智能手机兴趣,“在线学习”中开设

了老年人可“组团建群”的“彩虹训练营”,使智能手机的学习和培训不仅限于一个人看视频自学,而是老年人可以和“有共同需求”的“老伙伴”们携手共学,只要老年人完成了“彩虹训练营”教学任务,取得结业证书,即可申请到一个自动生成、显示本人数字头像的“乐龄码”。

“服务场景”搭建了养老咨询和服务热线两个“一键助老”服务平台,其中,点击“一键助老”的二级菜单“服务热线”,就会自动跳转到拨号页面,遇到任何智能设备不会使用的问题,可一键拨打服务热线,由志愿者在线提供咨询和答疑。

发布会还向年轻人发出了“捐一条短视频,教老人用手机”的倡议,聘请陈奇、董正维、牛犇、王诗槐、赵静、梁波罗6位老艺术家和直播“达人”李佳琦,担任“乐龄申城·G生活”的推广大使。

据悉,“乐龄码”功能还在继续开发中,下一步,将陆续为老年人提供更多的“一键助老”服务。如正在开发的智能手机外设“乐龄通”,在“紧急状态用力拉”,即可让家人在第一时间获知需要帮助的老人位置;在“遇到智能手机技术问题用力摁”,由志愿者在线提供咨询服务。



## 执子之手

**本报讯** (首席记者 姚丽萍)今天上午,南昌路茂名南路路口,泰戈尔阅读花园,迎来了重阳金婚诗会。“明天重阳节,我们开一个小型诗会,爱诗的居民们,都来读读诗,也为金婚老人送上祝福。”瑞金二路街道茂名居民区党总支书记庞展红说。结婚50年,钟桂堂、

倪藕仙夫妇等来到家门口的花园庆祝金婚。今天的心情怎么形容?还是泰戈尔先生的那句诗——“你微微地笑着,不同我说什么话。而我觉得,为了这个,我已等待得很久了。”

图为钟桂堂、倪藕仙夫妇相濡以沫50载,喜获金婚纪念证书 杨建正 摄

## 又到一年“膏方季”

### 申城各中医院膏方门诊陆续开诊



过了寒露节气,进入一年中的“进补季”,申城多家中医医院的膏方门诊已经“热”了起来。曙光医院、岳阳医院的膏方门诊本周一已开诊,而龙华医院、市中医医院的膏方门诊将在下周一

迎接患者,各院“膏方季”普遍将持续至明年1月下旬。

记者从各家中医院获悉,从预约情况来看,中青年群体的膏方需求越来越大。



## 拔尖养老护理人才可落户

### 杨浦启动区级培育基地

**本报讯** (记者 孙云)养老护理市场大,人才有缺口?昨天,杨浦区启动区级培育基地并透露,《杨浦区养老服务护理行业拔尖技能人才扶持激励办法(试行)》及《关于提升本区养老服务护理人才队伍整体水平的实施意见(试行)》先后施行,针对业内普遍的养老服务护理员队伍总量少、流动率高、强度高、工资低、社会地位低、服务水平低的现状,分别从“激励拔尖”及“抬高底部”两方面发力,实现政策突破。根据即将全面启动实施的拔尖技能人才扶持政策,养老服务护理人员中的拔尖人才可将户口落户,并获得绩效激励、公租房拆套申报、持证人员季度奖补等扶持。作为全市首个成体系推进养老护

理队伍建设的城区,杨浦区希望多管齐下,持续推动杨浦养老护理人才队伍向前发展,更好服务“夕阳红”。

据悉,“十三五”期间,杨浦区共建成养老机构83家,养老床位达到1.08万张,其中有4家区级公办保基本机构刚刚建成,为确保后续机构正常运营,至少存在养老护理员缺口100余人。为此,杨浦区从源头入手,通过购买服务形式,委托专业资质企业,在区级层面建立杨浦区养老护理人才培育基地,围绕“招、培、派”三个维度“组团出战”,探索搭建从护理员引进、劳务派遣、培训考证、跟踪管理为一体的养老护理人才发展机制。

### 线上预约受欢迎

上海中医药大学附属龙华医院今年共有上海市名中医、主任医师、教授等190多位专家开设膏方门诊。门诊时间从下周一起持续至2022年1月22日。

龙华医院副院长李屹介绍,该院今年的膏方门诊预约仍以微信、网络等线上预约途径为主,同时保留原有的线下现场预约方式。“线上预约方式很受欢迎。预约首日的数据显示,72%的患者选择了线上预约。”

今年的“膏方季”,龙华医院新增互联网膏方门诊,面向曾服用过该院膏方,且病情稳定、不便来院就诊的患者,提供线上复诊服务。患者通过线上预约、视频复诊,线上审方付费后,沪苏浙皖地区膏方包邮送到家,其他地区快递到付。

此外,龙华医院今年将继续提供膏方诊后咨询服务,患者在看完膏方门诊后或服用膏方期间有问题想咨询主治医生,可通过医院微信服务号留言,由在线工作人员联系主治医生及时解答。

### 中青年需求增大

“膏方是将中药饮片(如党参、当归等)、胶类(如阿胶、鹿角胶等)、细料(如人参、冬虫夏草、紫河车等)、糖类(如冰糖、饴糖、元贞糖等)通过特殊工艺加工而成,易于保存,且服用方便。”上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院主任医师陈咸川介绍。

她告诉记者,膏方进补的适宜人群包括年老体虚者、慢性病相对稳定而呈虚证者以及亚健康人群。“膏方进补必须经过有经验的中医师进行辨证处方,一人一方,药症合

拍,才能达到最佳效果。”

今年的膏方门诊刚开启,陈咸川就见到了熟悉的小病人。小赵是名初中生,曾患病毒性心肌炎。此前因机体免疫力差反复感冒,早搏频繁发作以致影响学业。在第一次服用膏方后,体质得到了改善,之后每年都会服用膏方调理。昨天,也有职场妈妈到膏方门诊就诊,她说自己平时要兼顾家庭和工作,压力挺大,希望通过膏方调理能调整亚健康状态和提高免疫力。岳阳医院院方表示,从之前的预约情况来看,中青年群体的膏方需求较往年有所提升。

陈咸川也提醒,膏方并非人人适用。对于某些慢性病的急性发作期,或脾胃功能障碍,如出现口腻、呕吐、大便秘结、舌苔黄腻的患者,应先治疗基础疾病和调整脾胃功能,再由医师诊治决定能否服用膏方。 本报记者 邵阳