

社区工作者和“老伙伴”志愿者纷纷上门帮忙“御寒”

让独居老人暖胃暖身又暖心

普陀长寿路街道 迈开腿 张开嘴 敲开门

“阿公,吃了没?寒潮要来啦,你尽量不要出门啦!有什么需要,你打电话给我。”寒潮来袭,普陀区长寿路街道正红里居民区党总支书记潘翔,前往高龄独居老人、孤老、失独老人家中嘘寒问暖。

在一次家庭纠纷的协调过程中,潘翔注意到97岁的高龄老人翟阿公生活难以自理,便时常上门帮忙、陪老人聊天。恰逢寒潮,潘翔上门慰问老人,先检查了空调、取暖器等是否能正常使用,再仔细倾听,记录下老人冬季所需物品,最后反复叮嘱老人注意用电安全。

为了让辖区老人平安过冬,长寿路街道从社区工作者到“老伙伴”志愿者纷纷行动。例如,知音苑居民区的居委班子成员和志愿者兵分几路,上门探望并关照独居老人和孤老,反复叮嘱注意防寒保暖和用电安全,并送上即食粥、焖饭等食物和薄毯,暖胃、暖身又暖心。普雄路居民区志愿者迈开腿、张开嘴、敲开门,走访慰问社区内的独居、高龄老人,耐心倾听老人的需求,并检查老人家中的空调取暖设备。“真是太贴心了,虽然天气很冷,但是心里暖暖的。”老人感谢志愿者帮忙。

“有什么需要,你打电话就行。”“注意用电安全。”“棉衣棉裤都穿上了吗?”一次次上门探望、一句句真心问候,寒日里,社区工作者和志愿者用实际行动温暖着独居老人的心。

养老机构里的老人也是街道重点关心对象。在寒潮到来前,街道督促辖区内各养老机构强化责任落实,开展用电、用气、用火安全隐患自查,全力做好防范和应急处置,做好防冻保暖工作。同时,日间照料中心及时检修相关设施,确保正常运行,以满足老人的日常取暖需求。



■ 家住静安区静安寺街道万航渡路的68岁孤老陈阿婆身患多种慢性病,行动不便。长护险护理员邵阿姨上门看望老人,为她打热水泡脚暖身,并叮嘱她及时添加冬衣

本报记者 刘歆 摄

金山张堰镇

上门再走一走才放心

“今天降温了,我要去看看这些老人。”虽然前几天已经走访过结对老人,叮嘱他们做好保暖工作,但昨日凛冽的寒风还是让62岁的金山区张堰镇“老伙伴”志愿者蔡微轶有些

担忧,她决定再上门走一趟。“我们相互留有电话,但除非实在没空,一般都选择上门走访,因为能直接了解老人的身体状况,还能陪他们聊天解闷。”蔡微轶说。

2020年,蔡微轶成为“老伙伴”志愿者,与富民居民区5名80岁以上的老年人结对。从陌生到熟悉再到亲近,她把这些人当作家人,而老人们看到她来看望,也喜欢和她多聊几句。蔡微轶带着记者来到位于东风新村2号楼的88岁高龄独居老人袁阿婆家中。看到老人穿上了棉衣棉裤,她放心了,临走时还再三叮嘱老人不要铺电热毯,冷了就开空调,注意用电安全,有事给她打电话。

张堰镇有约11200名60岁以上老年人,占比达36.6%,属于老龄化社区;“老伙伴”志愿者有120余人,服务600人左右。

如今,张堰镇敬老院也已“全副武装”应对寒潮。据了解,张堰镇敬老院共入住110名老人,在前几日就检查和保养了所有老人房间内的空调,准备了加厚的冬被、衣物、鞋子等,每日三餐也用保暖车运送,确保老人吃上热气腾腾的饭菜。老人们纷纷表示,院内御寒保暖措施做得比较充足,感觉暖融融的。

本报记者 江跃中 屠瑜
通讯员 高凌

新民问答

气温骤降,寒风凛冽,也吹来了不少“冷”流言,比如三重拉尼娜带来“三倍冷”、“囤肉”是对冬天最起码的尊重等。真相究竟如何,敬请相关领域的权威专家作出解答。

问:当前正在持续的拉尼娜事件是21世纪首次出现“三重”拉尼娜事件,会让这个冬天比往年冷三倍吗?

答:“三重”拉尼娜不是“三倍”拉尼娜。“三重”拉尼娜是指从2020年开始的连续3个冬季都受到拉尼娜事件的影响,并不是一年一年不断叠加,并不代表气候影响会加倍。

我国冬季是“冷”还是“暖”,与东亚冬季风强度密切相关,拉尼娜事件只是影响我国冬季气候的重要因子之一,不是唯一因素,北极海冰、欧亚积雪及大气环流系统内部自然变率等也起到重要作用。虽然拉尼娜年冬季偏冷的概率更大,但并不意味着一定会出现冷冬。

问:秋季、冬季天气干燥,导致嘴唇容易干裂,平时多喝水就能缓解吗?

三重拉尼娜带来“三倍冷”? 身上“囤肉”真可以抗寒吗?

答:秋冬季节常见的嘴唇干裂,只有很少一部分是因体内缺水所致,且只有在体内缺水十分严重的情况下才会出现。

导致嘴唇干燥的情况,大多是微生物感染、不良生活习惯、其他皮肤病继发或药物等物理、化学刺激所致。如果只是感觉嘴唇发干,涂抹唇膏等日常护理是可以调理好的。但一旦起皮甚至皲裂,还有血渗出,那就是典型的唇炎了。唇炎是一种皮肤病,喝再多水也没有用,一定要到正规医疗机构接受治疗。

嘴唇干裂时,注意不要舔唇部,也不要强行撕去死皮,应涂抹温和无刺激的唇膏,注意防晒,少吃或不吃辛辣食物,作息规律。

问:较厚的皮下脂肪可以阻止体热散失,

有助于保暖,所以天冷时可以靠“囤肉”抗寒吗?

答:身上“囤”再多的脂肪,若自身产热有限,也是不抗冻、不保暖的。

人体的脂肪组织分为白色脂肪组织和棕色脂肪组织,其中棕色脂肪组织含有大量线粒体,当机体进食或遇寒冷刺激时能大量产热、快速供能,有利于抗寒。但肥胖者“囤”的几乎都是不产热的白色脂肪,御寒效果有限。

其实,御寒抗冻还真不能依赖厚厚的脂肪,而是要靠发达的肌肉主动发热。总之,寒冷的冬日,不妨从“被动囤脂肪模式”切换到“主动囤肌肉模式”,把重点放在均衡的饮食和科学的运动上。这样不仅能御寒抗冻,还能收获健康。

本报记者 郜阳



新民随笔

对话社科大师

宋宁华

第一次造访上海图书馆东馆,没想到直接“撞见”一群文化名人。在这个静如璞玉的文化新地标,全国第一家面向市民开放的社会科学馆——上海社会科学馆“择良木而栖”,诗意地在6楼栖居。前天,“礼赞大师”上海社会科学馆主题开放日活动在这里举行。

走进上海社科馆的中庭区域,便能看到一面长长的社科大师展示墙。这个展区呈现了2018年上海社联评选出的首批68位社科大师的丰富资料,其中包括陈望道、孟宪承、贺绿汀、贾植芳、王元化、陆谷孙等。有趣的是,在社科大师展示墙的对面,是过去10年评选出的98位社科新人的介绍,仿佛是老一辈社科大师与新一代社科大师的隔空“对话”。

昔人已乘黄鹤去,此地仍余追思者。在忆及先生生命里最后一段时光时,王元化的学生、华东师范大学终身教授胡晓明记得这样一件事:当时学校决定建立“王元化学馆”,病床上的王元化希望在学馆前立一块碑,上面不写自己的成就,只是简单写一句话——“这是一个为思想而生活的人”。

继承了陆谷孙先生衣钵的弟子谈峥,如今已头发花白。谈到陆先生对学生最重要的一个影响,他说:“他树立了一个理念,并把对这门学科的兴趣、热爱‘传染’给学生。”

这让笔者想到十几年前的一个夏日到陆先生家拜访,不时听到窗外热闹的蛐蛐声,原以为是院子外传来的,可陆先生说这是他特地养在阳台上的,蛐蛐声让他想起儿时故乡的日子。“听着蛐蛐声,做点自己想做的事情,其实我想要的的生活就这么简单。”消磨绚烂归平淡,独步秋风无古今,或许这便是“陆老神仙”的人生吧。

走出上图东馆,已是华灯初上。康德曾说过,世界上有两样东西能深深地震撼我们的心灵:一样是我们心中崇高的道德准则;另一样则是我们头顶上的星空。这个时代还需要大师、还能产生大师吗?来这个“社科会客厅”走一走,或许你会得出自己的答案。

“嘉昆太通勤人员白名单”怎么申请?

根据要求,“来沪返沪不满5天”的人员出入部分公共场所将受到限制。为方便“双城生活”的通勤人员,上海实施跨省通勤人员白名单制度。其中,“嘉昆太通勤人员白名单”怎么申请?哪些人可以申请白名单?申请流程如何?嘉定区防控办作出相关解答。

问:哪些人可以申请“嘉昆太通勤人员白名单”?

答:在嘉定区工作、居住在昆山或太仓的日常通勤人员,含嘉定区各机关、企事业单位,购物中心(含百货店)、超市卖场、菜市场等其他商业场所的工作人员。

在嘉定区居住、工作在昆山或太仓的日

常通勤人员。

通勤人员为餐饮服务(含酒吧)、洗(足)浴、美容美发、室内健身、歌舞娱乐、游艺厅、网吧、密室剧本杀、棋牌室等场所的工作人员不列入白名单。

问:申请“嘉昆太通勤人员白名单”是什么流程?

答:在本区工作的人员向所在单位提出通勤申请,居住在本区的人员向所在村居提出通勤申请。所在单位或村居对申请资料和个人信息进行严格核实,所在街镇对名单和材料进行审核,区防控办进行审定。

问:已是通勤白名单的人员,进出沪及在

沪期间需要持有什么时效的核酸阴性证明?

答:纳入通勤白名单的人员,每次进出沪需持48小时内核酸检测阴性证明。在沪期间,严格遵守本市防疫规定,开展核酸检测。属重点行业等从业人员,严格按照行业主管部门要求,落实相应频次的核酸检测。

问:已是通勤白名单的人员,还需要“落地检”吗?

答:需要。通勤白名单人员应积极配合来沪返沪道口“落地检”工作,在来沪返沪道口遵从引导,自觉进行场所扫码和核酸采样。

本报记者 杨洁

“邮政速递上海转运中心停运”? 假!

本报讯(记者 金志刚)昨天,有消息流传“邮政速递上海转运中心停运”,经核查为不实信息。上海市邮政分公司表示:上海邮政(EMS)从未发布过此类信息,该传言不属

实。同时,上海邮政将保留依法追究造谣者法律责任的权利。

上海邮政表示,一直坚持严格按照国务院联防联控机制部署,以及上海市委、市政府

和集团公司及行业监管部门的要求,切实做好疫情防控和处置工作。目前,上海邮政转运中心一切生产平稳有序,正常为广大市民提供“迅速、准确、安全、方便”的寄递服务。