

浦东新区探索新方法杜绝照护服务安全责任事故 托育机构质量亮牌公示

本报讯(记者 王蔚)如何在托育机构杜绝涉及婴幼儿照护服务的安全责任事故。新春开学前夕,浦东新区探索新方法,建设托育机构视频巡查平台,利用智能技术开展视频实时巡查,实现“千里眼”智能监管。记者从浦东新区教育局获悉,全区将亮牌公示托育机构的质量,引导家长合理选择托育服务。

解决“入托难”“入托贵”问题,继续扩大普惠性学前教育资源,依旧是教育改革的重中之重。为此,浦东新区提出强化“三个发力”,鼓励支持多元主体参与托育资源供给。

一是教育发力,扩大供给。区教育局挖掘学前教育存量资源,支持幼儿园增设托班,特别鼓励民办幼儿园开设普惠性托班。现全区共计170所公民办幼儿园(187个园部)开设托班,可提供托额0.5万余个。托幼一体园所在公民办幼儿园总量中占比约60%,超过《上海市托育服务三年行动计划》中占比50%的要求。二是镇企发力,群众受益。新区已实现全区36个街镇托育服务资源和普惠性托育资源“两个全覆盖”,各街镇积极探索社区“宝宝屋”试点工作。探索企业办托特色运营方式,

中国商飞公司建成全市首家服务于内部员工子女的托育机构后,又成功复制办托模式,举办“大飞机梦栖托育园”,为职工子女提供普惠性托育服务。三是市场发力,强化普惠。加强对社会力量办托的政策宣讲和指导服务,向社会提供一门式托育机构申办咨询和服务。积极引导社会力量办普惠性托育机构,并在申办过程中给予适当的政策倾斜和“一对一管家式”指导服务。

今年,浦东新区将进一步加强职前培养和职后培训,打造托育从业队伍专业支持“立

交桥”。区人社局积极开展保育员、育婴师的职业技能培训,并将托育服务从业人员技能培训纳入区职业技能培训补贴目录。新区教育、妇联、卫健部门共同探索家庭科学育儿综合指导模式,孕育“浦宝”特色品牌,帮助广大家长树立正确的育儿观,提升科学育儿能力。此外,以街镇为抓手,打造15分钟社区托育服务圈。浦东新区要求所有街镇都要设立普惠性托育点,配备家庭科学育儿指导站,并对托育服务机构进行检查指导,进而评选具有示范效应的优质托育机构。



天气

太阳“流浪” 阴雨唱“主角”

二十四节气

丹丹看天气



本报讯(记者 马丹)今天,正式迎来立春节气。“立,建始也。五行之气,往者过,来者续,于此而春木之气始至,故谓之立春也。”四时流转,以春为首,立春的到来,意味着新一轮的二十四节气轮转,也意味着冬去春来,万物更生。民间有“春朝大如年朝”“年大不如春大”等说法,也因此咬春、尝春等丰富多彩的立春民俗活动流传至今。

不过,对于上海来说,此时仍处在数九寒天里的“六九”,春天还

很远,这几日更是冷空气频繁南下,加上不断增强的暖湿气流,一大波阴雨“蓄势待发”。

据上海中心气象台预报,今天夜里转为阴有时有小雨,未来一周,冷空气和暖湿气流轮番上阵,太阳上演“流浪记”,阴雨将唱“主角”,完全晴好的天气估计得等到12日以后。

明天正月十五元宵节可能有雨水叨扰,市气象局首席服务官邬锐表示,元宵节的上半阴天阴有时有小雨,下午,雨会变强一些,不过,整体还是以小雨为主,出门赏灯倒是不会被淋得湿漉漉。

立春元宵紧相连,可谓喜上加

喜。这种有趣的巧合其实并不多见,立春在公历中的日期是基本固定,在每年的2月3日、4日或5日,而元宵节在公历中的日期却并不固定,因此,在21世纪这100年中,立春和元宵紧相连的机会总共只有6次,为2004年、2023年、2042年、2061年、2080年和2099年。

今年关于“立春”的惊喜还不止于此。因为“闰二月”的缘故,农历癸卯兔年共有384天,从2023年1月22日开始,至2024年2月9日结束。于是,这个“超长版”的兔年就有了两个立春,“一年两头春”,也称“双春年”。在民间,人们对“双春年”有正负两种看法,一种认



为“一年打两春,黄土变成金”寓意着这会是一个粮食丰收年,还有人将双春称为双喜,认为闰年加双春代表增喜和好运,“双春兼二月,结婚好时年”。但也有说法认为,“双春年”会让作物长势不好,而且,双春被称为“寡年”不利于结婚。其实,“双春年”这样的奇特存在,只是正常的历法现象,与吉凶祸福无关。它是由阳历和阴历之间的“阴差阳错”造成,而且并不少见,20世纪曾有过35个“双春年”。



立春梅花香

立春时节,梅花飘香。在金山区花开海上生态园内,1万余株梅花争相开放,吸引游客前来打卡。

2023 花开海上第六届梅花

文化旅游节今天拉开序幕。园内梅花涵盖宫粉、朱砂、绿萼、江梅、玉蝶、美人梅等50多个品种,预计2月中旬迎来盛花期。

本报记者 陶磊 摄影报道

养生

“生”以养肝始 适当“春捂”

立春时节,人体的阳气也顺应自然向上向外舒发,是人体一年中养阳气的开始。可以说,春季最突出的特点就是“生”。五行中春天与肝脏同属木,肝的生理特性就像春天的树木那样生发条达,故肝与春气相通应。上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院肝病科祝峻峰主任医师告诉记者,现代人生活压力过大,节奏过快,肝气极易郁结,郁结久了之后易化火,而生多种病症。血压升高、乳腺胀痛、月经失调、失眠等在春季尤为常见。若能在春季好好调养肝脏,则可抗病防衰。春季养生,在饮食、起居、精神、用药等方面,都需顺应春气重在养肝。

在春季中,作息安排最好是能适当地夜卧早起。立春时节,睡眠的最好时间是晚上23点至早晨6点左右。初春自然界阳气刚刚升发,气温变化又大,昼夜气温变化较大,此时人体如果穿衣不当,就

很容易感受风寒之邪而发病。因此,虽然春季气候已经渐转温暖,但也不宜过早去除棉衣,而应适当晚脱衣,保持身体的温暖,也就是民间所称“春捂秋冻”中的“春捂”。

春天来了,天气转暖,万物复苏,此时增加运动量,不仅能够活动筋骨、帮助气血流通、加快身体的新陈代谢,还可以帮助消耗体内多余的脂肪与热量。因此,春季是一年中很好的锻炼季节。

但是春季锻炼时也要注意,由于春季气候乍暖还寒,昼夜温差较大,且春季时自然界风邪较多,因此进行户外运动时,运动量不宜太大,宜微汗即止,不必大汗淋漓、气喘吁吁,以免运动后汗出当风,感受风邪而发病。

“怒”是常见的一种情绪,中医认为,“肝”属木,对应春天,肝气的疏通、调达和升发,能让身体如春季般万物复苏,生机盎然。相反,肝气郁结,气机不畅,则会让人黯

然失色,百病丛生。建议应尽量做到心胸开阔,学会用理智处事,用平和的心态看待身边的不平事,宽厚地对人对事,保持内心的平静。

在饮食方面,要考虑到春季阳气初生,可以进食些辛甘发散、温补阳气之品,如韭菜、荠菜、大葱、大蒜等,这些食物性偏温,有助于升发人体阳气,同时具有一定的杀菌作用,对预防春季流感有一定的作用;也可以适当选择一些疏肝理气、养血柔肝的药食,如佛手、玫瑰花、白芍等。且春季宜少吃酸的,多吃甘味食物。性温味甘的食物首选谷类,如糯米、黑米、燕麦、南瓜、扁豆、红枣、桂圆等。

“春困”使人身体疲乏,精神不振,五色中青色对应肝脏,所以春天要多吃绿色的蔬菜,如荠菜、草头、香椿、青椒、芹菜等,对肝阳升发、恢复精力、消除春困很有好处。切忌勿自行服用保肝药和各种保健品、膳食剂。 本报记者 左妍

本报讯(记者 杨玉红)昨天,文旅部发布通知,2月6日起,恢复旅行社及在线旅游企业经营内地与香港、澳门人出境团队旅游和“机票+酒店”业务。旅游平台的“香港”“澳门”搜索量瞬时增长超3倍。

记者搜索发现,携程第一时间上线了近百条港澳团队旅游产品,包括半自助、私家团、自由行打包、目的地参团等,为用户提供各类赴澳旅行选择。携程大数据显示,消息发布一个小时内,香港澳门目的地

港澳跟团游恢复促内地旅客数量回升

旅游平台搜索量涨幅超3倍

搜索量瞬时增长超3倍,连带港澳跟团游产品的浏览量上涨180%。

在同程旅游平台,昨日,大量游客登录搜索香港和澳门旅游相关信息,香港旅游搜索热度瞬间上涨超过371%,澳门旅游搜索热度

上涨324%。关注香港的游客主要来自广东、福建、上海、江苏、浙江等省市。

随着2月出境航班的调整,内地赴港澳航班迎来了一系列利好消息。截至2月1日,内地至香港直飞

航班每周班次近270班,始发地包含北上广、成都、福州、南京等26座城市。从最近一周成交平均票价来看,超过20%的香港直飞航线价格低于2019年同期。

“港澳跟团游恢复,直接促进内

地旅客数量回升,带动港澳旅游酒店、餐饮、购物、娱乐等产业的复苏。”中山大学旅游学院教授曾国军表示,港澳跟团游恢复还将进一步刺激旅游消费,延长留港澳时间、拉长消费链,同时让港澳更多的旅游企业和商家在消费市场受惠,带动旅游经济发展,促进和恢复旅游就业。与此同时,跟团游可以进一步鼓励港澳与内地旅行社积极对接,拓展合作机会,加强港澳和内地的联系。