

东方雅韵 妙手点翠

为弘扬中华优秀传统文化，传承非物质文化遗产，丰富广大职工的精神文化生活、陶冶情操，街道总工会为辖区企业职工送上一场别开生面的公益乐学“点翠”手作活动。

点翠工艺，是一项产生自汉代的中国传统金银首饰制作工艺，起着点缀美化的作用。它是金属工艺和羽毛工艺的完美结合，把翠鸟背部亮丽的蓝色羽毛仔细地镶嵌在底座上，以制成各种首饰器物。老师为职工们详细介绍了现代非遗点翠的工具、技法及用色搭配等，并带领大家一起制作点翠配饰。经过一番精心雕琢，一件件精美的点翠饰品逐渐呈

现在眼前，传统工艺与现代审美相结合，点翠的翠色仿佛是从大自然中撷取的一抹生机，古老的技艺在新的时代绽放出绚烂的光彩。大家纷纷表示，通过参与这次活动，不仅学到了新知识、新技能，还了解了中华优秀传统文化，增强了文化自信和对美好生活的向往。

街道总工会把竭诚为职工服务作为工作的出发点，为广大职工提供更优质、更精准的文体活动和服务，通过“文化润心，服务暖心”团结凝聚广大职工群众，围绕“上海北外滩、都市新标杆”的目标，奋力书写虹口发展新篇章。

(街道总工会)



传承经典 焕发活力 八段锦教学活动进社区

八段锦是我国一种古老、传统的养生功法，通过全身关节肌肉的运动，调理脏腑，疏通经络，强身健体。源于北宋的“八段锦”，动作舒展美观，练习无需固定地点，只需方寸之地，就能实现强身健体的作用，深得各年龄段人群喜爱，更适合中老年人练习。

为进一步弘扬中华优秀传统文化，切实提升居民身体机能，更好关爱老年群体，营造健身养生的良好氛围，在虹口区体育局、北外滩街道社区文化中心的有力支持下，近日，气功老师来到长治居民区新时代文明实践站开展八段锦教学活动。

气功老师为老年居民朋友们介绍了八段锦历史起源、基本手法和练习技巧等基础知识，并详细阐述了练习八段锦对健康的积极作用。在带练互动环节中，伴随着轻柔的音乐，在简单熟悉动作要领后，居民朋友们对照着示范动作，开始了初步练习。老师则逐个巡场指导，在一遍遍的指导下，居民

们的动作渐渐流畅优美起来。整套动作诠释出了人们对健身养生方法探寻练习的热爱与渴望，展现了社区群众健康、快乐、幸福的精神面貌。

通过八段锦健身活动，不仅为辖区老年人传授了八段锦这项传统健身运动的基本技巧，丰富了社区老年人的文化生活，带动了社区老年人积极锻炼身体，还为辖区老年朋友搭建了一个沟通交流的平台，增进老人间的感情，帮助他们养成健康良好的生活方式，为推进全民健身营造了良好的社区氛围。

(长治居民区新时代文明实践站)

纠错有奖 欢迎大家来做“啄木鸟”

如果您在阅读本月《社区晨报》时发现任何差错，可关注微信公众号“上海社区发布”并于后台留言，将您发现的问题发送给我们(注明报纸名称、所在版面、文章名称、差错细节，本期截止日期为2024年11月1日)。本月纠错质量最高的一位读者，将成为最佳“啄木鸟”，并获得100元的现金奖励；本月纠错质量相对较高的另外十位读者，则将成为优秀“啄木鸟”，并各获得纪念品一份。

2024年9月优秀啄木鸟：万楚耕、徐鸣、唐金虎、卖火柴的、早睡早起、小飞、oldbill、国安、风行天下、老叶(以上部分为昵称)

2024年9月最佳啄木鸟：严志明



惠民路社区卫生服务站开诊

站点地址:惠民路 299 号(近大连路)
挂号时间:周一至周五上午 7:45-11:15,下午 1:15-4:45
就诊时间:周一至周五上午 8:00-11:30,下午 1:30-5:00
咨询电话、专家预约:51815895
公交:47 路(惠民路保定路站);137 路(保定路惠民路站);510 路(惠民路临潼路站)
地铁:12 号线、4 号线大连路站 6 号口;4 号线杨树浦路站 4 号口

专家介绍

〔神经内科〕

沈翔
上海市第一人民医院副主任医师
擅长神经内科常见疾病:脑梗死,脑出血,偏头痛,头晕,失眠痴呆等诊治。
专家门诊时间:隔周三下午

尹芃祺
上海市第一人民医院主治医师
擅长脑血管病、血管性认知障碍、阿尔茨海默病的临床诊治。
专家门诊时间:隔周三下午

〔中医科〕

张志银
上海市第四人民医院副主任医师
擅长证病双辨治疗各类慢性肝病。对慢支、肺气肿、哮喘等呼吸系统疾病的诊治也有独特疗效。
专家门诊时间:每周五上午
专家门诊地点:惠民路 299 号(隔周),唐山路 71 号(隔周)

医生介绍

〔全科〕

姚裕忠 全科主任医师,代谢综合征专病门诊医生
擅长通过“全专精准健康管理”对代谢类疾病如糖尿病、甲状腺疾病、痛风等疾病进行预防、筛查、诊断、治疗、康复与健康管理。

邵 慧 全科主治医师
熟练诊治内科常见病,特别是脑血管病,脑血管后遗症的精细化管理,老年病的诊治及慢性病长期管理。

钱 宇 全科主治医师
擅长慢性病、老年病如高血压、冠心病、糖尿病、脑梗塞、消化道疾病等等的诊治。

上海东安国旅

出国出境138个国家及地区
国内各省各地旅游线路

www.da560705.com

电话53829270 13816308046

地址:上海市黄浦区淮海东路99号(西藏路口交通银行楼上)恒积大厦7楼0座
交通:地铁8号线 14号线大世界站 6号出口

〔中医全科〕

孙嘉融 中医全科主治医师,“孙氏”伤科第5代传承人
擅长慢性胃炎、消化性溃疡、胃-食管反流症等脾胃科疾病诊疗,并对慢性湿疹、皮肤瘙痒症等皮肤科疾病和肿瘤放化疗后的不适症状的中药调理有一定的研究。

〔针推科〕

章 辉 中医全科主治医师
擅长应用针、灸、温针、穴位注射等特色针灸技术治疗中风、头痛、颈肩痛、腰腿痛等病症。

(北外滩街道社区卫生服务中心)