

# 这类人群如何安稳过冬？ 三甲医院专家坐诊社区



专家坐诊

近日，曹家渡街道社区卫生服务中心传来好消息：上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院风湿科主任薛鸾主任医师团队正式入驻，开设“中医风湿免疫专病门诊”，让居民在“家门口”就能享受三甲医院专家的中西医结合诊疗服务。

## 名医团队下沉，居民就医更便捷

“岳阳医院的专家能下沉到社区，真是太好了！”患者唐先生感慨地说。他因睡眠差、易出汗前往社区就诊，正好遇到薛鸾主任医师坐诊。经过一系列调理，他的症状明显改善。“这对我们老年人来说太方便了，解决了看病难、看病贵的问题。”

据悉，专病门诊自开设以来，已接诊了不少风湿免疫疾病患者。门诊坚持“整体观念、辨证论治”的中医精髓，结合现代风湿免疫诊疗技术，为每位患者制定个性化的中西医结合治疗方案。

## 冬季健康挑战，专家详解应对之道

面对冬季这个对风湿患者和免疫力低下人群的健康挑战，薛鸾表示，冬季风寒湿邪盛

行，易导致关节气血运行不畅，引发疼痛僵硬；而免疫力低下者如同“防御薄弱的城池”，更易受病毒侵袭。“主动应对、科学调理是关键。”同时，她给出四方面建议。

保暖为先：重点保护关节和四肢末端，减少疼痛发生；

预防感染：建议易感人群避免聚集场所，可接种流感、肺炎疫苗；

加强营养：多摄入高蛋白食物和富含维生素C的蔬菜，冬季可适当补充维生素D；

规范治疗：一些老人因天气寒冷不愿意出门，会中断治疗，这是万万不可的。同时，冬季是冬令进补的好时机，体弱患者可在中医师指导下进行中药调理，切忌盲目进补。

中心负责人表示，引入岳阳医院专家团队是推进分级诊疗、优化医疗资源配置的重要举措。“我们希望通过这种合作模式，让居民在社区就能享受到优质的专科医疗服务，同时也能提升社区医生的专科诊疗能力。”

薛鸾表示，团队将继续完善社区专病门诊的服务模式，除了定期坐诊外，还将开展健康教育、康复指导等工作，帮助患者更好地管理疾病，提高生活质量。

(上海静安)



## 新岁华灯暖邻里 书香雅聚话团圆



一月的欢腾刚落下帷幕，春风就驮着年味赶来。红纸墨香缠上巷陌，花灯点亮长街夜色。福字窗花映着窗，锣鼓声里藏着春光。曹家渡街道社区文化活动中心的新春惊喜已就位，邀你共拾年味，把福气揣进兜里。

### 新春纳福 独脚戏里乐开花海派滑稽专场

岁末添喜，年味正浓！曹家渡社区文化中心邀你共赴年前欢聚，以一场海派滑稽专场，为新春预热添乐。本次专场特邀上海市人民滑稽剧团笑星登台，用地道海派腔调，献上时长一个半小时的年前欢乐盛宴。快邀亲友共赴相聚，以欢声笑语收尾旧岁、喜迎新春。

活动地点：万航渡路767弄56号6楼  
活动时间：2月9日（周一）14:00-15:30  
预约人数：80人

### 小“曹”践行家

#### 1. 节气之春：共读绘本活动

本次活动邀您共赴一场春日雅集，解锁立春的千年韵味。我们将探寻古代立春的深厚内涵，细数石阡说春、九华立春祭的独特民俗，品味咬春食俗里的美好期许。更可共读立春绘本、追溯古时农事，组队趣玩民俗游戏，手绘心中的春日盛景，沉浸式邂逅春日序曲。

活动地点：万航渡路767弄56号2楼少儿图书馆  
活动时间：2月6日（周五）16:00-17:00  
预约人数：25人（8至12周岁青少年）

#### 2. 锦马承韵：非遗宋锦马年挂件

作为中国四大名锦之一的宋锦，自春秋发轫、宋代盛极，是裹着千年文脉的非遗珍宝。马年将至，我们以“锦绣活化石”为材，揉入灵动马形意象，手作专属非遗挂件。将宋锦的细腻纹样裹覆于立体马身，搭配匠心编结的流苏与吉语挂坠，碰撞出“一马平川”的顺遂祈愿。这不是一件包间随身的小饰，更是非遗技艺与新年祝福的温柔融合——以手作凝注文化温度，把千年非遗的美学与马年的美好，一同揣进日常里。

活动地点：万航渡路767弄56号B201科创屋

活动时间：2月13日（周五）16:00-17:00  
预约人数：25人（8至12周岁青少年）

#### 3. 龙腾万象：解锁舞龙文化与体验

龙，作为中华文明的精神图腾，深深镌刻于民族文化基因，承载千年祈福纳祥之意与昂扬气象。本次活动以舞龙民俗为核心，循着“知-作-演”脉络，让参与者沉浸式感受传统文化的魅力与温度。

大家将一同探寻舞龙文化底蕴，解读龙形民俗寓意，在聆听中读懂传统，触摸民俗文化的精神内核。动手实践环节，参与者将亲手制作专属小龙身，在剪、粘、饰的过程中，将对民俗的理解融入指尖创意，让抽象的文化符号转化为可触可感的手作好物。

活动地点：万航渡路767弄56号B302瑜伽室

活动时间：2月20日（周五）16:00-17:00  
预约人数：25人（8至12周岁青少年）

#### 4. 花灯映春：巧做传统兔子灯

兔子灯是一种古老的中国传统手工艺品，寓意吉祥美好。北京城里的兔儿爷，更是兼具神圣和世俗的品性，融祭祀和游乐功能，也是人们祈望保佑孩子健康平安。传统兔子灯在童年的记忆中有着美好的记忆。父辈们为我们制作兔子灯的身影；儿时拉着兔子灯走街串巷，那是一种简单的快乐。

活动地点：万航渡路767弄56号B201科创屋

活动时间：2月27日（周五）16:00-17:00  
预约人数：25人（8至12周岁青少年）

### 文化赋能馆

#### 匠心雕琢：水仙雕刻活动

中国人养水仙，从不只于养花，更是融入生活的美学仪式。它承载着“极简即大美”的东方美学——无需繁复修饰，一把刀、一盆水、一份耐心，便能将平凡鳞茎雕琢成雅韵景致，化作点缀冬日的诗意。本次雕刻水仙活动，邀你亲手实践，感受东方花艺的匠心巧思，在后续养护观察中触摸生命生长的力量，打造一场兼具趣味性、知识性与文化性的沉浸式冬日活动，传递“顺应自然、用心生活”

的生活理念。

活动地点：万航渡路767弄56号B201科创屋

活动时间：2月18日（周三）12:00-13:00  
预约人数：30人

### 国学书苑

#### 1. 墨韵传福：“福”字书写体验

篆隶古朴庄重，行草飘逸灵动，楷体方正风骨，宋体典雅规整，中国书法的万千气象，尽藏于各字体的笔墨肌理之中。笔尖划过纸页，是笔墨与纹理的相逢，更是千年文化与当下生活的对话。

活动地点：万航渡路767弄56号B201科创屋

活动时间：2月11日（周三）12:00-13:00  
预约人数：30人

#### 2. 纸艺新章：国风立体纸雕

纸雕，又称“纸浮雕”，是一门以纸张为核心材料，通过剪、刻、折、卷、叠、粘等手法，将平面纸张转化为具有立体层次或空间感的艺术形式。它兼具“轻盈质感”与“精巧结构”，既可以作为独立艺术品，也能融入装饰、包装、插画、装置等领域，是流传广泛且极具表现力的手工艺品之一。

活动地点：万航渡路767弄56号B201科创屋

活动时间：2月25日（周三）12:00-13:00  
预约人数：30人

### 东方社区数字苑

#### 1. 立春寻芳：中草药植物项链DIY

当艾草的清芬萦绕鼻尖，当茯苓的温润凝于珠串，一场融合本草雅韵与亲子温情的手作之约，正待欣然启程。周末的亲子时光，让我们一起以天然草木为料，以吉祥红绳为引，共同串制一枚中草药植物项链。在穿针引线的互动里，感知千年本草的清宁气息，将平安祈愿藏进每一颗珠串，让这份亲手制作的美好，成为亲子间随身可携的温柔守护。

活动地点：万航渡路767弄56号B202东方社区数字苑

活动时间：2月8日（周日）13:30-14:30  
预约人数：15组亲子家庭

#### 2. 缤纷手作：免掐丝珐琅杯垫DIY

鎏金纹路勾勒出新春的灵动轮廓，珐琅彩砂晕染开年味的醇厚芬芳，一场藏着非遗温度的亲子手作，正为新春添一抹别致的暖意。这是一场与传统对话、与年味相拥的趣味创作。和孩子一同触摸珐琅彩砂的细腻质感，认识朱红的喜庆、鎏金的祥瑞、明黄的温暖；听老师讲述掐丝珐琅跨越千年的非遗故事，读懂藏在“福、禄、财、旺”里的新春期许，让指尖的匠心，定格成独属于亲子间的新春美好。

活动地点：万航渡路767弄56号B202东方社区数字苑

活动时间：2月15日（周日）13:30-14:30  
预约人数：15组亲子家庭

#### 3. 软萌手作：国潮唐彩小马DIY

唐三彩的经典釉色晕染指尖，憨态可掬的小马变身国潮萌趣新宠，一场融合盛唐风雅与亲子温情的手作之约，正欢快启程。本期活动，我们将带着宝贝们认识唐三彩标志性的黄、绿、白三色釉彩，听老师讲述那些奔跑在丝绸之路上的盛唐骏马传奇。简化版制作工艺，让亲子协作轻松无压力，快来和孩子一起用针线勾勒小马车轮廓，缀上灵动流苏，亲手打造专属的国潮唐彩小马吧。

活动地点：万航渡路767弄56号B202东方社区数字苑

活动时间：2月22日（周日）13:30-14:30  
预约人数：15组亲子家庭

### 报名方式

扫描二维码  
进入静安文旅小程序预约

静安文旅公益配送



曹家渡街道社区文化活动中心

(营商办)