

虹桥街道各级党群服务阵地

12月活动预告

【主题党日大学习】

▶《深学笃行党的二十届四中全会精神开创中国式现代化新篇章》
时间:12月11日(周四)13:30
地点:延安西路2238号(宁聚里·虹桥经济技术开发区党群服务站)

▶安东居民区主题党日《深学细悟全会精神,理论铸魂明确方向》
时间:12月18日(周四)9:30
地点:安顺路181弄1号活动室(宁聚里·安东居民区党群服务站)

▶何家角居民区主题党日《党建引领聚合力,冬日暖民心》
时间:12月11日(周四)9:30
地点:安顺路231弄23号活动室(宁聚里·何家角居民区党群服务站)

▶新顺居民区主题党日《总结凝智慧,展望新征程》
时间:12月19日(周五)9:00
地点:虹桥路953弄42号对面(宁聚里·新顺居民区党群服务站)

▶长顺居民区主题党日《深入学习贯彻习近平法治思想》
时间:12月19日(周五)9:00
地点:长顺路2号甲活动室(宁聚里·长顺居民区党群服务站)

▶长虹居民区主题党日《做好年底“收官战”,谋好明年“开局篇”》
时间:12月20日(周六)9:00
地点:虹桥路996弄51号对面(宁聚里·长虹居民区党群服务站)

▶中山居民区主题党日《学习贯彻党的二十届四中全会精神》
时间:12月15日(周一)9:00
地点:虹桥路996弄34号一层(宁聚里·中山居民区党群服务站)

▶虹南居民区主题党日《凝心聚力守初心,砥砺前行启新征》
时间:12月15日(周一)9:00
地点:中山西路1432弄37号北侧活动室(宁聚里·虹南居民区党群服务站)

▶虹欣居民区主题党日《学习党的二十届四中全会<建议>学习辅导百问》
时间:12月18日(周四)9:30
地点:中山西路1410弄22号活动室(宁聚里·虹欣居民区党群服务站)

▶虹东居民区主题党日《迎新年,知使命,勇担当》
时间:12月17日(周三)9:00
地点:中山西路1030弄10号(宁聚里·虹东居民区党群服务站)

▶虹桥居民区主题党日《深入学习贯彻理解<中华人民共和国城市居民委员会组织法>》
时间:12月18日(周四)9:30
地点:虹桥路1053弄2号对面(宁聚里·虹桥居民区党群服务站)

▶虹储居民区主题党日《深学细悟党的二十届四中全会精神》
时间:12月15日(周一)9:00
地点:虹桥路1041弄63号百姓之家(宁聚里·虹储居民区党群服务站)

▶爱建居民区主题党日《学习<习近平谈治国理政>第五卷》
时间:12月19日(周五)9:30
地点:安顺路347号(宁聚里·爱建居民区党群服务站)

▶伊犁居民区主题党日《深学细悟新思想,砥砺前行再前行》
时间:12月17日(周三)9:00
地点:伊犁路134弄38号(宁聚里·伊犁居民区党群服务站)

▶虹许居民区主题党日《学全会精神,促社区治理效能提升》
时间:12月17日(周三)9:30
地点:张虹路90弄活动室(宁聚里·虹许居民区党群服务站)

▶古北荣华第一居民区主题党日《筑牢思想根基,践行初心使命》
时间:12月17日(周三)9:00
地点:水城南路37号(宁聚里·古北之源党群服务站)

▶古北荣华第二居民区主题党日《缅怀伟人功绩,砥砺奋进征程》
时间:12月26日(周五)9:30
地点:荣华东道112号4楼(宁聚里·古北荣华第二居民区党群服务站)

▶古北荣华第三居民区主题党日《秉承初心,继续前行》
时间:12月19日(周五)10:00
地点:黄金城道688弄10号边门2楼(宁聚里·古北荣华第三居民区党群服务站)

▶古北荣华第四居民区主题党日《学习贯彻党的二十届四中全会精神研讨会》
时间:12月15日(周一)9:30
地址:黄金城道258弄2号B1活动室(宁聚里·古北荣华第四居民区党群服务站)

▶虹开发居民区主题党日《深学笃行党的二十届四中全会精神,开创中国式现代化新篇章》
时间:12月11日(周四)13:30
地点:延安西路2238号(宁聚里·虹桥经济技术开发区党群服务站)

▶虹梅居民区主题党日《学习贯彻党的二十届四中全会精神》
时间:12月15日(周一)14:30
地点:虹许路971弄居委活动室(宁聚里·虹梅居民区党群服务站)

【凝心聚力促发展】

▶楼宇美育课堂 匠心传承初心
时间:12月17日(周三)12:00-13:00
地点:红宝石路500号东银中心辅楼2层组织生活室(宁聚里·HONG空间党群服务中心)

▶美好生活市集 迎新主题活动
时间:12月24日(周三)12:00-13:00
地点:红宝石路500号东银中心辅楼2层组织生活室(宁聚里·HONG空间党群服务中心)

▶虹桥劳动关系多元解纷中心
时间:每周二、周四12:00-15:00
地点:红宝石路500号东银中心辅楼M层群团之家(宁聚里·HONG空间党群服务中心)

▶楼宇健康服务点
时间:每周三12:00-13:00
地点:红宝石路500号东银中心辅楼M层群团之家(宁聚里·HONG空间党群服务中心)

▶主题接待日——金融服务接待日
时间:每周一12:00-13:00
地点:红宝石路500号东银中心辅楼1层创智天地(宁聚里·HONG空间党群服务中心)

▶主题接待日——法律、医疗服务接待日
时间:每周二12:00-13:00
地点:红宝石路500号东银中心辅楼1层创智天地(宁聚里·HONG空间党群服务中心)

▶主题接待日——事务中心受理日
时间:每周三12:00-13:00
地点:红宝石路500号东银中心辅楼1层创智天地(宁聚里·HONG空间党群服务中心)

▶主题接待日——税务服务接待日
时间:每周四12:00-13:00
地点:红宝石路500号东银中心辅楼1层创智天地(宁聚里·HONG空间党群服务中心)

▶主题接待日——工商、人才政策咨询日
时间:每周五12:00-13:00
地点:红宝石路500号东银中心辅楼1层创智天地(宁聚里·HONG空间党群服务中心)

▶社团风采——水彩活动
时间:每周一12:00-13:00
地点:红宝石路500号东银中心辅楼2层组织生活室(宁聚里·HONG空间党群服务中心)

▶社团风采——瑜伽活动
时间:每周一、每周四12:00-13:00
地点:红宝石路500号东银中心辅楼2层轻体健身房(宁聚里·HONG空间党群服务中心)

▶社团风采——古北荣华艺苑活动
时间:每周一13:30-16:00
地点:红宝石路500号东银中心辅楼2层组织生活室(宁聚里·HONG空间党群服务中心)

▶社团风采——合唱团活动
时间:每周二9:00-11:30
地点:红宝石路500号东银中心辅楼2层轻体健身房

▶社团风采——乐器演奏活动
时间:每周二9:00-11:30
地点:红宝石路500号东银中心辅楼2层组织生活室(宁聚里·HONG空间党群服务中心)

▶社团风采——爵士活动
时间:每周二12:00-13:00
地点:红宝石路500号东银中心辅楼2层轻体健身房(宁聚里·HONG空间党群服务中心)

▶社团风采——东湖舞蹈队
时间:每周三13:30-16:00
地点:红宝石路500号东银中心辅楼2层轻体健身房(宁聚里·HONG空间党群服务中心)

▶社团风采——油画活动
时间:每周四12:00-13:00
地点:红宝石路500号东银中心辅楼2层组织生活室(宁聚里·HONG空间党群服务中心)

▶社团风采——尊巴活动
时间:每周五12:00-13:00
地点:红宝石路500号东银中心辅楼2层组织生活室(宁聚里·HONG空间党群服务中心)

楼2层轻体健身房(宁聚里·HONG空间党群服务中心)

▶青春无名演讲俱乐部
时间:每周六14:00-17:00
地点:红宝石路500号东银中心辅楼2层组织生活室(宁聚里·HONG空间党群服务中心)

虹桥街道社区卫生服务中心 12月专家门诊信息

| 上级医院 | 科室 | 专家姓名 | 对接医生 | 门诊时间 |
|----------------|---------|------|------|--------------------------------|
| 第六人民医院 | 中医针灸推拿科 | 吴耀特 | 张奕奕 | 至张奕奕副主任处预约 后续电话通知 |
| | 五官科 | 吴雅琴 | 王丽丽 | 12月4、11、18、25日 下午 |
| 上海市眼病防治中心 | 眼科 | 许瑛 | 王丽丽 | 12月5日 下午 |
| | 眼科 | 丁琦 | 高亢 | 12月19日 上午 |
| 同仁医院 | 皮肤科 | 宋守静 | 方炳 | 12月9、23日 下午 |
| 天山中医医院 | 康复治疗科 | 李力 | 尹海云 | 康复科医师开具诊疗后进行预约 12月10、24日 下午 |
| 华东师范大学附属精神卫生中心 | 精神科 | 蔡永刚 | | 12月11、25日 下午 |
| | 精神科 | 陶琪 | | 12月4、18日 下午 |

中山社区卫生服务站 地址:虹桥路996弄34号

上海中医药大学教授 中医科 曲丽芳 葛臻 12月1、15、29日 上午

虹东社区卫生服务站 地址:中山西路1030弄8号

长宁区妇幼保健院 中医妇科 黄彩梅 李家翠 12月5、19日 下午

针灸科 王一茗 李家翠 12月12、26日 下午



寒潮来袭

“防寒、防感、防病”指南请收好

寒潮来袭,心脑血管、呼吸道等疾病进入高发期,如何科学应对降温?市健康促进中心提醒广大市民做好科学“三防”,健康过秋冬。

精准保暖,这些部位要“防寒”

这些容易受寒的部位,要特别防护:颈部受凉易致头痛、肩颈僵硬,早晚可戴围巾保暖;腹部受寒易引发腹泻,可穿高腰款式的下装,寒冷时也可在内衣外面贴上暖宝宝;脚踝受凉易致感冒、关节痛,天冷时不要露脚踝,睡前可用40度温水泡脚15分钟;肩部受凉易诱发肩周炎,可穿防风外套或戴薄款护肩;膝盖怕冷,会让一些人的“老寒腿”加剧疼痛,天冷时可穿加绒打底裤,运动时戴护膝,避免久蹲,减少膝盖压力;腰部受寒可能导致腰酸乏力,可穿收腰外套或系宽腰带,久坐后用手搓热后腰。

细节入手,日常生活要“防感”

当前正是感冒等呼吸道疾病的高发时期,做好个人防护很重要:平时保持室内空气流通,定时开窗通风;主动戒烟,同时也要减少家庭油烟刺激;及时关注气温变

化,降温要适时添衣,早晚的温度较低,外出时别忘了带好外套、围巾等防风防寒;每天多饮温水,多吃新鲜蔬菜水果,保证高蛋白饮食,如牛奶、鸡蛋、瘦肉、鱼、豆制品等,增强免疫力。此外,可根据医生建议,及时接种疫苗。

自我管理,特殊人群要“防病”

“三高”等慢病人群,此时节更要做好健康管理,牢记“三防”:一防血压波动,如有头晕、头痛或血压突然升高,及时就医;二防血糖变化,糖尿病患者容易因饮食增加、运动量减少而导致血糖升高,适当增加室内活动,注意监测血糖水平;三防血脂异常,天冷容易管不住嘴,暴饮暴食等容易升高血脂,要做到饮食有节,科学进补。

同时,寒冷天气容易诱发冠心病、心绞痛、卒中等问题。特别是有心脑血管疾病史的人群,一定要避免寒冷刺激,及时纾解不良情绪;饮食清淡,少吃肥肉、动物内脏等高胆固醇食物;保持运动习惯,老年人可适当步行,试试太极拳、木兰操等运动,循序渐进、量力而行。(上海发布)