

福民 YI 刻在身边 健康科普零距离

□记者 沈冠君

12月19日,街道邀请上海交通大学医学院附属瑞金医院消化内科主任医师张玲为居民作“消化道疾病防治胃肠镜有妙招”科普讲座。内容聚焦居民最关切的肠梗阻、消化道炎症、直肠息肉等常见的消化道疾病。

冬至是二十四节气中的重要节点,此时人体阳气内敛,脾胃功能相对较弱,更容易受到消化道疾病的侵袭。如果把身体比作城市,那消化系统就好比城市中的“交通枢纽”。有时候,这些“枢纽”可能会出点小问题,比如“堵车”(梗阻)、“设备故障”(炎症),甚至“长了不该有的东西”(息肉或肿瘤)。这时候,就需要“超级侦察兵”——消化内镜出马,早发现、早干预、早治疗。张医生用生动的语言为大家讲述了消化道疾病的诱因、病症、筛查方法、治疗方案以及日常如何预防



和养护。由于消化道疾病早期症状不明显,定期筛查至关重要。张医生介绍,目前瑞金医院开设了消化道疾病筛查“绿色通道”,帮助社区居民花最少的时间、走最少的弯路,享受到最优质的筛查服务。

据了解,本期“福民 YI 刻 健康科普”是2025年最后一期直播。直播活动形式多样,除了采用“云游”医院、专家讲座、互动问答等模式,还通过“上海静安”APP、“福民南西”视频号等平台同步直播,方便居民在线参与或回看。



居民在线下听医生科普健康知识

织密百姓家门口的为老服务网

□记者 沈冠君

冬日的午后,南京西路街道升平老年人日间照料中心一片祥和。助餐区内,老人在工作人员的帮助下开心享用热气腾腾的饭菜;活动室里,老人晒着温暖的太阳,听着沪剧,轻轻打着拍子……这样触手可及、饱含温度的养老服务场景,如今正成为辖区里越来越多老年人的日常生活。

聚焦需求 服务设施从“有”到“优”

作为综合为老服务中心的延伸点,升平老年人日间照料中心现设有托位10个,并有长者休息室、康乐室、理疗室、餐厅等,主要为社区内高龄、独居老人及失能、认知症长者提供综合类日间照料的专业服务,弥补了南京西路街道东北片区日托点位的空白,优化均衡街道养老服务设施布局,让有需求的居民可以就近享受专业养老服务。

“从家到升平老年人日间照料中心步行只要10分钟,太方便了。”住在附近的77岁的王叔叔的话,道出了南京西路街道养老服务



非药物干预训练

的“空间密码”。因为得过脑梗,王叔叔腿脚不方便,从家里走到长乐路上的老年人日间照料中心对他来说是一件几乎不可能完成的事情。子女为了照顾王叔叔,十分费心费力。现在,有了升平老年人日间照料中心,王叔叔每天早上八点半在子女的陪伴下,笃笃定定地走进中心的大门,开启一天的“养老生活”。

“养老服务不能只满足‘有没有’,更要关注‘好不好’。”南京西路街道相关负责人表示,养老服务体系建设的核心是让服务精准匹配老人的真实需求,全方位、一体化提升养老服务质量。南京西路街道区域内的老龄化程度较深,高龄、独居老人对就近养老、多元照护的需求日益迫切,而长乐路上的综合为老服务中心存在距离较远的问题,无法满足辖区东北部居民的养老诉求,亟须形成服务合力。

有效供给 贴心服务直达民心

如何既能保留老人熟悉的生活轨迹,又能解决助餐、助浴、照护刚需,真正实现全域布局无盲区?南京西路街道用实际行动给出了答案:紧扣民生福祉,持续深耕养老服务体系,在升平街建设一个设施齐全、功能齐备的老年人日间照料中心,真正将为老服务阵地建到居民家门口。

升平老年人日间照料中心结合老年人实际需求修建了多样化功能区:配备专业护理团队每天为老人提供健康检查,包括测量血压、血氧、心率等基本生命体征监测;随时为老人提供个人卫生护理,包括洗

漱协助、剃须、剪指甲,不定期为老人提供个性化扦脚等,让老人始终保持整洁舒适。

此外,中心还设有专门的活动区域,配备各种娱乐设施,如图书角、健身器材等。工作人员定期组织各类活动,如音乐欣赏、手工制作、书法绘画等,让老人在娱乐中锻炼身体、陶冶情操。同时,鼓励老人之间相互交流、互动,建立良好的社交关系,消除孤独感。让老人们体验“老有所养、老有所乐、老有所学、老有所享”的全方位服务。



冬日阳光下读书看报

患有阿兹海默症的陈叔叔,认知障碍被判定为4级。妻子因为长年在家照顾他的生活起居,身心俱疲,家庭氛围异常压抑。自从来到升平老年人日间照料中心后,陈叔叔不仅得到了更加专业、周到的护理,心情开朗了许多,还切实改善了紧张的夫妻关系,让妻子得以从繁重的日常护理中解脱出来,有更多的时间参与社区文艺活动。

为了让老年人在“家门口”就能享受优质养老服务,街道还在一楼配套建设了社区食屋,满足周边老年人的用餐需求,这一民生举措,切实解决了高龄、独居及行动不便老人的“吃饭难”问题,切实为老年群体谋福祉、送保障。

□记者 沈冠君

12月16日上午,中凯社区公益市集活动热闹开启。通过聚焦居民实际需求,整合多方资源搭建一站式便民服务平台,吸引众多居民参与,现场氛围温馨热烈。

活动现场,各服务摊位功能明确、服务贴心。小摊主们成了活动的主角,他们用认真与热情感染了在场的每一个人。科瓦齿科志愿团队为居民提供免费口腔检查,普及护牙知识;民生银行工作人员通过案例讲解、发放手册,开展电信反诈宣传,重点提醒老年群体防范养老诈骗;“驴充充”充电桩摊位推出专属优惠,详解使用流程,助力绿色出行;链家工作人员专业解答房屋租赁、物业维护等疑问;居委会咨询区则面对面回应居民政策咨询、诉求反馈等民生问题,拉近邻里距离。

记者看到,企业运营者、社会组织负责人、社区志愿者等纷纷加入此次公益市集,在大家的群策群力下,集市内容也不再仅仅局限于剪发、配钥匙等日常便民服务,更多有创意、有想法的新摊位也冒了出来,丰富了集市的内涵。

一场公益市集,搭建起小区邻里间的社交桥梁,也见证着社区共同体的悄然成长,也成为了党建引领片区治理的生动缩影。2025年度中凯居民区的最后一场公益市集虽已落幕,但温暖的故事还会继续。居民们已开始期待明年的春日之约,让暖心善意持续流淌。



集市现场

暖意满溢,公益集市滋养社区共同体生长