

## 春困时节却失眠 健康科普来破题

□记者 沈冠君

每到春暖花开,不少人会遭遇入睡困难、睡得浅、醒得早、多梦易惊的困扰,白天昏沉乏力,夜晚辗转难眠,形成“春困反失眠”的怪圈。3月20日,正值春分节气,南京西路街道联合复旦大学附属华东医院、静安区融媒体中心在嘉里中心党群服务站共同开展“福民YI刻·健康科普”活动,为大家送上春日专属睡眠调养指南。本次活动通过“上海静安”APP、“福民南西”视频号同步线上直播。

为帮助居民破解睡眠难题,顺应春分养生之道,守护身心安宁,华东医院神经内科主任医师张丽为大家带来健康科普讲座,针对入睡困难、睡眠浅、日间嗜睡等问题,分享简单易行的居家调理方法,从作息、饮食、情志调节等方面,快速改善睡眠质量。

根据中国睡眠研究会发布的《2025年中国睡眠健康调查报告》显示,我国18岁及以上人群睡眠困扰率为48.5%,



健康科普讲座线上直播画面

其中女性存在睡眠困扰的比例高达51.1%,显著高于男性。并且,随着年龄的增长,睡眠困扰率也呈现出逐渐上升的趋势。

张丽介绍,受春困失眠困扰的人群应调整作息,保持规律的上床睡觉

和起床时间,尽量避免白天长时间补觉,午睡时间控制在30分钟以内,同时增加运动量,选择适合自己的有氧运动,如快走、慢跑、瑜伽等,但要注意运动时间与睡眠时间的间隔。

此外,应合理调整饮食结构,多吃具

有养肝理气作用的食物,如萝卜、黑木耳、香菇等,避免食用肥厚的肉类以及精制食品,还可以用玫瑰花、薄荷叶等泡水饮用。最后,营造安静、舒适、黑暗且温度适宜的睡眠环境。

在随后举行的健康咨询互动环节,张丽医生和华东医院神经内科副主任医师左钢分别回应居民、白领疑问,一对一解答个人睡眠困扰,给出个性化调理建议,让每个人都能找到适合自己的睡眠方案。

“我还以为自己年纪大了睡不着是正常现象,没想到是亚健康,身体在发出警告。”聆听健康科普讲座的老年居民表示,通过此次讲座自己学到了很多知识,希望这样的讲座能经常开展。

据悉,“福民YI刻”项目在上海宋庆龄基金会、上海市健康促进委员会办公室的指导和支持下,由静安全球服务商党建联盟和恒隆广场商圈党建联席会议、南京西路街道总工会共同发起,结合区域化党建工作,整合街道辖区及周边优质医疗机构资源,通过党建联建等方式共同推进。

## 春风送暖入社区 便民集市践初心

□记者 沈冠君

为弘扬孝亲敬老的传统美德,给社区长辈及居民们送上实实在在的关怀与便利,由上海市慈善基金会和南京西路街道党工委、办事处共同主办的“孝亲敬老”慈善公益集市于3月25日再度开市。

2025年1月25日,首场便民慈善集市在福民会馆正式启动。一年多来,“便民慈善集市”坚持以满足社区居民需求为出发点,持续整合社区内外资源,积极联动辖区单位、公益组织以及其他社会力量,共同为居民提供生活服务、政策宣传、法律咨询等各类服务,让居民切实感受到社区大家庭的温暖,营造居民受惠、邻里互助、共建共享的社区氛围。

今年的首场便民慈善集市汇聚了更多实用便利的公益服务,更大程度地满足社区居民的多元化需求。健康义诊深受老年居民的青睐,每次活动一开始,摊位前便排起了长长的队伍,医务工作人员一边耐心地给居民检查身体,一边细心询问日常饮食、生活习惯等,给出专业的建议;家电维修专区前,师傅们让闲置的电饭煲、电水壶重焕生机;修鞋修伞摊位前,老手艺人一针一线细致修补,让破损的鞋伞恢复实用;咨询服务区,法律专业人员用生动案例讲解养老诈骗防范技

巧,守护长辈“钱袋子”解决居民的小“烦恼”,街道社区事务受理中心的工作人员热情地宣传各项社区保障服务政策,让居民了解政策、权益,感受到社区的关怀和支持。

便民慈善集市通常在每月25日,采取定时定点的模式为生活在南京西路街道居民,尤其是老年群体提供免费的生活便捷服务,有力助推了居民家门口“慈善阵地”建设,在为居民解决日常生活中“小烦恼”的同时,营造了充满爱与关怀的社会氛围。

### 便民慈善集市信息

时间:每月25日9:00-11:00

地点:福民会馆1楼(富民路197弄69号)

### 活动内容

服务分类	具体服务项目
便民服务	理发、修鞋修伞、钟表维修、家电维修、眼镜修配、手机贴膜
健康服务	健康咨询、健康宣教、健康监测、牙科咨询、眼科咨询、为老服务咨询
专业咨询	法律咨询、手机套餐/WIFI咨询、消防科普、急救科普
专业咨询	急救科普、防诈宣传、社保政策咨询、退役军人优待政策宣导
民俗文化	文化非遗手工、体育趣味游戏、咖啡体验

## 2026年清明祭扫提示

今年清明是4月5日(星期日),预计3月28日、29日,4月4日、5日、6日为祭扫高峰期。今年清明期间,我市继续倡导市民错峰祭扫、文明祭扫,具体如下:

### 优化祭扫便民措施

在线上公示各殡葬服务机构收费信息,做到规范透明收费,市民可通过市民政局、各区政府网站线上查询或到各殡葬服务机构线下查询;鼓励各公墓(骨灰堂)为不能前往现场祭扫的市民提供网络祭扫服务、代客祭扫服务;为残疾人、70岁以上老年人等特殊群体开设绿色通道,通过租借轮椅、增设休息点、增加急救设备等措施提供服务便利;鼓励有条件的公墓在清明期间提供轨交短驳、定点班车等便民交通服务;全市统一的白事服务热线“962840”7×24小时为市民提供服务,可一线转接全市各殡仪馆、公墓、骨灰堂和海葬服务机构。

### 全面实行无烟祭扫

全市各殡葬服务单位全面实行“无烟祭扫”,严禁在公墓内燃烧祭祀用品和燃放烟花爆竹,市民可通过鲜花祭扫等文明低碳方式进行祭扫。

### 倡导生态安葬

我市进一步完善生态安葬奖补制度,倡导选择生态安葬。自2026年起,我市户籍或在我市火化的逝者,选择海葬或深埋等生态葬式的,其丧事承办人无需支付生态安葬服务费用,我市户籍逝者,其丧事承办人还可领取一次性奖补。

### 弘扬殡葬文明新风尚

希望广大市民朋友们在祭扫活动中不违规燃放烟花爆竹,使用绿色环保殡葬用品,不在城市道路、广场小区等公共场所焚烧祭祀用品;自觉抵制冒充宗教人员操办白事等行为;听从工作人员的引导,共同营造安全、文明、有序的祭扫环境;摒弃丧葬陈规陋习,大力弘扬“文明节俭治丧、节地生态安葬、绿色低碳祭扫”的殡葬新风尚。

同时,各公墓向市民承诺:所有产品及服务均明码标价,收费透明规范;优先供应花坛葬、草坪葬、骨灰深埋等节地生态安葬产品,足量供应传统墓穴产品;坚决杜绝收受礼物、礼金等行为。祭扫过程中,市民如有任何疑问、意见、或建议,可拨打全市统一的白事服务热线“962840”进行咨询反映。

(上海民政)