

从快递小哥到社区“侠客”

这位 90 后跑出社区治理新活力

□记者 冯嘉敏

七月申城,热浪翻涌。每天清晨 7 点,王大龙已将当日首批快递包裹整齐码放在电动车上,准备开始一天的工作。对他来说,这辆每天陪着他走街串巷的电动车,承载的不仅是包裹,更是一份治理责任。

过去,他的眼中只有待配送的门牌号。如今,作为幸福综合网格的“暖新凝聚员”,那些摇晃的窨井盖、堆杂物的消防通道、独居老人家未收的牛奶箱,都会让他的车速慢下来。在小镇街巷间,他还有个更响亮的称呼:“嘿!侠客”志愿者团队召集人。

快递小哥成为治理“新”力量

2014 年,王大龙穿上工装,当起了一名快递小哥。“以前觉得每天准确无误把包裹配送到居民手中就是履行责任了。”王大龙回忆道,“随着镇里开展了一系列关心新就业群体的活动,我慢慢意识到,身为快递员,能做的远不止这些。”

近年来,彭浦镇积极推动新就业群体融入社区治理,幸福街区党总支依托全国最美户外职工驿站,为快递员、外卖员等新就业群体开展了一系列关爱活动。王大龙在这里感受到来自社会的关怀与认可,参与社区治理的想法也愈发强烈。2022 年,他郑重地向党组织递交了入党申请书。“街区党组织对我们特别关心,看到党员在社区服务中总是冲锋在前,为居民排忧解难的身影,我深深明白作为共产党员的责任与担当,我希望自己也能像他们一样,为群众办实事、多解难题。”王大龙说。

2024 年,随着新兴领域党建全覆盖工作的开展,王大龙积极响应,成为街区“一网双梯十二员”中的“暖新凝聚员”,这个身份让他开始以更加积极的姿态参与到社区治理中。

一次帮扶 催生一支志愿队伍

2024 年 7 月,一次意外的帮扶,让王大龙有了新的想法。

当天,酷暑炙烤着大地,王大龙在回快递站点的路上,发现三泉路消防队门口躺着一位老人。老人面朝下倒在滚烫的地面上,额头渗着血,手臂无力地颤抖着。“当时气温极高,老人情况危急,我只想着救人要紧。”王大龙回忆



“嘿!侠客”志愿者团队授旗仪式

起当时的情景,依然历历在目。他迅速搀扶老人到树荫下,掏出包里的矿泉水喂老人喝水,并拨打了 110 和 120。

这次善举不仅挽救了一位老人的生命,更让王大龙萌生了一个想法:一个人的力量是有限的,但一群人的力量是无穷的。快递员每日穿梭于大街小巷,与居民熟悉,对社区环境了如指掌,何不组织一支志愿者团队,让更多的人加入到社区治理中来,帮助更多的人?

这个想法得到了同事们的积极响应,“嘿!侠客”志愿者团队应运而生。

从“随手公益”到“治理先锋”的转变

“最初只有 5 个人,都是平时一起送快递的兄弟。”刚成立时,团队成员利用配送间隙做些“随手公益”:帮独居老人丢垃圾、捡到钱包送还失主、清理堵塞的下水管道……这些看似微不足道的小事,却逐渐汇聚成一股治理暖流。

今年,随着党建引领“多格合一”工作的推进,彭浦镇通过区域化党建项目链接资源,这支“在路上”的队伍逐渐发展到 23 人。他们的行动不再局限于“随手公益”,而是逐渐成为社区治理的“先锋力量”。

7 月 2 日,三泉路人行地道口栏杆设施被撞坏,团队成员在配送途中发现后,立即拍照上报给网格,“要是电瓶车通行速度过快,很容易撞到栏杆上。”网格工作站迅速响应,联动多部门赶赴现场处理,第二天就完成了修复工作,消除了安全隐患。

少年村路 415 弄是一条狭窄的双向单车道,却常被违规停放车辆挤占成

“单行道”,行人、电动车与汽车通行受阻。王大龙积极向幸福综合网格反馈并提出改善建议。幸福综合网格迅速联合幸福实业有限公司、园区物业管理方、城管等多部门对违规停车进行整治,并计划明年安装闸机,从源头上解决问题。

场中路与三泉路交叉口的右转车道常因与直行车道共用而拥堵不堪。团队成员在配送过程中发现了这一问题,向网格提出分灯通行建议。幸福综合网格提交联席会议商议后,后期和交警部门协商具体处理措施,对信号灯的控制时长进行调整,提高通行效率。

“我们不仅是快递员,也是这个网格的一员,哪里有问题一眼就能看出来。”王大龙坦言。

“三重身份”的使命与未来

2024 年 11 月,王大龙光荣地成为一名预备党员,他对“预备党员+网格员+快递员”的三重身份有了更深的理解:“每天穿行在社区里,我既是服务者,也是守护者。”如今,他的工作不只是送快递,更是送服务、送温暖。

谈到未来,王大龙有两个朴素而真挚的愿望:一是希望更多新就业群体加入治理行列,共同为社区贡献力量;二是希望能够借助更多平台,让“嘿!侠客”团队的声音被更多人听见,让他们的行动影响更多人。“我们天天在路上,能第一时间发现问题,也能第一时间传递温暖。”在彭浦镇的街巷间,他和“嘿!侠客”团队成员仍在继续履行他们的使命,这份从车轮上“跑”出来的治理故事,正随着党建引领的脉络,书写更温暖的篇章。

□记者 冯嘉敏

梅雨天一过,热浪来袭。今年,小镇各大公立医疗机构“冬病夏治”门诊已全面开诊,除了经典的三伏贴外敷疗法,中医专家还特别推荐“内服+外治”双管齐下的调理方案,让治疗效果 1+1>2。

“连续三年贴敷效果显著”

7 月 3 日早上 9 点,彭浦镇社区卫生服务中心已迎来不少居民前来调理身体。今年 65 岁的李叔叔告诉记者:“我患有慢性支气管炎,一到冬天就咳嗽不止。前年开始尝试三伏贴,去年冬天症状明显减轻了。前几天看到三伏贴可以预约了,就过来让医生号脉,继续用三伏贴调理一下身体。”像李叔叔这样的“回头客”不在少数,很多居民表示,经过连续几年的贴敷治疗,冬季旧疾发作频率明显降低。

为何三伏天最适合调理

“最近接诊的咳嗽、关节痛患者明显增多,这些看似夏季的小毛病,其实很多都是冬季顽疾的伏笔。”上海市第三康复医院中医康复科医生吴昕瑶介绍,《黄帝内经》中“春夏养阳,秋冬养阴”的理论,正是“冬病夏治”的重要依据。“三伏天是一年中阳气最旺盛的时期,此时人体腠理开泄,气血流通旺盛,通过药物贴敷特定穴位,可以借助自然界的阳气,将药力直达病所,起到事半功倍的效果。”

据了解,三伏贴汇聚艾叶、白芥子、细辛、生姜等温阳散寒药材精华,在人体关键穴位精准释放药力,通过透皮吸收,药性直达脏腑,激发身体正气,驱逐深伏的寒、湿、痰、瘀,为秋冬健康筑起坚实防线。

贴敷的同时可考虑兼顾内服

三伏贴是中医“治未病”的一种治疗方式,此外,内服中药在预防疾病中也扮演着重要角色。“外敷药物通过皮肤吸收作用于局部,内服汤药则从整体调理脏腑功能,两者结合能显著提高疗效。”彭浦镇第二社区卫生服务中心中医科负责人成雯郁向记者介绍,“特别是对于病程较长的慢性病患者,配合内服调理效果会更持久。”

在四季调理中,外治与内服相结合,可以更好地适应季节变化,预防疾病。如春季多风,可采用内服祛风药物与外治拔罐相结合的方式,以增强体质,预防感冒。

小镇各大公立医疗机构实施“冬病夏治”项目已持续多年,拥有丰富的临床经验。居民想预防和改善身体问题,增强体质,不妨到各服务点尝试。一次行动,或许就能换来秋冬的舒爽安宁。专业医师坐诊,辩证施贴,助您扶阳固本,收获轻盈康健。



“冬病夏治”门诊

2025年彭浦镇社区健康运动会飞镖比赛活力开赛

本报讯 近日,由静安区体育局、静安区体育总会、彭浦镇人民政府联合主办的 2025 年彭浦镇社区健康运动会飞镖比赛在上海龙软万荣产业园区瑞幸咖啡广场启幕。

当天中午,园区内的白领们纷纷来到比赛场地,踊跃填写报名信息。百余名参赛者齐聚一堂,以饱满的热情和专注的态度,充分展现了飞镖运动的独特魅力。

活动现场,参赛者们全神贯注,目

光紧紧锁定镖盘,凝神屏气,手腕轻轻一扬,飞镖犹如离弦之箭般疾驰而出,有的一发即中,赢来阵阵叫好声;有的虽屡屡失手,但依然毫不气馁、迎头再战。参赛者们保持积极乐观的心态,互相鼓励,共同享受着运动带来的无限欢乐。

停靠在现场的彭浦镇文化直通车为白领们带来别样的文化体验。秋季五谷黏贴创意画、绒花扭扭棒等非遗手工课,让白领们在忙碌的工作之余,也能

感受到传统文化的独特魅力。咖啡的香气弥漫在空气中,吸引着参赛白领们纷纷排队品尝。一杯杯热气腾腾的咖啡,不仅缓解了他们工作的疲惫,还让他们恢复了满满的元气与活力。

2025 年彭浦镇社区健康运动会飞镖比赛凭借丰富多彩的活动内容和积极向上的氛围,深受园区白领们的欢迎,不仅促进了园区入驻企业之间的沟通与交流,还有力地推动了园区企业文化和凝聚力的提升。