

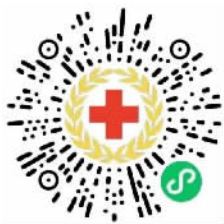
天目西路街道红十字急救培训“救”等您的参与

近期,网络媒体上时常会刷到一些因遭遇意外事故,或因突发疾病遭遇猝死的新闻报道。在为这些逝者感到惋惜的同时,我们也应该清醒地认识到:掌握正确的急救知识和技能,在关键时刻伸出援助之手,您所拯救的可能不仅仅是一个个体,甚至若干个家庭的命运就此被改写。

即日起,天目西路街道红十字会面向辖区内机关、企事业单位、从业人员及社区居民,开设红十字急救员(初级)培训班,主要包括红十字运动基本知识、救护概论、心肺复苏、自动体外除颤仪(AED)使用、气道异物梗阻及创伤救护知识。培训课程以线上+线下相结合方式(各4课时)。有意愿参训的社会公众可通过“救在身边·守护生命”微信小程序注册登记,完成线上课程后可报名参加线下实操学习,考核合格后获发红十字急救员(初级)电子证书,证书有效期为三年。

报名流程

第一步:微信扫描下方二维码,或搜索“救在身边·守护生命”,点击进入小程序。



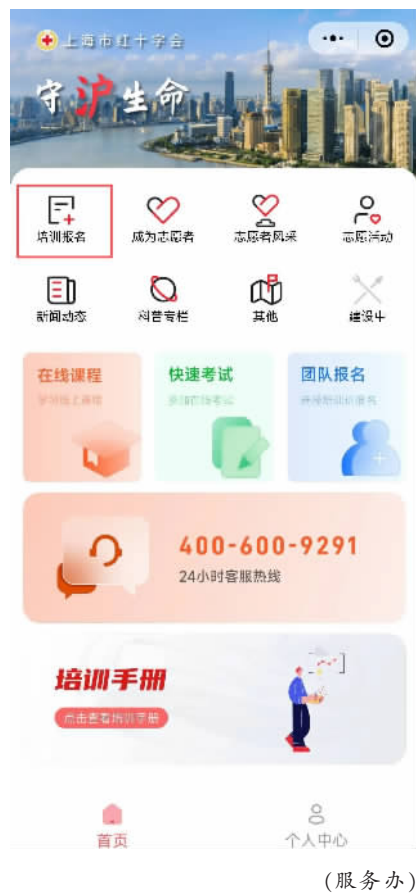
第二步:绑定手机号快捷登录,点击“个人中心”,完善“个人资料”后,上传本人免冠照片(建议提前在手机相册内保存好证件照,以便快速上传)。

第三步:回到首页,点击“在线课程”,选择“红十字救护员(初级)”,收看培训视频。学完所有在线视频后进行理论考试(80分及以上为通过,可多次进行考试直至通过)。



第四步:考试通过后点击首页“培训报名”选择“为民办实事项目”,搜索

天目西路街道即可选择班次进行报名。



新时代文明实践分中心活动预告(2025年5月)

名称	简述	时间	参与方式
添睦“益”起来 新时代文明实践新风尚 知识问答	通过知识问答的形式,帮助社区居民和白领了解文明城市、文明用餐、文明养宠等新时代新风尚。	每周一 中午12点-13点	恒丰路600号2楼
倾听热线	为需要人群互动、感情交流的居民提供纾缓渠道,对居民的心理波动起到调适作用。	周一至周五 中午12点-13点	62308379
社区公益问诊	由社区医院医生提供健康咨询和问诊	每周二 中午12点-13点	恒丰路600号2楼
上海志愿者网 注册指导	指导志愿者注册、使用上海志愿者网、星级志愿者认证指导	每周三 下午3点-4点	
红色电影放映	回顾经典、重温峥嵘岁月;忆苦思甜、不忘初心奉献	每周二 中午12点-13点	
法律帮帮忙	提供专业的司法建议和律政援助	每周四 中午12点-13点	

注:公益服务会依照服务单位的具体安排作适当调整。国定假日和非工作日不开展活动,名额有限,可提前致电 021-62308379 预约参与。

天目西路街道安心坊巡回便民服务站(2025年5月)

便民服务站	地址	服务时间	志愿者	联系电话
睦邻中心(北)	中华新路826号 (睦邻中心中厅花园)	周一至周五 8:00-10:00	金健	13501739551
长安大厦	长安路1001号 (安源居委会旁)	周一至周五 10:45-13:15	金健	13501739551
华盛大楼	天目中路758号 (华盛大楼)东北门口	周一至周五 14:00-16:30	朱英杰	18917892192
汉中小区	汉中路8号(汉中小区内) 8号楼门前	周一至周五 17:30-20:00	裘政一	18321119378

注:法定节假日除外。

体重管理年减肥饮食建议

肥胖是全身系统性健康威胁,从代谢紊乱到癌症风险,从器官损伤到心理问题,危害贯穿着全生命周期。中医认为肥胖是全身代谢失衡的体现,与脾胃虚弱、痰湿内蕴、气滞血瘀等因素密切相关,可通过中药、外治、饮食运动等综合干预,以达到“调脏腑、化痰瘀、促代谢”的目标。

减肥饮食的四大建议

- 平衡膳食,控制总热量**
减肥需遵循“能量负平衡”原则,即摄入热量低于消耗量。建议每日减少500-1000kcal,或推荐男性每日能量摄入量1200-1500kcal,女性1000-1200kcal,但需保证基础代谢需求。优先选择高蛋白(如鱼虾、豆制品)、高纤维(如全谷物、绿叶菜)和低升糖指数(如燕麦、红薯)的食物,减少精制碳水(白米饭、甜点)和油炸食品。
- 顺应季节,选择时令食材**
中医强调“因时制宜”,上海四季分明,饮食需随季节调整:
春季:多吃芽菜(如草头、马兰头)疏肝健脾;
夏季:以冬瓜、黄瓜清热利湿;
秋季:莲藕、百合滋阴润燥;
冬季:萝卜、白菜温补而不滋腻。
- 三餐规律,细嚼慢咽**

推荐早中晚供能比3:4:3,细嚼慢咽可增强饱腹感,减少过量进食风险。

4. 巧用中医食疗,辅助代谢

如春季可搭配黄芪、山药健脾;夏季用绿豆、荷叶解暑;秋季以银耳、蜂蜜润肺;冬季以枸杞、红枣温补气血。

中医特色提醒

体质辨识:痰湿体质者可添加薏米、茯苓;气虚者宜用黄芪、党参;

节气调理:如“春分”宜疏肝,“冬至”宜温补肾阳,可配合艾灸或穴位按摩(如足三里、中院)。

减肥非一日之功,需饮食、运动与生活习惯协同。建议定期至社区医院中医科进行体质评估,制定个性化方案。顺应四时、饮食有节,方能健康享“瘦”!

特色体重管理门诊

—— 时间 ——
周一至周五 12:00-13:00

—— 地址 ——
上海市静安区梅园路111号中医科

—— 咨询电话 ——
63540602-8020

(天目西路街道社区卫生服务中心)



纠错有奖 欢迎大家来做“啄木鸟”

如果您在阅读本月《社区晨报》时发现任何差错,可关注微信公众号“上海社区发布”并于后台直接留言,将您发现的问题发送给我们(注明报纸名称、所在版面、文章名称、差错细节,本期截止日期为2025年5月1日)。本月纠错质量最高的一位读者,将成为最佳“啄木鸟”,并获得100元的现金奖励;本月纠错质量相对较高的另外十位读者,则将成为优秀“啄木鸟”,并各获得纪念品一份。

2025年3月优秀啄木鸟:

唐金虎、陆继农、章锡麟、张浩良、小飞、老叶、风行天下、卖火柴的、早睡早起、oldbill(以上部分为昵称)

2025年3月最佳啄木鸟:

徐鸣



扫描二维码关注“上海社区发布”