

10岁女孩被困5楼窗外摇摇欲坠 小区维修工出手了

□ 记者 吴会雄

爱在“益”起 小市集释放大能量

□ 记者 吴会雄

大夏天里,热浪一浪高过一浪,可是在漕河泾街道,悄然兴起的公益市集的热度可比气温还要高。在各个居民区的新时代文明实践站里,小小的市集释放着大大的能量,吸引了不少小小少年来“赶集”。

在嘉壹苑居委新时代文明实践站,一场独特的爱心义卖活动正在火热进行。孩子们变身“小小老板”,义卖自己闲置的书籍、玩具、文具等。通过开展爱心义卖、爱心捐赠等方式筹集善款,让孩子们在参与公益实践锻炼的同时,用实际行动诠释“爱在‘益’起”的理念。

摊位主导权被交到了孩子们手中,家长志愿者在旁辅助。瞧,“小老板”们精心准备售卖,细心贴好每一件物品价格,通过设置“一元”促销价、“买二送一”优惠政策和“套圈小游戏”想方设法来吸引“顾客”。他们有的吆喝叫卖,有的负责收银,有的推销,各司其职,分工明确。

一些居民闻讯而来,在摊位前驻足,与同学们交流后,得知是义卖活动,也纷纷慷慨解囊、购买商品。据了解,本次义卖活动所筹获善款将全部定向捐赠给漕河泾街道阳光之家。孩子们在体验“买”与“卖”的过程中,大胆沟通、自主选购,既提高了人际交往能力,又懂得了“爱心”与“奉献”的意义。

而漕河泾社区基金会、科苑居委联合益多多公益发展中心开展的公益“童”行公益集市,不仅丰富了社区居民的业余生活,还让更多的居民参与到公益活动中来,共创、共建和谐美好社区。

孩子们自行挑选摊位、布置摊位,从家里带来的图书、玩具、零食等商品,整齐地摆放在自己的摊位上。有的孩子还把自己精心设计的小摊展板摆放出来,有模有样地端坐在自己的摊位前,热情地向过往顾客推销自己的商品。活动中,除了设置了萌宝摊位,还设置了爱心捐款、志愿者招募摊位。萌宝摊主们捐出部分义卖所得收入,通过社区捐给红十字会,孩子们的善举也带动了家长们奉献了自己的一份爱心。

公益集市活动不仅吸引了居民们走出家门,充分享受“赶集”的乐趣,还拉近了居民之间的距离,增强了邻里感情;同时,组织开展爱心志愿活动,正确引导了青少年的人生观、世界观、价值观,弘扬了“奉献、友爱、互助、进步”的志愿服务精神。

8月12日上午9点多,华建一街坊小区发生惊险一幕,一名10岁小女孩翻出5楼窗台,站在摇摇欲坠的雨棚上,随时都有下坠的可能,情况十分危急!幸好一名小区物业维修工及时出手,将小女孩成功救下,过程被小区居民拍下。

居民沈先生告诉记者:“当时星期六,我在家里睡觉,听到楼下有嘈杂的声音,我一看,一个小孩在5楼窗户外面。那个小女孩站在外墙雨棚上面,喊救命!”

当时,楼下的居民越聚越多,居委打了110报警和119救援电话。此时,路过的物业维修工吴建阳看到了这惊险一幕。常年

的维修经验告诉他,年久失修的雨棚随时都有被踩塌的可能。

“架子上的膨胀螺丝是朝外边的,装了好多年了,因为我知道这个情况。所以我没有想别的,只想赶紧把她先救下来再说。”吴建阳马上跑到小女孩所在的家门口,但门锁着进不去,下楼后刚好看到隔壁业主窗户开着,在那里看着女孩,就想着可以从隔壁窗户去救援。物业有保险绳,有高空作业的条件,吴建阳又立即飞奔到库房去取了保险绳等安全工具。

凭借多年的维修经验,和对墙外固定物牢固程度的了解,身手矫健的吴建阳系

好安全带后,三两下就爬出了窗外。在业主以及其他物业工作人员的帮助下,吴建阳一边探寻安全的支点;一边慢慢靠近小女孩,终于伸手抓住了小女孩的手臂。在确保双方抓牢后,将小女孩拉到了自己的身边,最终在众人的帮助下,两人安全返回屋内。

事后,居委为小女孩及家长做了沟通疏导,避免此类事件的再次发生。被救女孩家长十分感动,为吴建阳送来锦旗以表感激。吴建阳则认为自己做是职责所在。

“物业就是为大家、为小区服务的,维修或碰见紧急情况时,我们必须要做到第一时间到位,想办法做到最快、最好。”

家门口就能康复健身

为特殊人士打造专属空间

□ 记者 解景昇

术为残障人士提供专业且免费的运动健身、功能康复、社交娱乐等服务的专属空间,曾多次受到央视、新民晚报等主流媒体的关注和点赞。”“智慧阳光康健苑”相关负责人向记者介绍。

在这里,学员们经过近一个月的训练,熟练掌握了哑铃操、单人跳绳和定点投篮的基本要领。“刚开始的时候,学员们对这几个体育项目不太熟悉,容易做出一些错误的动作,经过不断纠正和调整,每个人都有了很大的进步。”教练告诉记者,“通过长时间的坚持和努力,学员们成长了很多,

喜欢积极与外界接触,也变得更爱笑、更自信了。”体育运动带来的魅力,让学员们的日常生活焕发出新的光彩。

记者获悉,近年来,徐汇区全力打造“15分钟社区生活圈”,将服务资源汇聚到家门口,越来越多的健身场地为残疾人在社区开展体育运动创造便利条件,体育运动融入越来越多残疾人的生活。此次活动不仅展示了徐汇区在社区体育事业方面的发展成果,同时也是徐汇区残联助力残疾人走出家门、走向运动场的生动缩影。

长桥街道“智慧阳光康健苑”近日热闹非凡,拍球声、跳操声、跳绳声不绝于耳,一群特殊的朋友在琳琅满目的健身设备上一边锻炼一边交谈,哑铃操、单人跳绳以及定点投篮,运动项目精彩不断。

记者了解到,此次活动由徐汇区精神残疾人及亲友协会主办,长桥街道残联和凌云街道阳光心园联合承办。活动旨在鼓励精障人士走出家门,学会使用身边的康复健身资源,促进精障人士与健康人群的融合。

活动当天,徐汇区精神残疾人及亲友协会组织凌云街道阳光心园的精障人士和家属志愿者来到长桥街道“智慧阳光康健苑”,开展“走进公益健身场馆”精障人士康复健身体育活动。“长桥街道的‘智慧阳光康健苑’作为全市首家运用数字化技

老年人糖尿病多发,看看你是不是高危人群

□ 记者 殷志军 杨晓庆(实习)

随着社会经济的发展,代谢性疾病的患病率急剧增高,糖尿病就是其中一种。据国家流行病学最新资料统计,老年人群(60岁及以上)糖尿病的患病率已经超过了22%,即每10个老年人中,就有两位糖尿病患者。

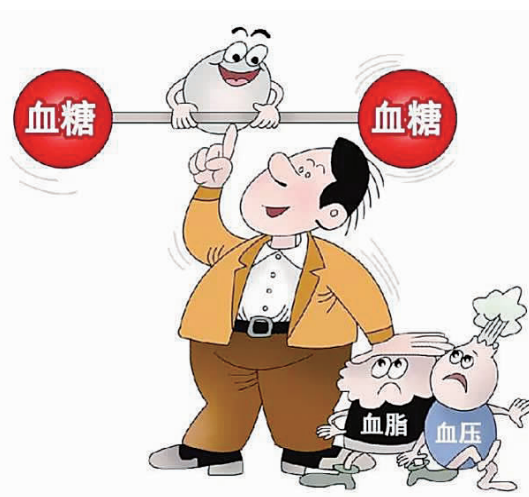
那么老年人为什么容易患糖尿病呢?其实这跟身体的逐渐衰落有关。我们身体里有一种细胞叫做β细胞,专门负责分泌胰岛素、降低血糖。但随着年龄的增加,β细胞逐渐衰退,分泌胰岛素的质和量也逐渐减退,就不能有效地降低血糖。正常人的血糖有一个标准,即:在空腹的时候,血糖小于6.1mmol/L;在餐后2小时,血糖小于7.8mmol/L。而糖尿病人的判定标准是:空腹血糖达到了7mmol/L及以上,餐后2小时血糖达到了11.1mmol/L及以上。还有一种情况,就是血糖数值已经不正常,但又没有达到糖尿病的临床值,我们就称之为糖尿病的前期。

目前血糖正常的人会不会得糖尿病呢?事实上,对于糖尿病,我们能通过以下几点判断自己是不是高危人群:1.年龄在四十岁以上;2.有过糖尿病前期的病史,即血糖曾超过正常值;3.体重指数较大,即用体

重(千克)除以身高(米)的平方得出体重指数,体重指数≥24kg/m²;4.一级亲属(父母、子女、兄弟姐妹)有糖尿病史;5.缺乏体力活动;6.有高血压病史、血脂异常史或冠心病史;7.长期接受激素、靶向药物或抗精神病药物的治疗。另外,如果出现典型的高血糖症状“三多一少”:多尿、多饮、多食,和原因不明的体重的下降,则需及时去医院检查。

糖尿病主要分为四个类型:1型糖尿病、2型糖尿病、特殊类型糖尿病以及妊娠糖尿病。老年患者通常以2型糖尿病居多,这种类型既有胰岛素分泌量的不足,还伴有胰岛素作用效率的降低,占现在所有糖尿病的80%左右。老年期血糖的增高可能会引起视网膜病变、肾脏病变、神经病变、冠心病以及认知障碍等并发症,因此需要及时采用糖尿病治疗的“五驾马车”:糖尿病的教育、饮食管理、运动、药物治疗和血糖监测。

那采取了治疗措施以后,我们是不是都可以跟糖尿病说再见了呢?不是的。上



海市第六人民医院内分泌代谢科包玉倩医生指出,“我们治疗糖尿病绝不能有一个误区,‘反正我吃药了,这个病肯定会好的’,不是这样的。不管你吃几种药、或者不吃药、或者是不是打胰岛素,我们要求的是糖尿病管理以后,血糖要到一定的目标值。”老年糖尿病患者各器官功能减退,平均病程长,往往有多种并发症,治疗较为复杂,因此我们需要早发现、早治疗,早早控制血糖含量,维护老年身体健康。