

静安区率先完成体重管理门诊全覆盖,即日起全面开诊

把“健康减重”变为可获得、可操作、可量化

□ 记者 胡蝶飞 通讯员 郁婷芳

本报讯 自国家卫健委启动为期三年的“体重管理年”行动以来,“减肥”成为当下社会热议的焦点。记者昨日获悉,静安区目前已在全市率先完成区属公立医疗机构(含全部区属二、三级医院及社区卫生服务中心)体重管理门诊全覆盖,即日起全面开诊。

记者在走访中发现,为给患者带来更多科学的减重指导,不少医院开设的体重管理门诊,由营养科、内分泌科、运动康复科、中医科、心理科等多学科医疗团队组成,通过联合诊疗模式,专注为居民提供全周期的体重精准管理,制定科学、安全、有效的个性化干预方案。

4月3日,上海市第三康复医院体重管理门诊迎来开诊后的第一位患

者——42岁的陈女士。作为一名长期受“苹果型身材”困扰的职场女性,陈女士告诉记者:“看到医院开设专业减重门诊的消息,我第一时间就预约了,这可能是改变我健康的关键转折点。”

接诊的徐卿副主任医师仔细地询问了她的体重变化史,随后为陈女士安排了体型指标、血糖血脂、甲状腺功能等一系列检查评估。根据检查评估结果,专家为陈女士制定了个性化的减重方案。

陈女士表示,让她特别感动的是门诊的后续服务。“不仅给了我24小时咨询的微信服务群,还安排营养师每周随访。医生没有简单地让我‘少吃多动’,心理医生还教会我用‘正念饮食法’戒掉深夜爱吃外卖的习惯。”

“像陈女士这样的腹型肥胖患者,早期干预可预防80%的糖尿病风险。我们门诊就是要打破‘胖是因为不自律’

的偏见,用医学手段帮助患者重获健康。”徐卿副主任医师说。

记者注意到,在诸多减重门诊中,中医疗法受到不少患者的青睐,给减脂人群提供了多样的选择。静安区中医医院充分发挥中医优势,形成独特的中西医结合治疗模式,该院平型关路院区新开设的“中医减重病房”提供7-14天集中干预,如药膳饮食管理、中药调理、针灸等方式,适合需快速启动减重或合并代谢综合征患者。静安区中心医院开设的针灸减重门诊,则为不少希望“躺瘦”的上班族开辟了体重管理新路径。针灸减重门诊注重个体化辨证施治,采取中药、电针、艾灸、拔罐、熏蒸、埋线等多种疗法相结合,辅以健康膳食指导、生活方式调整和运动健身建议,“针灸减重副作用少,能有效减少情绪性进食,改善水肿症状,提升代谢

水平,实现身心同步调节,达成短期减重、长期控重、轻松塑造良好体态的目标。”相关负责人介绍说。

为了更好守护广大市民健康,静安基层医疗卫生服务机构把减重门诊开到了群众“家门口”。同时,静安区卫生健康系统积极开展健康科普,把体重管理的理念注入到社区共治当中。记者获悉,4月正值以“健康体重 精彩人生”为主题的健康教育周活动,大宁路街道整合了体育、健康资源,推出春季健康“city walk”线路,社区卫生服务中心沿途因地制宜设置各类健康科普点位,供市民群众打卡并了解健康知识和减重技能,形成“场景式科普+适量化运动”的一站式减重体验,有望成为激发全民自主健康管理的“活力引擎”,让“健康减重”从口号变为可获得、可操作、可量化的生活方式。

一目了然 服务周到 “全馨”启用

长宁:首家“家门口一站式”民政服务站揭牌

□ 见习记者 陈姝楠

本报讯 “没想到这里可以办这么多事情,太方便了。”家住新泾六村的张阿姨听闻爱馨苑开了一个服务站,便前来咨询。近日,位于长宁区新泾五村爱馨苑的北新泾街道“全馨”民政服务站正式揭牌,为社区居民提供全方位、多层次的家门口民政服务。

当天下午2点,在新泾五村爱馨苑的一楼大厅,新打造的“全馨”民政服务站映入眼帘,咨询台、“一网通办”延伸服务终端、求职机等设施一应俱全,背景墙上清晰地印着工作制度、工作内容、工作流程、服务矩阵等,让前来办事的居民一目了然。

“这些工作人员不仅专业,还非常热情、有耐心,办事全程不需要操心。”家住附近的郭阿姨现场体验了一回换领医保手册后,对站点的服务赞不绝口,

“只要带一张卡,刷个脸就能把大部分的事情办好,就算遇到办不了的事情,工作人员也会细心地帮我们给出解决办法,非常的周到。”

据站点工作人员介绍,服务站涵盖社会救助、老龄与养老、儿童福利、残疾人福利、婚姻与收养、慈善公益、红十字会、就业创业等八大核心功能。

“北新泾街道‘全馨’民政服务站是长宁区设立的首家家门口‘一站式’民政服务站,对民政业务进行了全面梳理,打破业务间的壁垒,将多元化的业务类型与全链条的业务流程进行有机融合。”

工作人员介绍,站点内“馨守护”服务团队汇聚部门负责人与条线业务专干,以“综合接待+专业服务”模式,打造一站式贴心服务,为居民提供政策咨询、场景体验、活动赋能、业务办理等全面的服务支持。



蛇藏车内 消防救场

□ 通讯员 卫伊露 摄影报道

本报讯 4月6日中午12点,黄浦区消防救援局接到一位市民报警求助,称他被一条藏身在电动自行车内的蛇吓到,需要消防救援。

接警后,消防员到场后,发现一条蛇藏在电动自行车内部。经车主同意后一名消防员拆卸了电动自行车的部分部件,另一名消防员用专用的钳子将这条蛇抓获,消除了市民骑车安全隐患。

图为消防员抓获隐匿车内的蛇

首批25个社会共享公厕上线

徐汇区着力破解“如厕难”问题

□ 记者 季张颖

本报讯 近日,针对市民反映强烈的“如厕难”问题,徐汇区推出了创新举措,将首批25个社会共享公厕点位正式上线至电子地图,市民只需打开手机,即可快速查找、导航至就近的共享公厕,有效缓解了市民在寻找公厕方面的困扰。

随着城市更新的步伐逐步加快,沿街开放的公厕服务设施面临着找不到、进不去、卫生难等多重争议。为切实解决这一问题,近日,徐汇区绿化市容局跨部门联动区商务委、区建管委、区文旅局、区城运中心、天平街道、湖南街道、徐家汇街道等多方力量,召开专题

协调会,明确“自愿开放、主动申报”原则,推动沿街的机关单位、党群服务中心、商场、商户等社会公厕资源主动申报“共享开放”。同时,配套制定了标识指引等保障措施,着力破解社会公厕开放难题。

据悉,目前,徐汇区社会开放公厕及徐汇区环卫公厕均已接入腾讯地图等导航平台,商业街区、交通枢纽、公园绿地等人群密集区域的市民可就近查找、导航。

为保障市民们“方便”无忧,徐汇区绿化市容局还计划在今年新增40座临街社会公厕点位,并鼓励更多人流密集区域沿街的企事业单位、商户等社会力量加入社会公厕开放共享。

统筹考虑通勤、文旅、货运需求

长三角铁路明起实施2025年第二季度列车运行图

□ 见习记者 王戴然

本报讯 昨日,记者从中国铁路上海局集团有限公司(以下简称“上铁集团”)获悉,为适应客货运输市场需求变化,长三角铁路将于明日起实施2025年第二季度列车运行图。记者了解到,新图进一步优化调整了客货列车开行结构,增开管内旅客列车5对,调整管内旅客列车运行区段10对,调整管内旅客列车运行经由1对;同时,持续优化货运跨区域产品结构,对管内货运班列产品进行运能增补。

客运方面,新图统筹考虑管内早高峰通勤、文旅出行、春季运输等方面需

求,精准投放运力。城际通勤方面,增开温岭-杭州东、杭州西-温州北共1.5对;文旅出行方面,将原上海西-杭州的Y701/Y702次红色旅游列车,延伸至绍兴,进一步方便旅客游览包括绍兴周恩来纪念馆、嘉兴南湖革命纪念馆、南湖红船等沿线红色旅游目的地。

货运方面,新图在促进多式联运进出口,以及铁路集装箱运输等方面加强运力供给。新图围绕优化跨区域运输产品结构,增加点到点直达货运能力,提高货物运输效率,增开长三角去往两广、山西等地的快速、普快多式联运集装箱班列4列,预计新增年运量超4.3万标箱,货重64万吨。