

发挥中医优势 助力科学减重

区中医医院开设减重门诊,满足不同群体健康需求

本报讯(记者 吴口天)“减重”早已成为当今社会的热门话题,许多医院和社区卫生服务中心也设立了减重门诊,其中中医减重门诊尤其受到年轻人群的青睐。近日,区中医医院不仅为成年人设立了专门的减重门诊,还为儿童新增了肥胖专科门诊,进一步满足不同群体的健康需求。

据区中医医院针推科副主任顾金花介绍,中医医院自2019年起便开始通过穴位埋线治疗肥胖。如今,随着减重门诊的正式成立,前来咨询和治疗的患者数量显著增加。周末时段,前来接受针灸、埋线、拔火罐等减重治疗的患者一天最多达20多位,其中以25岁至40岁的中青年人群为主。

顾金花表示,就诊人群中有一部分是单纯性肥胖,尚未出现继发性健康问题(如高血压、血脂异常等);但也有不少患者已经出现高血

压、血脂异常、尿酸升高等内科系统问题。“很多患者不了解如何科学管理体重,导致越减越胖,甚至面临更大的健康风险。我们希望通过减重门诊,指导他们科学减重。”顾金花补充道。

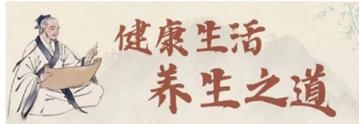
工作日上午,40岁的管女士特意预约了埋线治疗。她告诉记者,自己最重时体重达190斤,经过4个月的中医减重治疗,目前已减至150斤左右。“我以前代谢很差,曾患有卵巢囊肿,体重突然增加了数十斤。尝试过节食、运动和减肥产品,但效果都不明显。经过埋线治疗后,明显感觉身体轻盈了许多,体重也显著下降,整个人面貌焕然一新,心理上也得到了很大的鼓励。”管女士分享道。

另一位30岁的冯女士因孕后饮食不规律和长期久坐,出现了局部肥胖问题。得知中医院开设减重门诊后,她决定尝试“无痛减肥”。“我比较懒,不爱运动。尝试了一次治疗,目前已经

瘦了一斤左右。感觉代谢有所加快,食欲也得到了抑制,效果还不错。”冯女士说道。

顾金花坦言,年轻人偏爱中医减重,主要是因为其方便且见效快。中医减重采用内服中药和外用疗法相结合的方式。内服中药可以调动身体机能,改善代谢;外用疗法则通过刺激穴位,改善脾胃功能,调节食欲。如穴位埋线治疗等,只需半月一次,对于一些工作忙碌的上班族来说也方便不少。“我们不仅提供基础的运动和饮食指导,还开展针灸、拔罐、耳穴、埋线等综合性外治法,并配合祛湿茶、降脂茶等中药茶饮进行辅助治疗。”顾金花介绍道。

同时她建议,成年人的正常BMI(身体质量指数)范围为18.5至24(kg/m²),24至28之间为超重,超过28则属于肥胖。如果BMI指数大于24,或伴有脂肪肝、血糖血脂升高、尿酸异常等问题,建议进行减重治疗。



健身教练走进“长者运动之家” 指导“银发一族”科学健身

本报讯(通讯员 沈佳峰)近日,金海街道“百姓健身房”的专业教练来到金海街道老年日间照料站的“长者运动之家”,给“银发一族”上了一堂“干货满满”的健康科普课。

丁教练从老年人的饮食健康出发,向大家普及了清淡饮食的重要性,随后又一边讲解,一边做示范,带着长者们一起,练起了颈部、腿部和腰部的拉伸锻炼。“蹲久了站起来要慢,腰部背部挺直,减少膝盖压力”“长时间坐着背部会僵硬,隔一段时间就要走动走动”……对于老年人平时最容易受伤的膝盖、腰椎、颈椎等部位,教练分享了自己的一套方法。

理论讲完了,长者们又来到器械室,在丁教练的指导下,学习了健身器械的使用方法以及避免受伤的注意事项。“这和我们健身房不太一样,年轻人健身强度大,追求效果,但是老年人我觉得还是要注意安全,在适度的强度下进行锻炼。”丁教练说。

据悉,金海街道“长者运动之家”是集健康体检、科学指导、器械锻炼、健康讲座及慢病运动干预、运动康复训练、健康知识普及和休闲社交等功能的“一站式”运动康养健身场所,自去年11月开放以来,受到了居民的欢迎。不过前不久,“跃动金海”官方微信公众号收到留言,表示家里老人经常会去锻炼,但都不科学,要是有专业人士指导一下就好了。收到留言后,街道服务办、社区事务受理服务中心很快就联系了“百姓健身房”的负责人,于是就有了开头的这一幕。

此次健身教练走进“长者运动之家”,不仅为老人们带来了科学健身的知识与方法,更传递出社会对老年群体健康生活的关怀。金海街道将持续关注居民需求,开展更多类似的活动,让更多老年人能够在科学指导下享受运动的乐趣,提升生活品质,真正实现“老有所乐、老有所健”。



头桥街道举办迎春跑活动

本报讯(通讯员 杨倩)4月8日下午,头桥街道“春日逐风跑,共赴繁花约”迎春跑活动在二桥村农家会所圆满收官。60位跑者以脚步丈量春光,在3公里创意赛道上展开了一场融合体育竞技与智慧挑战的春日奇旅。

活动精心设计了集运动、艺术与趣味于一体的特色赛道。参赛者从二桥村农家会所出发,沿沿里路途经管仲骏艺术写生基地、农中里补给站等特色地标,在景观大道折返完成闭环。赛道巧妙融入单手翻纸杯、蛙跳闯关、瓶子不倒翁等6大创意关卡,沿途志愿者团队提供全程保障,确保赛事安全有序。赛事现场亮点纷呈。在艺术写生基地关卡,参赛者需完成呼啦圈挑战后方可继续前行;农中里补给站设置的零食套圈游戏引发阵阵欢笑,尽享运动乐趣。从体力到脑力,从爆笑到紧张,经过激烈角逐,6名选手分获冠军季军,所有完赛者均获得了定制的纪念奖牌。

头桥街道积极响应区体育局的号召,始终坚持以人民为中心的发展思想,聚焦体育特色领域,持续推出更多活动,同时为深入推进健康上海、健康奉贤建设,街道也在努力引导广大居民树立科学体重管理理念,营造全社会共同关注健康体重的良好氛围。



青村旅游人气旺

这段时间天气晴好,清明假期,青村镇的各个景区迎来了大批游客,日均客流量达1.5万。

青溪老街打造三大沉浸式体验区,为游客带来地道的清明民俗体验。得益于晴好天气,桃花灼灼盛放,吴房村如诗如画,吸引大批游客前来赏花。李窑村,油菜花与紫云英争奇斗艳,勾勒出一幅绚丽的田园画卷。游客们尽情享受休闲时光。

(通讯员 汤卫伟)

为学生心理健康保驾护航

“七彩贤晨”心理健康活动进校园,30余位咨询师为学生提供服务

本报讯(通讯员 王丽婷)“七彩贤晨”项目以未成年人为服务对象,以心理疏导为服务形式,是奉贤区未成年人保护领域的一项重要举措,由奉贤区民政局、上海市慈善基金会奉贤区代表处携手奉贤区心理咨询师协会精心策划并实施。项目致力于促进儿童主动参与的服务原则,为未成年人提供专业化、多样化的服务,实现未成年人保护全覆盖,通过专业的心理帮扶、心理健康知识传播,为全区各街镇的未成年人提供全面、细致的心理健康支持。

近期,区心理咨询师协会依托南桥镇未成年人保护工作站,以奉贤中学附属实验初中、南桥中学、弘文学校和古华小学为试点,组织开展了心理健康活动进校园的公益活动。

“七彩贤晨”项目,根据不同班级、学生的个性化需求,针对性提供班级团辅和二对一咨询。班主任根据班级需求选择团辅课程,咨询师运用心理绘画等模式,引导学生打开心扉,大胆分享。针对存在学习困难、同伴关系问题、考试焦虑及亲子沟通障碍的学生,安排两名咨询师给予二对一心理疏导,耐心倾听,提供专业帮助。“七彩贤晨”项目在南桥四所学校试点推进,得到了学校领导、心理老师、家长及

孩子的高度认可和大力支持。

区心理咨询师协会通过多样团辅活动、进校团辅课和心理咨询等形式,为学生健康成长护航,深受学生喜爱,减轻了学校心理老师的压力。同时,在开展二对一心理咨询时,咨询师根据需求也会与家长联系沟通,家校联动,合力赋能学生自我认知、发展与改变,培养自我认知与调适能力,促进学生身心发展。

咨询师走进校园,为迷茫孩子驱散情绪阴霾,提供心灵认知的钥匙。咨询中,孩子逐渐放下心防,与咨询师建立互信。通过疏导情绪、启发认知,咨询师协同学校和家庭共同维护孩子的心理健康。尽管时间不长,活动不多,咨询也不过10次,但孩子们都说最喜欢这样的团辅活动和心理疏导,咨询师成了他们的“安全树洞”,成为照亮他们内心的光,陪伴成长,也期待能帮助到更多人。

许多家长表示,以前没有站在孩子角度考虑过事情,总觉得孩子叛逆、不听话、成绩不好。通过参与“七彩贤晨”项目,学到了一些亲子沟通、亲子教育的方法技能,开始注意倾听孩子想法,一起解决困扰,亲子关系也有所改善,孩子也有了学习动力,回家也

愿意分享学校趣事,家长们为孩子的可喜变化感到高兴。

有学生表示,刚和两位咨询师见面时有点紧张,不敢多说什么,担心他们会向老师透露自己所说的事情,后来两位咨询师说会签保密协议,学生就慢慢地放松下来,愿意敞开心扉说出自己的问题。一位接受帮助的学生说,他很喜欢和咨询师独处的时光,老师会和自己一起想办法,帮助自己解决问题,感觉团辅课能让自己很放松。咨询师让学生用动物或者植物来画出自己的情绪,也让大家脑洞大开,咨询师的幽默风趣营造了轻松的氛围,大家都愿意畅所欲言,大胆分享自己的作品,说出自己的感受,大家都非常期待下次还有这样的团辅课。

此次“七彩贤晨”项目试点四所学校,共有30余位专业咨询师走进了学校,为15个班级带去了心理团辅,为20多位孩子提供了及时有效的线下心理咨询服务。未来“七彩贤晨”项目将继续携手更多学校,普及专业咨询师进校园的服务模式,为更多需要帮助的孩子和家庭服务。家校联合,共同为更多未成年人的心理健康保驾护航。

本报讯(通讯员 周英)近日,奉城医院上演了一幕温馨感人的场景,医护人员为一位百岁老人在病房内举办了一场特别的生日会,让这个原本被病痛笼罩的空间充满了欢声笑语与希望。

故事始于今年3月末,99岁高龄的叶奶奶突然在家中出现发热、咳嗽、头晕乏力等症状。起初,家人们都以为只是普通感冒。毕竟老人年事已高,抵抗力较弱,于是她的七个儿女们轮流照顾着她。然而,随着时间推移,叶奶奶的病情愈发严重。三天后,她被紧急送往奉城医院呼吸内科病房。入院时,叶奶奶血压偏低,咳嗽剧烈且伴有黄痰,身体极度虚弱,多数时间处于昏睡状态,病情不容乐观。看着母亲躺在病床上,儿女们既心疼又无奈,他们只能守在床边,默默地祈祷着母亲能够快点好起来。

幸运的是,经过医护人员一周的全力救治,叶奶奶的病情逐渐得到控制。她开始能进食少量流质食物,眼神也恢复了些许光彩。就在家人为老人病情好转而欣慰时,小女儿不经意间提到:“4月4日是妈妈100岁的生日,往年每逢生日,一家人总会热热闹闹聚在一起,五世同堂,孩子们在屋里嬉笑奔跑,大人们围坐一桌,满是欢声笑语。”

说着无意,听者有心。责任护士郑影侠听闻后,心中萌生出一个大胆想法——在病房为叶奶奶举办一场百岁生日会。这一想法迅速得到了呼吸内科主任叶锋和护士长的全力支持。科室医护人员立即行动起来,紧锣密鼓地策划这场特殊的生日会。

4月4日当天,当医生护士们手捧着生日蛋糕,走进病房并齐声唱起生日歌时,整个病房瞬间被温暖与欢乐所填满。叶奶奶眼中闪烁着感动的泪花,用微弱却饱含感激的声音说道:“谢谢你们,这是我一生中特别的生日。”这一刻,病魔的阴霾被彻底驱散,希望与生机重新在病房中洋溢。

4月7日,叶奶奶康复出院。她的女儿们拉着医护人员合影留念,感激之情溢于言表:“太感谢你们了!不仅治好了我妈的病,还陪她过了一个这么难忘的百岁生日。你们的善良和爱心,我们全家都会永远铭记。”

这场在病房里举办的百岁生日会,不仅展现了医护人员精湛医术之外的人文关怀,更是医患之间温暖情谊的生动体现。在与病魔的较量中,爱与希望从未缺席,这样的暖心故事也为社会传递了满满的正能量。

春季萝卜丝饼上线

本报讯(记者 陆思婕 通讯员 杨家威)春天天气回暖,人体阳气升发,人们可吃些具辛甘发散特质的食物,白萝卜便是不二之选。

春光明媚的下午,星星点点的油菜花点缀在万绿丛中。满目春色中,金汇镇周家村的村民们相聚在自家庭院中,一同忙碌着自制萝卜丝饼,品尝春日美味。

首先,将洗净去皮的白萝卜先切成细丝,加入适量食盐进行腌制,揉搓均匀静置一边。随后开始和面,在面粉中加入盐和水,充分搅拌。“和面的时候,注意要顺着同一个方向,不能一会儿顺时针,一会儿又逆时针了。同一个方向拌出来的面糊就不会结块。”当被问起这和面的门道,周家村村民张桂英向记者分享道。

面糊备好之后,将之前静置腌制的萝卜丝挤掉水分,继续加入葱花、胡椒粉、盐,揉搓均匀。这样一来,面糊和馅料就准备就绪了。记者注意到,馅料前后两次都放入了盐。面对这一疑问,张桂英解释道:“第一遍放盐是为了把萝卜的苦涩去除,第二遍放盐的同时,还会再加胡椒粉和葱,目的是要入味。”

起锅热油,等待油温至八十摄氏度左右,即可下锅。拿出准备好的模具,先铺一层面糊于模具底部,中间放入备好的萝卜丝馅料,最后再封上一层面糊。“下锅以后就得调成慢火了,在油里脱模以后,翻到萝卜丝饼两面金黄,就可以慢慢出锅了。”张桂英一边观察着面糊的金黄程度,一边说道。

伴着滋滋啦啦的油花声,金黄色的萝卜丝饼在滤架上——一排开,热气腾腾、香味四溢。“现在就可以给他们拿过去啦!”张桂英捧着满满一盘香气诱人的萝卜丝饼向饭厅走去。

一旁的小朋友早已按捺不住,他们从座位上站了起来,直勾勾地盯着眼前的萝卜丝饼。大家围坐品尝这刚刚出炉的萝卜丝饼,一口咬下去,萝卜的清甜、葱花的清香、面糊的酥脆,一同在唇齿间绽放。

讲好奉贤古牡丹故事

奉贤作家何羽创作的长篇报告文学获得“金牡丹奖”

本报讯(记者 何芹)4月8日上午,2025世界牡丹大会暨第34届菏泽国际牡丹文化旅游节,在会盟台国际会议中心举行开幕式。会上,2025花开盛世“牡丹奖”评审结果揭晓。奉贤区作家协会副秘书长何羽创作的长篇报告文学《情系五百年,花开冠江南》获得最高奖“金牡丹奖”。

“花开盛世”牡丹系列奖是菏泽市人民政府2019年设立的,包括文学、美术、书法等8个门类。其中,文学类评比由山东省作家协会、菏泽市委宣传部分主办,菏泽市文联、菏泽市作家协会承办,面向全国内外征集牡丹文学艺术作品。本届征文共收到作品3862件,最终评出金奖1件,银奖10件。

何羽的获奖作品取材于南桥镇金学文家族22代子孙守护古牡丹的故事,共7万多字,因“采访深入,考证严密,故事感人,艺术表达”

获得了评委们一致好评。目前此作品已由上海文化发展基金会立项资助,上海三联书店出版社将公开出版。

此作品分七章,开篇以纪实小说的形式,重现了董其昌与金学文当年在松江叶榭水月庵同窗共读,结下深情厚谊,赠送牡丹的场景,分析了古牡丹来奉贤之前的身份之谜,在中国牡丹文化的大背景下,凸现奉贤古牡丹独特的文化魅力。作者还调研了明代以来奉贤桥桥地区的气象资料、古牡丹扎根地独特的土壤特质,等等,以体现这棵古牡丹顽强的生命力。追忆了古牡丹第21代传承人金菊如的护花故事,详细讲述了古牡丹第22代传承人金书林三兄弟的护花故事,以及当地大力传承弘扬“重情守信,崇德向善”优秀传统文化的实践成果。

据悉,此作品为奉贤区作家协会指导、奉贤区七色堇公益服务社孵化的古牡丹公益文



化项目之一。接下来,何羽还将联手相关专家,进行古牡丹纪录片(双语)、广播剧剧本、影视剧剧本等多种艺术形式的再创作,面向全国讲好奉贤古牡丹故事,同时也向世界展示奉贤人民“重情守信,崇德向善”的精神品格。

病房里上演百岁礼赞

奉城医院医护人员为百岁老人过生日,展现医患之间温暖情谊