

国民体质监测工作启动

本报讯 本区国民体质监测工作本月正式启动。区体育局将此次工作与开展党的群众路线教育实践活动相结合,利用双休日主动上门服务,为中国电信上海公司的 500 名员工进行了肺活量、握力、坐位体前屈等 10 多项指标测试。受测员工除得到体检报告外,还将获得一份专业的运动处方,帮助个人更全面的了解自己的健康水平,掌握有效的锻炼方法。

6 月 10 日至 12 日,区体育局组建的监测队来到虹口区体育幼儿园和实验托儿所,对 426 名幼儿开展测试,耐心指导每位小朋友完成了身高、走平衡木、立定跳远等各项指标测试。

据了解,此次体质监测工作总监测样本量为 2400 人,将在 9 月底前完成。测试后期,区体育局将组建专门工作小组,对登录问卷部分进行复核,确保所有信息数据准确有效。

耿小彦 嵇丽娜

岳阳医院首届“冬病夏治”节开幕

本报讯 对于一些冬病患者来说,夏天最热的时候,也是“冬病夏治”的好时机。为让市民对“冬病夏治”有更全面的了解,日前,岳阳中西医结合医院首届中医“冬病夏治”节拉开帷幕。现场除了中医养生、体质辨识、膏方咨询外,还专门设立了伏针、穴位敷贴、冻疮敷贴等体验项目,吸引了众多患者前来参与。

“冬病夏治”是我国传统中医的特色疗法之一,对于一些冬季易发病,如气管炎、哮喘、关节炎等患者和“亚健康”一族有着良好的治疗功效。岳阳医院开展“冬病夏治”已有近 20 年的历史,此次活动旨在为更多的患者提供科学、有效的养生之道,提升患者生活质量。

陈 韵

痛风病人的饮食

近年来,随着人们生活水平的提高,饮食条件的改善,痛风的发病率呈上升趋势。现代医学认为尿酸是人类嘌呤代谢的最终产物。在某些诱发条件下,可有尿酸盐微结晶或微小痛风石析出,导致痛风性关节炎、痛风石、痛风性肾病。中医亦认为,痛风的发病与嗜食肥甘厚味关系密切。由此可见避免进食高嘌呤食物是防治痛风的关键环节。

与其说控制饮食,不如说调节饮食。中医认为调节膳食中的嘌呤比严格限制食物中嘌呤的含量可能更有益于身体健康。那么我们要怎么做呢?

1.少吃动物红肉(猪、牛、羊肉等)。2.多喝牛奶。3.适量进食碳水化合物(米、面、杂粮)。4.水果的选择以樱桃为佳。5.豆腐及豆制品应避免生吃。6.多吃蔬菜。7.多吃大蒜。8.啤酒和白酒的摄入是高尿酸血症的危险因素,故应该禁止。而葡萄酒则可适度饮用。痛风病人提倡多饮水,每日饮水量应在 2000ml 以上,这样可以增加尿酸的排泄。

以上建议中的多吃和少吃并非绝对,还应根据每个人的具体情况而定。

作者为上海市第一人民医院分院中医科副主任
专家门诊时间:周一下午



虹口区 15 名区委区政府班子成员领责 32 个廉政项目,凸显党委主体责任

用项目制为权力钉个“笼子”

一份由分管领导各自领责的廉政责任项目清单,正在掀起一轮“责任传递”。

5 月中旬一次虹口区委常委会上,虹口区 15 位区委常委、正副区长逐一申报了本年度的“履行党风廉政建设主体责任项目”。总共 32 个项目涵盖政府采购、招商引资、公务人员招录、渣土管理等等,均系各班子成员分管领域最实际的工作。而这些领域一旦出现腐败案件和违纪行为,将倒查追究相关领导的责任。

虹口区委书记吴清表示,党风廉政建设责任制落到实处,项目化是最直接的办法。“把有可能出现问题的权力,和它所应当承担的责任一一对应起来,这样能为权力钉一个笼子。”

明确“责任归谁”

此前,“廉政责任”的分解和落实不力,多少困扰着当地干部。

尽管已有“一岗双责”制度,即领导干部既需对所在岗位应承担的具体业务工作负责,又要对所在岗位应承担的党风廉政建设责任制负责。但在实际操作中,“一岗双责”被虚置的现象并不鲜见。相关人士反映,“有的同志的惯性思维里,还会认为‘党风廉政是纪委的事’。”

虹口区委常委、纪委书记陈良坦称,有关方面对职能部门进行的党风廉政建设责任制检查,也并不涉及区委、区政府班子成员;一旦查出部门层级廉政问题,均由责任部门负责回应、承担责任。相应地,一旦下属部门中的干部出现问题,一般也由涉事者本人担责,作为分管领导并不直接承担责任。此番明确由区委、区政府班子成员领责项目,旨在改变“主体责任虚置”的尴尬。“项目化强调两个方面责任,一是党委的主体责任,二是纪检部门的监督责任。”吴清说,“首要的就是党委主体责任,作为党政领导班子成员,则要成为第一责任人。”

根据虹口区的新规,每位班子成员所承诺的责任项目,源自其分管或协管(负责)领域的权力清单。他们需选定若

暑假工作安排“出炉”

本报讯 6 月 28 日起,本市中小學生将迎来暑假。记者日前从区青少年学生假期工作领导小组了解到,今年暑假,本区将以“追逐美丽梦想、拥抱绿色生活”为主题,组织开展未成年学生暑期活动,使学生们在活动参与中提升道德认知,增强道德体验,培养良好品质,锤炼综合素质。

诠释“中国梦”

区文明办、区档案局、区教育局联合举办的“中国梦·我的梦”征文活动,将面向全区青少年学生征集作品,引导学生理解“中国梦”,并诠释属于自己的中国梦,与梦想同行,早日成才,报效祖国。此外,“绿色悦读 书香伴我成长”读书活动、“我心中的学生行为规范”金点子评选活动也将通过线上线下互动形式充分激发学生的参与热情。

刷电子学生证 体验社会场馆

今年起,本市中小學生持电子学生证,可免费或优惠参观 78 家中小學生综合实践教育基地(场馆)。暑假期间,各学校将组织未成年学生使用电子学生证刷卡进入场馆参与综合实践学习活动,并指导学生从“博雅网”上了解社会场馆活动的具体信息、网上预约服务等。中共四大纪念馆将举办“永远为了孩子”张乐平纪念馆,吸引学生族观众。

安全过暑假

“安全”仍是暑期工作的重点。区文明办等部门联合下发的《关于做好 2014 年虹口区未成年人暑假工作的通知》中明确,各街镇、中小学要把安全教育贯穿于整个暑期生活,开展暑期消防安全疏散演练活动,整合资源在学生中开展反邪教的警示宣传教育活动,提高学生的拒邪反邪意识。同时,要求各部门根据各自职责,加大对学校及周边环境治安的综合治理,净化辖区内网络、游戏机等文化市场的运营环境,为学生创设健康安全的暑期生活环境。

禾 娜



图为比赛现场。

锐武格斗激战虹口

本报讯 锐武终极格斗锐武 13 日前在虹口体育馆开打。这也是该项赛事连续第二年登陆虹口。当晚,5 个不同重量级别、12 场主副赛轮番上演,场面及其火爆,令现场观众为之沸腾。

为办好赛事配套服务,虹口体育馆在赛前一晚通宵布置场地,调试灯光音响,确保设施设备安全有效运行。据了解,锐武终极格斗是中国大陆唯一一家政府官方认可的职业综合格斗推广组织,也是中国第一家使用 MMA“统一规则”的综合格斗组织,无论在主持、选手安全还是公正性方面都达到最高水准。虹口体育馆已基本确定成为此项赛事在上海的定点比赛场馆。

嵇丽娜 袁伟 摄影报道

防汛工程有序推进

本报讯 随着汛期的到来,本区各项防汛防台工作也在紧锣密鼓地开展。

记者从区市政和水务管理署了解到,位于新市路的沙泾港防汛墙改建工程涉及防汛墙改建约 1149 米,将于 7 月底完成改建。之后,道路修复和下水道换管工作也将陆续跟进,预计将有 6893 平方米防汛通道和 4308 平方米绿化景观得到改建。建成后,除了具有防汛功能,沙泾港防汛墙也将成为本区一道新的绿化市容景观。

除了防汛墙,积水点改造工程也得到有序推进。目前,区市政和水务管理署已完成了对广中支路积水点的改造,溧阳路积水点项目也已于近日全面启动。根据全年工程安排,下半年还将有 3 个积水点有望得到改造。

孙洁静

劳 动 报

日前,近 30 名城投上水市北公司青年志愿者来到位于虹口区旅顺路的白金府邸小区广场前,一字排开依桌而坐,不少居民拿着装了自家自来水的小瓶子,让志愿者们帮忙测一测水质情况。对于居民们的疑问,志愿者们始终保持微笑一一解答。记者从上海城投总公司获悉,上海城投将本月作为公司的志愿社会服务月,本月间上海城投下属各基层单位都将陆续开展类似的志愿服务活

据了解,上海城投志愿者社会服务活动月自 2012 年启动以来,已连续举办了三届。志愿活动以团员青年为主体。在劳模先进的引领下,这些青年志愿者利用休息时间,深入社区为市民进行服务。本月间,城投旗下路桥、水务、环境、置业等直属单位都将以“志愿服务进社区、品牌服务进社区、公益宣传进社区”“三进”为主要形式,组织各支志愿者服务队开展以“供排水咨询服务、垃圾分类宣传、交通安全宣传、保障房维修咨询、企社共建、便民服务、帮困结对、拥军助老、诚信承诺、出行指导”等为主要内容

的近 68 场志愿服务活动。值得一提的是,每场志愿服务活动都与各企业职工

的本职工作有着密切联系。例如,在世界环境日时,城投旗下环境实业有限公司就整合了各支志愿服务力量,组织了志愿者服务队开展垃圾分类的环保公益宣传。同时,还组织一场“以废换绿”活动,引导市民正确处理日光灯管、节能灯、过期药品、干电池等各类家庭危险废弃物。

此外,各单位志愿者服务队也将重点围绕“保峰度汛战双高”等各项城市安全运营任务,开展志愿服务活

徐 喆



上外世界风情嘉年华堪称迷你世博会

意大利肉酱面、法式长棍面包、加拿大薄饼加枫糖浆、巴西迷你奶酪面包、哥伦比亚咖啡等等享誉世界的美食并非一定要去这些国家,或者特意到昂贵的餐厅才能享用,仅在上外虹口校区举办的上外世界风情嘉年华上就可以全部品尝,不仅是美食,上外世界风情嘉年华还有各国特色文化的展示、来自摩洛哥、印度以及伊朗等国家泽光鲜、琳琅满目的传统手工艺品将活动点缀得更加耀眼,活动现场人头攒动,数百名参观者穿行在 16 个国家的展位中,来自近 20 个国家的国际学生在各自的展位前耐心地给参观者们解释着其国家传统食物和文的渊源,如果说上外世界风情嘉年华是一场迷人的世界博览会丝毫不夸张。

这场世界风情嘉年华是上外 MBA 国际月的主要活动之一,目的在于通过趣味性的活动让学生了解跨文化交流的乐趣和重要性,让外界的参观者感受上外 MBA 项目在促进跨文化交流和合作中做出的努力。现场共有 17 个展位,包括 16 个国家展位和 1 个上外 MBA 中心搭建的免费明信片邮寄展位,每个展位均由至少一名国际学生和两至

四名来自上外、交大、复旦和同济等高校的中国学生组队完成展位的装饰、食物烹饪和文化传播等任务,除了品尝美食、了解不同文化特色,上外 MBA 中心在上外 MBA 学生联合会的帮助下组织了多个文艺节目,由各国学生参与策划和表演。现场的免费明信片邮寄和明信片集印章抽奖活动也很好地烘托了活动气氛,增加了活动乐趣。

看着展位前拥挤的人群,来自意大利的国际生 Ervis 诚恳地说到,既要照顾展位又要担当活动主持的他坦言有些忙不过来,因此展位中另一位新加坡同学更多地承担起文化传播的任务,Ervis 笑着说,新加坡代表了意大利,这不算很奇怪?

在上外世界风情嘉年华的活动中,各国特色文化的传播和各国学生的友好交流打破了文化的界限,这正是上外 MBA 项目无国界管理所强调的概念,即理解和接受各地不同的文化,并将这种对文化的深度理解融入到生活和管理中。可以说,上外世界风情嘉年华活动将上外 MBA 项目国际化的特质具体地呈现了出来。

中国教育在线

