

松江环卫署连续七年推十大便民举措——

老街坊新设施 公厕里放音乐

垃圾房统一配置了灯具、挂钩、水箱等便民设施，并且做到日积日清；公共厕所则不仅有专业保洁员打扫卫生，还提供木梳、洗手液等人性化服务，甚至在一些星级公厕还配有音响设备，一踏进门就能听到轻缓柔和的背景音乐……十年间，松江老街坊的环卫设施发生了翻天覆地的改变。该区环卫署从群众最关心、最直接、最现实的利益出发，从2005年起每年推出十大便民措施，深入实践“跨前一步，为民服务”的行业精神。

□通讯员 张小小

本报讯 据了解，松江老城区内的老街坊环卫设施由于诸多原因一度落后于城市发展速度，难以满足居民生活需求。如有些公厕破损严重、内部设施残缺不全，有些老街坊垃圾箱房布局不合理。对这些老街坊的环卫设施进行改造既是居民

呼声，也是构建和谐社区的需要。但由于老城区人口密度大，房屋间距窄，几乎没有空地，使改造方案一时难以实施。

2005年，松江区环卫署围绕服务松江发展、服务新农村建设、服务市民生活、提升环卫服务水平的工作目标，把对老城区内老街坊环卫设施改造列入工作日程。经过多方

努力，西林塔地区的旧式里弄先行实施了环卫设施改造，8座公厕和垃圾箱房以全新面貌出现在这一地区，新的公厕内部设施令居民感到满意。作为老城区的改造试点，西林塔地区老街坊的改造成功为其他旧式里弄的环卫设施改造积累了经验。2008年、2009年，松江区政府连续两年把老街坊环卫设施改造列为

实事项目，20个老街坊的环卫设施得到彻底改造，不仅环卫设施焕然一新，而且居民们再也不用为粪水冒溢、恶臭扑鼻等犯愁了，居民们都露出了满意的笑容，纷纷称赞区政府的实事项目、环卫部门推出的便民利民措施是为老百姓办的好事、实事。

在实施老街坊环卫设施改造中，松江区环卫署一改过去由环卫

部门进行规划的传统模式，以人为本，创新服务理念，将环卫设施改造由“幕后”转向“幕前”，由“背对背”改为“面对面”，在改造实施前主动听取居委会、居民代表建议，开门征求大家意见。有些特殊的老街坊在实施改造前，该区环卫署还主动联系街道，与居委会、居民代表一起现场办公，讨论、制定出最佳方案。如岳阳街道金沙滩地区的公厕，充分利用了空间，解决了金沙滩南侧居民“如厕难”的问题；位于永丰街道的中山西路永丰路口等公厕，也在保证功能的前提下调整了原有布局，使新建公厕更好地满足了地区居民的需求。

世博会期间，松江区环卫署抓住契机，加大了全区环卫设施建设，50座新型公厕相继亮相城市街头，不仅全部实行免费开放，还连续两年开展了“文明公厕星级评比”活动。目前，该区的公厕保洁状况、服务质量、设施设备和行业文明等指标都上了一个台阶，在全市市容环境质量综合考评中保持了领先地位。

农村公路由“树”状向“方格网”状迈进

金山将出台新的农村公路路网规划

□通讯员 马燕燕 郑娟

本报讯 近日从金山区公路署获悉，该区“十二五”农村公路路网规划有望于今年年底出台。目前，该区公路管理部门与委托机构正对全区农村公路进行梳理。

据介绍，加强“十二五”时期农村公路建设，提高建设管理能力，是加快社会主义新农村建设的重要举措。为了进一步确定金山区农村公路网的发展规模，该区公路管理署已委托上海市市政规划设计研究院，进行金山区“十二五”农村公路路网规划编制工作。

通过梳理完善，金山区农村公路由

“树”状向“方格网”状发展，不仅可以解决该区与其他区、金山区各镇（工业区）之间、各镇（工业区）与行政村、各行政村之间的连通问题，还能解决农村公路与干线公路及县道公路的衔接问题。

“十二五”期间，金山区农村公路路网规划主要涉及四大内容，即农村公路管理养护体制改革后对农村公路进行系统梳理和调整；根据全区总体规划调整及“1158”规划目标实施后对农村公路路网进行调整；对既有的农村公路在线型和布局上进行调整；市国省道规划和区县道规划确定后对国省道进行有效补充。

拆控并举 以控为主

宝山部署今后五年拆违控违工作

□通讯员 顾莉莉

本报讯 日前，宝山区召开拆违控违工作会议，回顾总结前五年工作，部署今后五年任务。

宝山区拆违控违专项治理工作开展以来，在拆除存量违法建筑、控制新增违法建筑中取得阶段性成果，宝山城乡乱搭建现象有显著改观。五年来，宝山共拆除各类违法建筑169万平方米，其中拆除新建违法建筑17.5万平方米。共有80个行政村及294个小区居委会通过拆违达标验收。行政村拆违达标通过率为72.1%，小区居委拆违达标通过率为91.3%，查实的在建违法建筑

及时拆除率达98%以上。

据介绍，今后五年，宝山区拆违控违工作将按照“拆控并举，以控为主”的工作思路，控制新的违法建筑产生，逐步推进存量违法建筑拆除。实现对查实的在建违法建筑100%拆除；加大推进行政村、居住小区拆违控违工作的力度，每年都有一定数量的村（居）通过达标验收，力争到2016年底，全区行政村、居住小区拆违达标通过率不低于95%；加大违法建筑安全隐患严重区域的治理力度；加大拆违控违长效机制完善的力度，力争形成一套比较完善的拆违控违工作长效机制。

提高自净功能 改善河道水质

松江水生植物变为河道“美容师”

□通讯员 陈孝斌

本报讯 一个开花时娇艳欲滴，一个常年嫩绿可人，水生美人蕉和花叶芦竹这两种原本不太相干的水生植物，如今在松江区大大小小的河道里却成了亲密邻居，结伴成了治理黑臭河道的“美容师”。据了解，目前，该区已筛选出了美人蕉、花叶芦竹、凤眼莲、水葱、盐生灯心草、眼子菜等近20种水生植物，全面应用到黑臭河道的生态治理中去。当地居民惊喜地发现，因为河中种了一些花花草草，那些原先让人皱眉生厌的臭水浜成了一条条亮丽的景观河。

松江区以“九峰三泖”闻名，现有各级大小河道1000余条，治理好分布在各个村落的河浜的重要性不言而喻。“刚开始推行生态河道建设时，只是不想让区内所有的河道都千篇一律，一眼望去不能全是石驳

岸之类的‘硬线条’景观。”该区水务局有关负责人表示，后来尝试下来发现，用水生植物建成的河道生态修复工程，不仅丰富了河道整治形式的多样性，而且还美化了河道景观，提高了河道的自净功能，大大改善了河道水质。

在美人蕉等植物发挥“过滤器”作用的同时，河道附近村民的心情也一天天地好了起来。新浜镇村民李大伯和张大妈高兴地告诉笔者：“以前河水中散发出的阵阵臭味闻不到了，同时河道也加深了，河水变清了，夏天蚊蝇也少了。我们农村的绿化环境一点也不比城里差。”

值得一提的是，新浜镇境内河道的水位落差大，有时候达一两米，用传统方法种植水生植物肯定不行。于是，新浜镇就在河道里搭建了一个个“浮岛”，让各种水生植物“自由”地争奇斗艳，远远望去，就犹如一块块漂浮在水面上的“绿色地毯”。



2012年度奉贤区人口综合服务和管理集中宣传活动于日前启动。据了解，年内，该区人口办将在全区范围内开展居住地服务管理系列宣传活动。通过宣传，让居民群众了解奉贤区在人口管理方面的举措、政策法规，更好地了解户籍人户分离推广工作的政策法规。

通讯员 王菊萍/摄 潘丹云/文

要重视人体“微量元素”的平衡

近期，据媒体报道，从广东进货的生蚝，铜元素含量超标450倍，铜元素过量摄入人体后，将会损伤肝、胃、肾等内脏，这一消息引起了人们对微量元素的重视。人所周知，维持人体健康的共有六大营养要素：蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、膳食纤维、水、矿物质（又称：微量元素）。微量元素是七大营养要素之一。

现代医学科学所知，天然存在的微量元素共有百余种，人体内大多数都存在，这些元素在人体内形成平衡，才能保持肌体健康，一般公认的有益微量元素有：钙、铁、锌、硒、铜、铬、镍、镁等，这些元素缺乏时会引发多种疾病，使人长期处于亚健康状态，但过量时也会引发各自对应的疾病。一般公认的毒性

元素有：铅、镉、铝、铊、砷、汞等，这些元素一旦摄入，轻者会引发智力低下、智商下降、免疫力降低，重者会引起内脏受损后的各类慢性疾病，甚至直接导致死亡。

在人体内微量元素是与生俱来，后天主要靠摄入的食物中补充，各种动、植物所含的微量元素比重各不相同，如：含钙较多的动、植物有：乳制品、豆类、坚果、海鲜、人参、灵芝、山楂等；含铁较多的食物有：动物血、肝脏、黑木耳、鱼类、瘦肉、蛋黄、芝麻（维生素C、B及叶酸有助于铁吸收）；含锌较多的食物有：鱼、肉、海鲜、麦芽、胡桃、南瓜子（维生素B6有助于锌吸收）；含硒较多的食物有：动物肝脏、淡水鱼、龙虾、牡蛎、坚果、大蒜、洋葱、海鲜（含硒保健品有助于硒吸收）；含铜较多的食物有：部分海鲜、李子、马

铃薯、全麦麦芽；含镍较多的食物有：丝瓜、黄瓜、茄子、洋葱、大葱等；含铬较多的食物很少见，主要在韭菜和韭菜籽里含量较高。需要说明的是，铜和镍元素属低量元素，谨防过量，过量前者会损伤肝、胃、肾，后者会引起呼吸系统疾病。毒性元素更需防止过量摄入，如铅、铝、镉，应少接触这类元素制成的器皿，避免摄入，平时多补充硒和维生素C，有助于毒性元素的排泄。

对大多数正常人群来讲，不必刻意去追求微量元素的摄入，只要保持膳食均衡，不偏食、不暴饮暴食，一般都能维持体内微量元素的平衡，当被测出某些元素缺乏或过量时才应遵医嘱，补充或避免某种微量元素的摄入，以求平衡，保持健康。

如何才能知道目前自己体内微量元素是否平衡、哪些元素超量或缺乏？体检中一般采用血液检测和量子物理检测两种方法来测定体内微量元素的含量。血液检测是采集少量静脉血，通过化验，用以测定血液内常见的8-12种有益和毒性元素在体内的含量；还有一种无创伤的量子物理检测，是根据物质共振原理（任何物质都有固定波长，“波”，具有共振特性，当人体内某种微量元素缺乏或过量时，人体相关部位会出现不同的波长），通过量子共振检测仪，测定这些波长，并与标准波长对比，就能了解人体微量元素的含量，进行测定。

今天，人们在对食品安全的关注有了一定提高后，对摄入微量元素对人体的利弊也应提高关注度，这样才能确保自身健康和生活质量。

（文 王吉涛）

爱康国宾健康管理集团

微博 <http://weibo.com/ikang> 网址: www.ikang.com

全国: 上海、北京、广州、深圳、成都、南京、杭州、福州、江阴...
上海: 西康路、虹许路、浦东大道、商城路、国宾路、江西南路、定西路、真光路、康定路...

咨询: 021-962296 (非声讯)

上海国宾医疗中心

预防保健科

地址: 西康路252号

电话: 62473737

沪医广(2011)第09-13-C37号有效期自2011.9.13-2012.9.12止

上海望族国宾医疗中心

电话: 64066999

地址: 虹许路788号名都城76号楼5-6层

沪医广(2011)第11-29-C369号有效期自2011.11.29-2012.11.28止