

学知识、长本领、看古镇、懂感恩

浦东高桥老街借助社会力量办好暑期活动



西街暑期消防



暑期画展



暑期诗歌比赛

文/摄 通讯员 彭加华 对暑托活动，浦东高桥镇党支部书记陈莉及西街的“80”、“90”后社工薛丽华、张佳妮及“老法师”孙国琴、戴丽华等怀有深厚感情。暑假里，西街居委会的上班总要早一些。早上8时前，孩子们还没到，老师们就来到活动室，打开门窗通通风，整理整理教室，等待孩子们到来。

一堂“浓墨重彩 水墨风情”课 学习做人的道理

“国画所蕴含的不仅是一幅画，更深层着为人处世的道理。”陈国鑫老师耐心细致地向社区的青少年们从解剖“人”字开始，讲解国画的基本知识，向同学们手把手教习国画的绘画手法。同学们按照陈国鑫老师的教导，一笔一笔认真地绘出他们的首幅“国画大作”。

由于年龄层次不同，所绘出的作品也各有不同，但是每个孩子脸上天真的笑脸却证

明他们都感受到了国画带给他们的乐趣。

暑期学一招 我是小小按摩师

进入8月，虽然酷暑难耐，但是西街居委会暑期活动还是热火朝天地开展着。活动中，不时有小朋友告诉我们，爸爸妈妈工作很忙，业余时间只想多休息一下，根本没空陪他们玩。小朋友看着辛劳的父母总有一种想做什么却又不知所措的感觉。

结合8月份的文明星期六活动，他们在镇团委协助下，邀请上海中医药大学的志愿者老师向小朋友们讲解简单实用的按摩技巧。

小朋友们认真地学习着按摩技巧，互相实践，在志愿者老师的细心指导下，一个个俨然成了小小按摩师。

忆往昔 看今朝 展未来 懂感恩

这一天他们邀请西街老干部沈伯伯和芦伯伯为部分青少年讲述他们亲身经历的

革命历史故事，以此鼓励青少年要珍惜来之不易的幸福生活。同学们听得津津有味，深深地被老爷爷们不怕艰苦、不怕牺牲的精神所感动，并纷纷上台向老爷爷和同学们汇报自己的学习成绩和对未来的设想。同时，学习优秀的同学向大家分享自己的学习经验，高年级的学生向低年级的学生讲述自己的切身体会。

游老街 看古镇 热爱自己的故乡

高桥古镇，历史悠久，而且是“中国历史文化名镇”。但对于社区里的小朋友来说，高桥的历史却并不是了解得很清晰。特别是对于外来务工子女，对于高桥的了解更是一知半解。

暑期活动第二天，居委会就邀请社区志愿者陈国鑫老师，为小朋友们系统地介绍了高桥古镇的历史、人文、风土人情等。踏着

“弹硌路”，看着《高桥人家》、《高桥绒绣馆》、《高桥书画院》……介绍过程中，同学们与陈老师积极互动，将自己对于高桥古镇的了解一一与在座的同学们互动分享。“高桥的历史介精彩，我们一定要努力再努力，把她建设得更美好！”育民中学初二河南籍学生小楚激动地说。

“暑期活动能坚持到现在，多亏了来自四面八方的社会力量。而且都需要发动社区外的力量。”陈莉说，镇上联系一些高校、校外教育机构等，希望能给孩子开讲座，做活动，他们一一应允。上海中医大学的志愿者每周六都过来，教孩子们在遇到紧急情况时的小常识，如烫伤了怎么办，动物咬伤如何处理等。社区中心的小顾老师来教小学生们学折纸，丰富孩子们的暑期生活，令小朋友们新奇又开心。

猝死可以预防吗？

什么是猝死？
猝死，又称“急死”或“暴死”，是指非暴力情况下，以意识丧失为先导的突然死亡。这类死亡多发生在症状出现后1小时内，甚至几分钟内。90%以上的猝死系由心脏原因引起，即：心脏性猝死。我国每年有55万人发生心脏性猝死，幸存者不到1%。

猝死的主要病因
猝死者生前都会有基础病（或称原生病）存在，（有时自己并不知道），这些基础病主要是：高血压、高血脂、冠心病（含家族史）、糖尿病、室性早搏、急性心梗史、心房颤动者等。对患有这些基础病的人群，必须终生注意病情发展状况，一则必须做到定期全面体检及随时对症复查，二则要坚持服药治疗，积极治愈或控制基础病。

猝死可以预防
猝死虽然来势迅猛，猝不及防，而且大多在几分钟内即死亡（最短的有效营救时间仅为7-10分钟，营救时要坚持不间断地进行心外按压，口对口人工呼吸直至病人苏醒或送达医院）但是经过努力，预防猝死的发生还是可以做到的。这些措施一是要留意发生前出现的症状，二是要采取预防手段。猝死发生前，大多会有这些症状：喘不上气来，心悸（脉搏反常、加快），胸前区压痛，脖子僵硬仿佛被什么东西勒住，无牙病突感牙痛或肋骨下疼痛，左胸部疼痛，有的会同时出现眼花、出冷汗、神智不清等症状。一旦出现上述异常症状，应立即去附近医院检查。如果是心脏性猝死前症状，留给你的时间仅仅只有不足一小时，一旦心脏完全停跳，猝死就此发生，几分钟内就会死亡。

预防手段除了上面提到的，健康人群要定期体检（查找基础病隐患）；已知患有基础病人群要随时复查，积极治疗。预防手段中最重要的，就是要对极易加重基础病情并导致猝死的诱发因素，要终生重视、积极避让。这些诱发因素有：大量吸烟、饮酒、过劳、暴怒、过度焦虑、缺少运动或运动过度、肥胖、睡眠不足、便秘等。

最后送上几句话：定期体检，积极治疗；享受人生，不可过劳；戒烟限酒，适度运动；充足睡眠，合理营养；凡事想开，切忌发怒。

文/姚新丽
心内科副主任医师

上海爱康国宾健康体检管理集团

上海国宾医疗中心

预防保健科
地址：西康路252号
联系电话：62473737

上海国宾医疗中心 沪医广【2011】第08-13-C37号 自2011年9月13日至2012年9月12日止

上海爱康国宾名门门诊部

电话：58717750
地址：浦东大道2554-1号三楼

上海爱康国宾名门门诊部 沪医广【2011】第08-02-C224号 有效期2011年6月2日至2012年6月1日止

上海望族国宾医疗中心

电话：64066999
地址：上海市虹许路788号名都城76号5-6层

上海望族国宾医疗中心 沪医广【2011】第11-29-C369号 有效期2011年11月29日至2012年11月28日

上海爱康国宾人人门诊部

电话：33620680 33620666
地址：上海市国宾路36号万达广场B座5楼

上海爱康国宾人人门诊部 沪医广【2012】第02-20-C51号 有效期2012年2月20日至2013年2月19日止

上海人的贵宾酒



神仙原浆 年份保真