新民晚報
社区版
上海报业集团主管主办　国内统一刊号:CN31-0062　热线电话:021-22899999　本报网址:xmwb.xinmin.cn/home/
家庭周刊
2018年7月11日—17日
本期16版
第F-529期

《时光里的家园》：百姓自己修的历史

■见习记者 沈怡筠

“我们希望做一本感觉不一样的书，市民气息、烟火味浓一些，原汁原味的书。”历时一年零四个月，全国首部社区微志《时光里的家园——上海市静安区社区微志选辑》(以下简称《时光里的家园》)诞生了。在首发仪式上，静安区地方志办公室副主任叶供发表示，在此之前，静安区也修过区志，但是静安区的社会生活很难描述，因为是五方杂处、华洋融合的地方，这个地方有什么风俗、餐饮，很难在志书中用比较平衡的篇幅表述清楚。为此，静安区地方志办公室通过微信公众号向社会招募，希望用百姓的视角去编写一部百姓的历史。

陕西北路手绘图

■赵家桥25弄12号门楣手绘

那些消失的老上海名词

“原来我就生在这里，赵家桥就在这个马路对面的一个地块。1962年就近入学的规定，使赵家桥一帮儿时邻里发小成为了‘同班同学’。”李晋海，1955年生于静安寺附近，长大在这里，工作、退休也在这里。在他的记忆中，赵家桥有两家“老虎灶”。“老虎灶”对于很多80后、90而言是一个陌生的名词，曾经的老上海居民每天都要提着竹壳热水瓶、铜吊(上海方言，铜制或铝制烧水壶)去“老虎灶”打水。

“现在的年轻人大概从来没有听到过‘补碗金刚钻’了吧。”在李晋海采访的一位老邻居张新德口中，他再次听到了“补碗金刚钻”这个名词。在老上海，曾经有个走街串巷的修理手艺活儿——补豁裂的瓷碗、砂锅，使它们能继续使用，而金刚钻就是用来修补的工具。所以有句俗语叫：“没有金刚钻，别揽瓷器活。”

“文章写好之后，寻找老照片花了很长的时间。”对于李晋海而言，寻找老照片不是件容易的事，当他得知曾经有一个老邻居非常喜欢拍照，他就去找，然而，这位老邻居已经过世了。后来老邻居的孩子告诉他照片找到了。“没有人知道那些照片的价值，但是放到我的文章当中，就可以还原昔日的场景。”

原住民写自己的故事

“这本书的作者几乎都是静安原住民，都是写自己的故事，特别有感情。”《时光里的家园》执行副主编竺慧君也是一个土生土长的静安人。书中的《西王小区》就是出自竺慧君之手。

在竺慧君的采访中，一位1951年出生在西王小区的“宣记私房菜”的老板宣解良回忆道：“二十世纪四十年代末，68弄20号的铺面是父亲的成衣店铺。”后来因为宣解良爱好烹饪遂改成了私房菜饭馆。

“二十世纪五十年代，北京西路707弄口有家烟纸店，店内有传呼电话。”小时候的宣解良还为赚零花钱喊过电话，每个0.03元，一天喊10个，就赚了0.3元。这对于当时的宣解良来说可谓是一笔“外快”了。

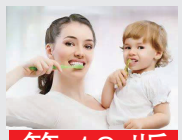
“我一出生就和静安寺老洋房接触，到现在半个多世纪了，太熟悉了。”另一位原住民作者李明娜在撰写的时候选择了原闸北区临汾街道的一个居民区。“70到90年代，上海诞生了很多这样的居民聚集区，原先大多是农田，后来成为了规划配套齐全的宜居之地。”临汾路380弄建于80年代末90年代初，鲜有文字记载。李明娜和居民区书记、居委会主任等一点点走访、了解、记录。他们带着原住民提供的线索，到上海图书馆地方志文献馆查阅，追溯到该居民小区曾属江湾金家塘自然村落，形成于清末。往上溯，江湾地区出水成陆于唐代前，迄今已有1400余年了。

《时光里的家园》这本书有着鲜活的生命力，是一部有烟火气的“微志”。来自社会的不同人士都成为了这本“微志”的作者，他们以居民的视角写成了这本书。让《时光里的家园》真正成为一部百姓自己修的历史书。

【本期导读】

叶永烈：我的小家巨变

第02版
“我的小家巨变，见证了40年来中国翻天覆地的变化。”上海作家协会一级作家、教授叶永烈火先生说。个人和家庭的变化，都能从一个侧面反映时代变迁。

保护宝宝乳牙 不要闯三大误区

第10版
如今，我国宝宝的乳牙患龋率有逐年上升趋势，乳牙龋齿已经成为影响儿童健康的主要疾病之一。家长要注意帮助宝宝保护好乳牙，避免闯入乳牙保护的三大误区。

宋庆龄给予沪上文化界『雪中送炭』的帮助

第16版
今年6月14日是宋庆龄创建的中国福利会80周年纪念日。它曾倾注了宋庆龄大半生的心血，该组织有一个目的：“把经验所得，尽可能广泛地传播出去，为人民服务。”

上海市卫计委授权发布
合理用药
上海医药集团特别支持

哪些减肥药既安全又有效？

复旦大学附属华山医院
杨叶虹

夏天到了，又到了露肉的季节，减肥也成为爱美人士的强烈愿望。其实，肥胖带来的麻烦不仅仅是影响外形美观，还会带来巨大的健康隐患。医学上认为肥胖症是脂肪过度或者异位沉积，以BMI(体重除以身高的平方)作为诊断肥胖的标准。25kg/㎡≤BMI≤30kg/㎡为超重，BMI≥30kg/㎡是肥胖。

肥胖的原因是什么？

肥胖分为继发性肥胖和单纯性肥胖。诊断肥胖患者的第一步就是排除继发性肥胖，比如看患者是否有内分泌代谢疾病、垂体瘤、中枢是否有颅脑损伤。还有就是要看患者是否服用了治疗精神心理类疾病的药物或含激素的药物。单纯性肥胖有基因背景，也有后天影响因素。

继发性肥胖主要是针对疾病治疗，单纯性肥胖是进行综合治疗，包括医学营养治疗、运动指导、行为指导、药物和手术治疗。

治疗肥胖的药物有哪些？

最近几年减肥药物获得突破，有几种可以长期使用的减肥药物。主要是奥利司他、氯卡色林、利拉鲁肽、芬特明/托吡酯、纳曲酮/安非他酮。这五种药物在美国都获得FDA批准，可以长期使用。奥利司他是欧盟唯一批准可以长期应用的减肥药。在国内，纳曲酮/安非他酮这个药实际上不用，因为发现有导致患者自杀的风险。国家药品监督管理局批准了奥利司他作为减肥药物上市，利拉鲁肽是作为糖尿病药物上市，特别适用于伴有糖尿病的肥胖患者，氯卡色林和芬特明/托吡酯目前在国内未上市。

需要提醒的是，患者千万别到网上去购买宣传有减肥作用的药物，这些产品主要成分可能是二甲双胍，利尿剂或者一些已经淘汰的减肥药，比如芬氟拉明。还有一些混有奥利司他，这时如果在医院里面开了同样的药，药就会吃重复，对患者来说非常不利。网上销售的“减肥药”甚至可能含有激素或者兴奋剂。

什么情况需要使用药物治疗？

在明确诊断为单纯性肥胖之后，如果患者BMI≥30kg/㎡就可以考虑药物治疗，但并不一定要用。如果BMI≥27kg/㎡并且合并了一种并发症，比如高血压、血脂异常、2型糖尿病和阻塞性睡眠呼吸暂停等，就应采用获得批准的减肥药物治疗，从而保证长期维持体重。对于一些超重患者，建议他通过饮食、运动、行为治疗等非药物方式去治疗。

如何合理使用减肥药物？

在实际治疗中，会让患者先服用三个月，一方面看患者是否耐受，另外，看患者用了三个月以后减重了多少。在使用过程中，每个月评估药物疗效和安全性。如果三个月之内，患者体重下降≥5%，就认为这个药物是有效和安全的。如果没有严重的不良反应，就建议患者继续用药，只需每3个月评估一次药物疗效和安全性。但如果3个月内减肥药物无效(体重减轻<5%)或者有安全、耐受性的问题，建议停药或者用替代药物治疗。

中国医药工业信息中心采编

杨叶虹 复旦大学附属华山医院内分泌科主任医师