

本市多个糖尿病人健康管理小组引入专业指导和同伴教育 社区“糖友”组团管住嘴迈开腿

本报讯（记者 金恒）今天是世界糖尿病日，今年的主题是：应对糖尿病，立即行动！据市爱卫办主任李忠阳介绍，在上海，社区居民健康管理自我管理工作已经行动起来，从生活方式入手，引入专业指导和同伴教育，为社区糖尿病人搭建起了健康平台。

“糖友”互相督促

浦东金桥镇张桥居委会率先成立了全部由糖尿病人群组成的健康管理自我管理工作，由团队长朱梅带领金桥社区卫生服务中心全科团队全程指导。33位组员全年活动30余次，定期举行培训讲座，搭配营养餐，定期测量血糖，开展太极拳培训等等。

居委会卫生干事、组长小郭介绍说：“一些60岁左右的阿姨，用她们自己的话来讲，正是吃得动、玩得动的时候，原来想着年轻的时候好东西吃得少，现在生活条件好了，可以享受了，可通过组员活动后发现，控制血糖还是两个关键点，那就是膳食合理、管住嘴。”

每天傍晚，总有组员们三两结伴，在小区健身路上慢步行走，在他们的带动下，许多中老年人跟着“跑”了起来，“糖尿病控制小组”的名声不胫而走，带动更多的居民加入进来。

“同伴”专业指导

长宁区仙霞街道大金更居委的

健康管理自我管理工作有42名成员，其中10人是糖尿病患者。每个月的24日，57岁的组长胡阿姨、仙霞街道地段医院的医生都会到社区准时开讲。

从去年开始，一个月讲高血压，一个月讲糖尿病，一个月讲膳食平衡，知识不断更新。胡阿姨笑着说：“每次讲课前，都要提前10天做功课，做好方案给医生过目。”胡阿姨既是组长，又是“健康大使”，可她的糖尿病知识哪里来的呢？原来，每隔半年，长宁区爱卫办就会组织小组长接受糖尿病控制相关培训后，组长再把核心知识点传授给组员。

“吃什么”，这是胡阿姨最关心

的问题，走在小区里，她总是会问候一声，“今天吃了点啥啊？”“糖尿病患者要两小时吃一点，只要控制量，水果什么都可以吃……”为了了解组员吃什么，她还会不定期“家访”，从今年开始，她又要求每个组员发展一名组员，带动社区居民一起控制糖尿病。

搭建保健平台

闸北区临汾路375弄健康管理自我管理工作组长杨嘉霞，自己就是一位高血压、糖尿病患者，“自从得了糖尿病，心里好紧张，很郁闷，可是我又不甘心。”

从医学期刊上她了解到，糖尿病本身并不可怕，危害大的是并发

症，及早预防和治疗，可以有效控制并发症的发生。因此，她开始关注周围人群，发现仅她居住的楼组就有5人戴上了糖尿病的“帽子”。小区老年人居多，患糖尿病的人也不少，有60多人。

2010年，她组建起了“糖尿病自我管理小组”，24名成员中糖尿病患者有20人，而后又成立了居民健康管理自我管理工作。

针对组员自身健康状况，居民健康管理自我管理工作制定自己的具体目标与措施，在指导医生帮助下，将中医预防知识融入进来，组员们学会了降糖操、糖尿病穴位自我按摩等。通过小组活动，为社区居民提供了一个自我保健的平台。

社团招新 复旦上演「百团大战」

一百多个社团构建起五彩斑斓的校园文化

本报讯（记者 张炯强 实习生 杨扬）复旦大学第21届社团节本月举行，将持续一个月。眼下，100多个社团使出浑身解数，不仅要吸引同学的眼球，还要竞争复旦校园的“五星社团”。每年社团招新人的时节，都是一场“百团大战”。

复旦09级经济系的陈冰雁是复旦前程协会的会长。在向别人介绍前程协会时，她的开场白总是：“前程是上海第一个就业指导社团。”陈冰雁所说的“就业指导”是由他们这些在校学生，请公司高管到校园里宣讲，让毕业生认识到自身的优势与缺点，确立自我的人生企划，再有的放矢地选择适合的职业。

前程协会成立已有10年。11月29日，也就是第21届社团节闭幕的那天，前程协会将举办一场关于“电子商务”的行业论坛。陈冰雁告诉记者，前程协会联系论坛嘉宾的过程就如同一场“面试”，“从网上找公司电话，从前台一层层上去，最终联系到公司高管。碰壁常有，但信心常在。”

在11月的社团节里，一些本学期新成立的社团崭露头角。比如复旦大学抽象艺术协会，算是复旦最年轻的社团。这个社团在地下车库免费提供画布、颜料和指导老师，欢迎所有人在11月的每天午后信手涂鸦。抽象艺术协会会长、复旦10级国际政治专业的衣然说，“绘画创作周”里所有的绘画作品在经过专家评选后，将选出20~30幅，连同10幅优秀的抽象摄影作品，将于12月在复旦文科图书馆展出。

上海 鸿慈 儿童医院

地址：上海市闸北区宝山路455号
电话：021-66051000

上海市经济管理学校
博文雅人 转识成智
www.sems.cn



上周末，由上海教育报刊社主办的“酷贝拉2011亲子嘉年华”在东亚展览馆举行，来自全市各区县56所幼儿园展示原创游戏。腾空几个储物盒装进“宝藏”，让孩子根据记忆，找到线索寻宝；铺几块泡沫垫或者硬纸板在地板上当小岛，一跨一跳间，孩子的运动能力也得到了提高。图为“超级玛丽”游戏培养孩子的空间感和运动节奏

本报记者 陆梓华
孙中钦 摄影报道

幼儿园展示原创游戏

中国国际全印展今天开幕

本报讯（记者 薛慧卿）色彩斑斓的照片、凹凸有致的瓶子、坚硬无比的钢板……几乎所有的材质上，都能“印”上美丽的图案。以“信息时代的印刷活力”为主题，2011中国国际全印展今天在浦东新国际博览中心拉开帷幕。国家新闻出版总署副署长阎晓宏，中共上海市委常委、宣传部部长杨振武出席开幕式。

作为中国印刷行业的一大盛会，本届展会展出总面积7万平方米，包括高宝、小森、三菱、富士施乐、富士胶片、柯达、方正、柯尼卡美能达等知名企业在内的629家参展商集中展示了印刷行业的最新产品、设备与技术。展会还特地开辟绿色印刷专区、标签及票据专区、油墨专区和教育专区等5大专业展区。

“华佗论箭个性奖学金”设立

本报讯 “第二届富民感恩论坛”暨“华佗论箭个性奖学金”昨在上海召开新闻发布会，《新论语》总撰稿人严介和宣布，每年出资1亿元，设立“华佗论箭个性奖学金”，关注并支持青少年个性成长。

据悉，“华佗论箭个性奖学金”评比将于2012年5月15日正式开始，活动采用网络投票、学生校内投票、教师投票等方式参加评选。

每位参加评比的学子需在德智体美劳全面发展的同时，具备独立思考、独特个性。各学校本着公平、公正的评选原则，在当地政府与教委监督下执行。首轮评选将在石家庄、贵阳、兰州、淮南、贵溪五座城市启动，每个城市100名学生可获得10000元的奖学金（每座城市小升初20个名额、初升高30个名额、高中毕业50个名额）。（北占委）

上海群益职校毕业生走俏职场有秘诀 成功求职要有“硬本领”+“软技能”



一家专为通讯、汽车、医疗、航天等领域生产配套产品的在沪外资企业，近日与上海市群益职业技术学校签订校企合作协议书，共同培养学生的实际操作能力和职业素质，并由企业委派相关专业技术人员跟班进行岗位素养的综合指导。在城市创新驱动、转型发展的重要关头，该校紧紧抓住提高学生素质这个重要环节，使毕业生迅速成为人才市场上的“香饽饽”。

机会青睐努力的人

“都说毕业生就业难，但人才市场永远是为有准备、有能力的人准备的。”群益职校校长陈金国说，

这几年学校出的一批技术能手，凭借出色的本领受到了企业的青睐。

去年数控专业毕业的李小明，不到一年时间就成为企业的技术骨干。小李说起了刚参加工作时“挨骂”的事。当时有位收新徒弟的师傅对技术的要求十分严格，并特别讨厌那些本事不大但心气很高的人。这位师傅的口头禅便是：“记住了，到哪里工作都是一样的，你要是老想着换工作，那是永远不会成功！”小李说，师傅的这句话，其实与学校里老师一直教育他们要踏实做人、要有过硬技术本领的道理是一致的，只是老师的表达比较温柔，师傅的教训更直截了当。

成功赢在求学期间

现在的职场上有句流行语，叫

做“拼在就业的半年里”，意思是说，就业的前半年是最要拼搏的，这样才能站稳脚跟。但群益职校毕业的学生都有一个体会，要谋一个好工作、好前程，最要紧的是“拼在求学的三年中”。

被一家中美合资企业录用的黄宜，早在踏进职校的第一刻，便立下了学好专业技术、练就过硬基本功的目标。老师们常常夸赞他“学什么都认真”。在实训车间里，他按着师傅们的指导一步一步完成每个操作细节，只要机器空着他就抢着上去操练。二年级时，黄宜入选“市星光计划车工技能比武”集训队。就在别人都在喊苦的时候，他却兴奋地说：“真好，我每天都可单独接触机床了。”因为技术出众，黄宜还没出校门就被多家

企业盯上了。

培育综合职业素养

在今年夏季的全国职业院校技能大赛服装项目比赛中，群益职校勇夺三金两银一铜，这也是该校连续五年蝉联服装项目的金牌，这样的佳绩在全国独一无二。陈校长说，这得益于学校对学生“硬技能”和“软技能”的综合培养。

如今的群益职校以“双技能”培养为契机，根据企业的用人要求专门开发了一批“软技能”课程。比如，在校校生的课表上列入了中国传统文化、演讲与口才、社交礼仪、书法欣赏与训练等，将人文教育贯穿于专业课程的教授之中，从而实现综合职业素养教育与专业技能教育的紧密结合。本报记者 王蔚