

不忘初心 牢记使命 庆祝建党97周年

飞行员给贫困地区孩子送去关爱

东航上海飞行部“方盒子”爱心俱乐部热心公益

飞行员服务于旅客，而东航的一群以青年党员和团员为核心的飞行员，除了做好本职工作，还将服务和爱心送到祖国的贫困地区，给那里的孩子带去温暖。东方航空股份有限公司上海飞行部飞行四部一分部党支部积极参与“爱在东航”志愿者活动，组建了飞行员“方盒子”爱心俱乐部，公益活动搞得有声有色。

帮助，就在党支部的指导和支持下，从2012年9月1日起，把“方盒子”正式改组成一个爱心俱乐部。

“方盒子”从2013年开始，已资助了两所江西的山村小学，一所在上饶市广丰区，一所在抚州市东乡区。机长李甜水就是江西人，“我小时候就在农村小学念书，但我们在江西的一些山区小学走访时，还是被震惊了：窗户上没有玻璃，横七竖八地贴着塑料纸；有的小学连照明设备也没有。”“方盒子”筹集善款，给这两所小学改造了门窗，安上了照明设备，尤其是东乡的那所小学，最初连电也没有，飞行员们想方设法，竖电线杆，拉了一公里多的电线，终于给孩子们送去了光明。

东航刮起“爱心旋风”

飞行员马汉勤通过“方盒子”，一对一资助过江西一名贫困小学生，而整个“方盒子”爱心俱乐部，至

今已资助了11名小学生。李焱说，资助一个学生，每年只要求资助者出500元钱，用于学生的学习用品和午餐费，“资助的重点不在于钱，而在于付出真心去关心这些学生，给他们带去向上的改变。”

在抚州，有一名当时上小学二年级的男孩，他母亲去世，父亲有病在身。李焱说：“我们每年去看他，第一年我们能从小孩的眼里看出‘仇恨’，但一年一年的关心，到了第四年，小孩子眼神都变了，变得开朗，变得愿意和我们亲近，我想这大概就是‘有人牵挂’的结果。”

在飞行四部副总经理、工会主席徐君卫看来，“方盒子”尊重被捐助者，也带动了整个上海飞行部乃至东航的“爱心旋风”。“方盒子”每年都募集衣物、学习用品、文体用品，由东航免费运送到需要的地方，交给需要的人们手上，“衣物需要挑选、清洗、消毒、折叠、运输，

仅靠‘方盒子’也较难做到，但‘方盒子’带动了很多志愿者共同来做这些好事。”连续多年，“方盒子”组织捐助的衣物都在350件到500件之间。

援助更重精神食粮

上海飞行部党工部部长许立洲告诉记者，“东航非常重视基层党组织的爱心活动，希望‘方盒子’做好带头作用，而当‘方盒子’需要‘帮助’时，上海飞行部直至东航都义不容辞支持。”

2014年，云南香格里拉古城发生火灾，一所孤儿公益学校也被烧毁，更揪心的是，一些学生病了而缺少药品。上海另一个公益组织“COCO支援”联系到一批常用药物，苦于无法快速运到香格里拉，想到“方盒子”里有很多飞行员就求助之。“方盒子”立马向党工部汇报，最后东航特事特办，在一天之内就开

辟了“绿色通道”，将这批药物送到了香格里拉。

作为创立者之一，李焱也在思考：“方盒子”走过了第一个五年，现在第二个五年已开启，爱心俱乐部的注册会员也已超过300名（主要来自上海飞行部），下一步应该怎么走？“对于贫困地区来说，物质支援是重要的，但更重要的恐怕是精神食粮。”

今年，“方盒子”在贵州找到了一个布依族村庄，不仅联系电商帮助村民解决农产品外销的问题，还着手将村里的一排空置房子改建成“艺术书院”，志愿者们将前往那里，给孩子们上各种艺术课程，“我们有个志愿者善于画画，在村里很多空墙上画了布依族神话题材的墙画，村里的孩子很自豪；教孩子们各种艺术，也是希望在他们心里种下一颗不一样的种子。”

本报记者 金志刚

新民科学咖啡馆 主办:市科协 新民晚报

当前，世界的公共卫生潮流已经从单纯地预防控制疾病走向全面地维护和促进健康，更强调健康自我管理。什么叫健康管理？如何更好地管理自己的身体？昨天下午，第50届新民健康大讲堂邀请同济大学附属杨浦医院（杨浦区中心医院）的多位专家，与市民探讨如何将健康“管”起来。

“饭后一支烟究竟能不能快乐似神仙？”“每天喝杯酒是不是真能活到九十九？”同济大学附属杨浦医院全科医学科葛许华主任医师说，管好心和脑这两大“宝藏”十分重要。心脑血管的危险因素分为可干预和不可干预两种，年龄、家族遗传性等属于不可干预因素。而在可干预因素中，经常吸烟是公认的心脑血管疾病危险因素，长期被动吸烟也可增加发病危险。而酒精摄入量对于出血性卒中有直接的剂量相关性。长期大量饮酒可使血液中的血小板增加，导致血流调节不良、心律失常等，心脑血管疾病更容易发生。葛许华建议，饮酒一定要适量，男性每日饮酒的酒精含量

健康需要“管”起来

不应超过20-30g；女性不应超过15-20g。此外，控制体重也有助于降低心脑血管疾病风险。

“得了脂肪肝，要记住16个字的方针：合理膳食、控制体重、适量运动、慎用药物。”该院消化内科王斌副主任医师说，“最好的运动是步行，诀窍为‘三五七’，即3km/30min，5次/周，心跳+年龄=170。”王斌指出，运动健身时没有达到应有的运动强度会没有效果，超出身体负荷的运动强度也会适得其反。因此，运动时的心率很重要，具体可以用“220-年龄”来估算最大运动心率，而运动时达到最大安全运动心率的60%-70%，脂肪的燃烧速率达到最高，也不至于对心脏造成过大的负担。不过，为了安全起见，一开始可以达到最大运动心率的50%左右，循序渐进，因人而异。

“随着年龄增长，身体各项机能明显下降，再加上外在不良因素，心血管疾病、癌症等慢性病发病率明显增长，所以要定期体检，及时发现疾病隐患。”来自健康管理中心的金花医生介绍，对于危险

人群，通过早期疾病筛查，发现亚健康状态和潜在的疾病，及时干预，对提高疗效，缩短治疗时间，减少医疗费用，提高生命质量有着十分重要的意义。

现场，康复医学科江容安主任医师带领专业康复医师演示康复运动操，用5分钟介绍一套关于颈肩腰腿的康复锻炼动作，告诉大家如何从生活中的小动作来预防劳损性疾病，让人“get”新的康复技能。

本次活动由上海市卫生计生委、市体育局和新民晚报主办，市医师协会全科医师分会、杨浦区中心医院、市健康促进中心和上海热线信息网络有限公司承办，杨浦区卫生和计划生育委员会、平凉路街道办事处协办，新民晚报新民网全程直播。 本报记者 左妍



公共场所母婴设施 电子地图上线启用



本报讯（记者 施捷）为更好地满足市民对母婴设施的需求并解决大型公共场所母婴设施查找不便等问题，上海将推动新一轮母婴设施建设，并已建成“上海市母婴设施电子地图”，200多个母婴设施点信息首批上线。

日前，市卫生计生委、妇儿工委办、文明办、商委、旅游局、总工会等15个部门联合下发了《关于加快推进上海市母婴设施建设的实施意见》，倡导经常有母婴逗留的公共场所和育龄女职工较多的用人单位开展母婴设施建设，并按照属地化管理的原则，做好母婴设施安全、清洁等日常管理维护工作。

与此同时，市卫生计生委与市民信箱信息服务公司合作，依托“市民云”APP，建设了上海市母婴设施电子地图，首批200多个母婴设施点信息已经上线。市民可通过手机下载“市民云”APP，在“热门服务”栏目中查找已到已上线的母婴设施电子地图。后续将有更多的母婴设施点信息逐步补充到电子地图中。

上海名牌 上海市文明单位 上海市守合同重信用企业

上海市名牌推荐委员会2016年颁发 上海市人民政府2017年颁发 上海市合同信用促进会2016年颁发

更多商品请点击 WWW.shcjdjj.com

曹家渡家具 冰爽夏日 激情盛惠

总面积 38800 平方米

走百家算一算 来我家看一看

上海曹家渡家具商城

卧房、客厅、餐厅、书房 欧式、中式、实木、板式 休闲、户外、等万款家具

总店:长宁路121号 服务热线: 62401665 招商热线: 62267295