

健康热线新春速递②

过年了,12320 上海市公共卫生公益电话咨询中心依旧繁忙。回顾忙碌的一年,最让话务员欣慰的是听到市民说“你帮了我”;而让话务员担心的是,春节期间,一些市民不健康的饮食及生活方式存在着疾病隐患。他们最想对市民说的是:“春节长假里,请大家注意健康生活。”

颈椎不适需保护

长假期间,王勇喜欢整天宅在家里玩电脑,几天下来后,他就感觉脖子酸痛难受,双手举不高,去医院检查诊断为颈椎病。

王勇拨打了 12320 热线咨询,颈椎病能不能治愈?会不会导致瘫痪?平时有什么注意事项?话务员耐心地

春节长假吃喝玩乐莫失控
——12320 全年无休,为市民提供健康咨询

解答,解除了王先生的疑问和忧虑,并使他了解到,颈椎不适的时候,洗个热水澡,用热毛巾敷于不适部位,可以缓解不适症状,一旦得了颈椎病,及时治疗是控制其恶化的良方。

12320 热线提醒市民,节日期间不可长时间使用平板电脑或坐在电脑前,颈椎不适时,早期保护非常重要,可适当做一些颈部运动。

感冒初期多喝水

天气寒冷,室内外温差大,孙小姐忙于参加好友聚会,出现了鼻塞、

喉咙痛等症状。由于没有发烧,她不想在春节期间去医院就诊,于是拨打 12320 电话咨询如何缓解不适症状。

12320 话务员接到孙小姐的电话后,建议她一定要多喝水,房间要通风、换气,然后注意休息,避免疲劳,饮食均衡,适当补充维生素等。外出时佩戴口罩,回家后,立刻漱口、洗手,一旦发现发烧,应去医院治疗。

老人晨练防跌倒

家住静安区的王老伯每天都要在小区内锻炼身体。现在天气寒冷,

老伴不允许他外出并拨打 12320,想让话务员说服王老伯。话务员劝告王老伯,路面结冰,尽量不要外出锻炼,更不要骑自行车出门。

春节期间,市民如果发生摔倒、骨折等意外,千万别乱动或由他人随意挪动,应立即求救。若是较轻的跌伤,可自行回家用冷水浸湿毛巾敷伤处,48 小时后再用热水敷。如果不能自己确定伤势,一定要上医院拍片。

饮食节制保健康

今年春节,罗先生适逢七十大

寿,儿女们都来给他祝寿,罗先生非常开心,准备和子女到饭店好好吃一顿,可他在报纸上看到,老年人饮食要少量多餐,对此罗先生有些纠结,于是拨打 12320 询问。

12320 话务员解释说,老年人的基础代谢率下降,体力活动减少和体内脂肪组织比例增加,对能量的需要相对减少,因此不能大吃大喝。此外,由于老年人的胆汁分泌减少和酯酶活性降低,对脂肪的消化功能降低,因此要少吃肉、少吃糖,最好是少食多餐。 本报记者 金恒

本报讯(记者 张欣平)上海首条 BRT 的具体建设规划日前公布,这条由南桥新城至东方体育中心的“快速公交线”,沿线经过奉贤区、闵行区、浦东新区,全长 33.5 公里,共设 17 个车站,将解决约 22 万居民的出行问题。

BRT 被称为“地面上的地铁系统”,是一种运用轨道交通运营方式的公交系统,一般配备大容量公交车、专有隔离道、专用车站以及能与车辆联动的道路信号灯,具有客运能力大,营运速度快,环境污染低的特点。

即将建设的本市首条 BRT,南起奉贤区南桥新城,北至浦东新区东方体育中心,总体线路为:南桥汽车站—南奉公路—贤浦路—南行港路—浦星公路—S32 地面道路(或沈杜公路)—浦业路—华夏西路—东育路—东方体育中心枢纽。

整条 BRT 总共设站 17 座,其中在奉贤区设 11 个站,分别为南桥汽车站、望园路站、金海路站、中心医院站、褚家站、秀竹路站、清朗路站、金大公路站、齐贤站、南行站、金汇镇站。其中首末站设置于南桥汽车站内;闵行区设 5 个站,分别为鲁南路站、闵瑞路站、联航路站、陈行路站、江桦路站。若线路走沈杜公路,则增设沈杜公路站;浦东新区只设一个首末站,位于东育路—海阳西路东北的交通枢纽用地内。

横跨奉贤闵行浦东三十多公里设十七个站

申城首条『快速公交线』建设规划公布



农家新春“五福临门”

2月10日是蛇年正月初一,位于金山区廊下镇的“上海农家”到处充满欢声笑语,由区旅游部门推出的“五福临门”(即祈福、迎福、接福、送福和祝福)系列活动正月起陆续推

出,活动老少皆宜,别具特色,深受村民和游客的欢迎。

图为在廊下镇生态园里,游客在搬运巨型中国象棋子,体验楚汉互动乐趣 庄毅 摄影报道

来自法国的佩丝上大学时曾学过中文
“会包饺子和馄饨了”

洋太太过春节

来到法国太太佩丝家,还没进门,先在门上看见了用毛笔字写的“福”字,让人马上感染上过年的快乐心情。佩丝的家装饰风格是中西合璧,她得意地告诉记者:“家里贴的‘福’字全是我女儿写的呢!”

佩丝的家位于浦东新区陆家嘴,从落地玻璃窗望出去,可以看到黄浦江的一角。桌上摆放着一本学习中文的教材,里面一个个中文字写得一板一眼,全部是她的“作品”。泡上一壶法国绿茶,放在古典的中式餐桌上,采访就在香气四溢的茶香中,从佩丝的“中国缘”开始。

1 年半前,因为丈夫的工作关系,佩丝带 2 个女儿一起把家搬到了上海。“我从没想到居然可以来到中国,甚至在这里生活。”一头乌黑头发的佩丝目光深邃,身材苗条,有着法国女子的优雅、知性。“读大学时选修过中文,因为我一查世界地图,世界上有近 20% 的人生活在中国。能学

会这个国家的语言该多有趣啊!”但是,大学毕业后的很多年,佩丝没有太多机会接触中文,直到她几乎将中文“还”给老师时,她来到中国生活,这让她惊喜不已。

佩丝家里请的钟点工是上海人,会烧一手很好的上海菜。佩丝经常拿本本子,认真记下中国菜的烧法,“红烧肉、宫保鸡丁、麻婆豆腐我都会了!”佩丝得意地说。佩丝还去烹饪学校学习做中国菜,“我现在会包饺子和馄饨了!”

为了准备除夕大餐,佩丝一家 4 口一起去超市选购年货和食材。“女儿喜欢吃肉,一家人爱吃中国茄子,还做了啤酒鱼和巧克力草莓火锅,再配上一瓶法国葡萄酒,我们的年夜饭可以说是中西合璧。”

新年的鞭炮声响起……佩丝为家人、为自己、为朋友许下祝福,祝福来年一切顺利。虽然今年丈夫在上海的工作合同就要到期,佩丝不知道自己的“上海之缘”是否还会继续,但在上海生活的一个个细节已经印在她的记忆里。 本报记者 宋宁华

宝山区罗泾镇一家农业合作社节前分红
新苗村人均分现金2.3万元

本报讯 (特约通讯员 史美龙记者 朱全弟)宝山区罗泾镇新苗村农业合作社节前实施2012年度年终分红,35名社员人均分得现金2.3万元,比上年同期增长10%左右,达到历史最好水平。

据了解,新苗村农业合作社负责全村798亩农田的粮食生产,去年,小麦和水稻亩产超过2000斤,实现了“吨粮田”的目标,其中40%粮食面积种植的是优质稻米,收购价达到2.4元一斤,比常规水稻高出0.89元。

酒的王朝 给全国人民拜年

春节是农历新年的开始,承载着年年的喜庆与希望。

送健康,王朝红酒喜庆时尚。

送欢乐,王朝起泡酒浪漫醇美。

送祝福,王朝白兰地“生命之源”。

以世界高品质的葡萄酒奉献给中国消费者。

“酒的王朝”给全国人民拜年,祝您健康、欢乐、幸福。



健康

祝福

欢乐