

老骥伏枥,师魂在社区闪光

——记上海市基层理论宣讲先进集体张江镇讲师团

张江镇讲师团以“办好继续教育,加快建设学习型社会,大力提高国民素质”思想为指导,紧紧围绕镇党委政府中心工作,以送教进社区形式,深入基层,走进社区,根据不同区域居民群众的学习需求,积极开展道德讲堂及各类内容的宣讲教育活动,为广大干部群众中普及党的创新理论作出了积极贡献,张江镇讲师团获2017年度上海市基层理论宣讲先进集体荣誉称号。

张江镇讲师团成立于2004年1月,现有成员9人,其中8名是老党员,多人退休前曾担任中小学校长等职,具有丰富的教育、教学、管理经验,政治素质好,理论功底深,在群众心目中具有较高的威望。长期担任中学副校长的吴克明,勇于挑起这个学习型团队团长的重任,制定了“六大保障,促进讲座健康开展”的学习制度,团队集体学习与自主学习相结合,每月举行教研活动,交流宣讲稿件。团长吴克明还每月带领团员参加新区道德总堂观摩学习,不断提升宣讲水平。

宣讲员大多年逾七旬,他们克服各种困难,无论是酷暑严寒,还是刮风下雨,逢上讲课日,总会相约而至,有的乘公交,有的骑助动车,有的在没公交的农村地区步行数里,不辞辛劳,从不耽误。贯彻落实十九大精神党课宣讲前,团员们参加了市、区宣讲培训,细读十九大文件,集体研讨,认真撰写讲稿,深入居

村,共组织了80多场次的宣讲活动。吴克明、孙国瑞、吕建振三位老师,找资料、图片,自行编制了PPT,图文并茂,有声有色的宣讲,起到了直观宣讲的良好效果。至10月底,讲师团还举办各类讲座60多场次,受众居民8000余人次。

在镇文明办的指导下,围绕党委政府中心工作,是讲师团的又一大特色。为巩固文明城区建设,讲师团对去年进行的“五违四必”环境综合整治工作,开展宣传教育活动;配合美丽乡村、美丽庭院建设,认真学习镇相关推进工作方案,撰写讲稿、制作PPT,深入7个村和1个居委,开展以“净化环境、绿化庭院、弘扬文明乡风”为主题的美

丽庭院创建宣讲活动,起到了很好的推动作用。

道德讲堂开展六年来,已举办75期,围绕弘扬践行社会主义核心价值观,公民道德建设纲要,通过道德先进典型事迹和发生在人们身边的好人好事的宣讲,使居民群众受到教育和启迪。讲师团还配合镇党建中心,协助开展每月的党课讲座,今年曾组织两次南北片130多人参加的“十九大精神知识竞赛”,营造了浓郁的学习氛围。

张江镇讲师团已连续多年荣获镇五星级学习团队和特别贡献奖团队称号;2017年,被评为市优秀学习型一星级团队。

洪金龙



健康之友

您知道人体的“血糖密码”是多少吗?其实“血糖密码”是双重密码,共有两组:45678和7111,这两组密码背后都隐藏了怎样的秘密呢?

小于4,糖太低!

4代表人体每升血液中含有4毫摩尔的葡萄糖,这是血糖的底线,一旦突破,对于糖尿病患者来说,就会造成低血糖。所以换言之,糖友低血糖的标准就是血糖小于或等于每升3.9毫摩尔。

如果幸运的话,当血糖降低时,机会发出警告,出现心慌、手抖、出汗、肚子饿、脑子不好使、反应变慢;不幸的是,部分糖尿病患者常常感觉不到任何明显的不适,或者会出现情绪异常或行为怪异等不典型表现,而忽视了低血糖,导致了严重后果,如诱发心律失常,造成急性心肌梗塞,还有些人会引发脑卒中。所以,糖友们一定要坚守住4这条血糖底线!

5678,糖正常

5678中56代表空腹时每升血液中含有5.6毫摩尔的葡萄糖,78代表进餐或口服葡萄糖后2小时每升血液中含有7.8毫摩尔的葡萄糖,正常状态不应超过上述界限,一旦突破,说明血糖高了!所以,56和78分别是正常血糖空腹和餐后的上限。

7111,糖尿病

7111,这是第二组数字。7代表空腹时每升血液中含有7.0毫摩尔的葡萄糖,11.1代表进餐或口服葡萄糖后2小时每升血液中含有11.1毫摩尔的葡萄糖。而空腹或餐后2小时血糖一旦达到7或11.1,就说明血糖高了,而且达到糖尿病的诊断标准。此时必须加紧防治,也许可以逆转、阻止或延缓糖尿病及其并发症。

两组间,糖前期

当血糖空腹在5.6至7.0之间,餐后在7.8至11.1之间,前者称为空腹血糖受损,后者称为糖耐量异常,二者统称糖调节受损,都属于糖尿病前期,是糖尿病大军的后备军。他们虽然没有达到糖尿病标准,但心脑血管病风险增加,不过通过积极预防,可大大减少进展为糖尿病的风险,并且心脑血管的危险也可以降低。

浦东新区公利医院

公开的「血糖密码」

张江举办城市定向挑战赛

11月17日,“发现更多彩的张江”2018张江城市定向挑战赛拉开序幕。来自张江的120支队伍600名参赛选手穿梭于张江各地标志性建筑之间,用脚步丈量城市发展,以目光捕捉张江风景。

此次活动推出两个精品线路,打卡点遍布张江戏剧谷、上海船舶研究设计院、海派连环画中心、东方爱民岗、上海市计量测试技术研究院、创新河畔美丽庭院等地。参赛选手可以选择其中一条路线,通过疾走、跑步、搭乘公交等方式到达打卡点,完成系列趣味闯关任务,亲身感受张江的不同风景。

赛事终点,一场嘉年华将活动气氛推向高潮。张江好声音人气选手用精彩的表演迎接参赛选手们,而美丽庭院“变废为宝”作品展示、趣味嘉年华、非物质文化遗产传统手工艺、“慈善公益联合捐”等吸引



了众人参与其中。“张江这些年飞速发展,带来了太多变化,这场活动让我更深刻地感受到了张江的速度。”参赛队员老张说。

张江城市定向挑战赛是近年来张江最具特色的体育赛事之一,给市民提供了融合“体力”与“智

力”的户外竞赛机会,带动全民健身运动的蓬勃发展。

赛事环节设置独具特色,让参赛选手感受张江不一样的城市脉搏,探索发现这座科技之城的独特韵味和与众不同的魅力。

费周群/文 朱泉春/摄

2019年度城乡居保登记缴费,用手机APP可一键搞定

本市2019年度城乡居民医保参保登记即日起开始受理,至12月25日结束。2019年度将继续提高城乡居民医保的总体筹资标准,持续加大政府财政投入力度。同时,按照国家相关文件要求,并充分考虑居民的承受能力,个人缴费标准适当提高。其中,中小学生和婴幼儿以及大学生的个人缴费从每人每年110元调整为130元。

现可通过手机办理缴费业务,安卓系统手机可在手机助手等应用市场搜索“上海人社”下载;苹果手机可在App Store搜索“上海人社”下载。也可通过人社局官网<http://app.12333sh.gov.cn/>直接

下载。

安装“上海人社”APP后,输入身份证及密码登录系统或通过“银行卡实名认证”、“支付宝认证”、“人脸识别认证”等方式完成人员信息认证后登录系统。

登录系统后,在人社APP首页找到“医保”图标,点击进入医保服务事项,可看到“2019年居保缴费”,根据系统提示进行操作,可选择“个人续保缴费”,完成个人2019年居保缴费;也可选择“亲友续保缴费”,为亲友完成2019年居保缴费。

可通过手机APP进行居保缴费的人员包括:

1、2018年通过街镇申报参保或通过手机APP直接缴费,且居保帐户正常的人员,同时满足以下条件:

- (1)本市户籍人员,2001年1月1日(含)后出生;
- (2)本市城镇户籍,1948年12月31日(含)之前出生,或者1950年1月1日至1959年12月31日期间出生。

2、已在街镇完成2019年参保登记且通过审核的人员网上缴费收据打印:

成功缴费的3个工作日后,缴费用户可凭身份证,及缴费条形码信息至就近的街道医保服务点办理“居保网上缴费单据打印”。



民族团结一家亲

布依族的故事

布依语属汉藏语系壮侗语族壮侗语支,与壮语有密切的亲缘关系。由于布依族与汉族长期的文化接触和交流,因此布依语词汇系统中有不少汉语借词。布依语有完整的语音系统、丰富的词汇和富于表现力的语法结构。布依语划分为黔南、黔中、黔西三个土语区。布依族过去没有自己的文字,一般使用汉字,布依摩经中采用汉字记音或运用偏旁部首按汉字“六书”造字法创造一些新字记录经文。

布依族的文化艺术丰富多彩。民间广泛流传的神话、故事、童话、寓言、谚语、诗歌等口头文学,传述着古老的民族历史,歌颂着人民的勤劳勇敢。其题材广泛,意境优美,内容健康,语言生动,富于想像力。神话传说如《洪水滔天》《十二个太阳》《赛胡细妹造人烟》《卜丁射太阳》《茫耶谷种种》《黄果树瀑布的传说》等都是人们喜爱的作品。

李龙

简讯

镇文化团队在新区群众文化汇演中荣获佳绩

本报讯 近日,张江镇文化团队在大地芳菲·2018年浦东新区群众文艺创作节目汇演中喜获佳绩。其中,舞蹈《张江男不“难”》、《知青岁月》,合唱《山歌好唱口难开》荣获“优秀新作奖”,戏剧类花鼓戏《庭院芬芳》获“新作奖”。

张悦

张江镇12月份文体活动一览

★12月5日
DIY 布艺
涇北村 孙桥路1000号

★12月6日
《沪剧折子戏》
田园路居委
川北公路3087弄17号201室

★12月15日
《欢歌颂中华》
华晶居委孙农路398弄52号

★12月7日
《欢歌颂中华》
江丰剧场
益江路335号(暂定)

★12月20日 剪纸
江薇居委
紫薇路667弄148号

★12月10日 剪纸
华科居委
中科路2500弄12号

★12月21日
中西花艺制作
高木桥路居委 孙环路166号

★12月12日
情绪管理与中医养生讲座
中心村 孙环路739号

★12月26日
情绪管理与中医养生讲座
涇北村 孙桥路1000号

★12月13日《魔术杂技》
汤臣豪庭居委
广兰路50弄76号2楼

★12月26日
情绪管理与中医养生讲座
城市经典居委 青桐路618弄27号

注:1、日期如有变动,以当日为准;2、江丰剧场活动请至江夏、江丰、江益、江苑、江衡居委领取活动券。

十二月鲜花——水仙花