

本市呼吸道传染病疫情总体平稳

市民应加强防护冬春季呼吸道病

本报讯 (记者 施捷 特约通讯员 宋国梵) 一项经对呼吸道疾病的权威监测结果显示: 入冬以来, 本市呼吸道传染病疫情总体平稳, 处于历年常态水平, 也未发生学校、幼托机构等集体单位内发生流感暴发疫情。

市卫生计生委今天发布“健康提示”称, 每年11月15日至次年的4月15日, 是本市流感等冬春季呼吸道传染病的重

点防控时期, “请广大市民加强健康防护措施, 预防流感等呼吸道疾病的发生。”

有关专家特别指出, 冬春季是呼吸道感染疾病的高发期, 加之春节假期临近, 人员流动、聚集频繁, 容易增加流感等呼吸道传染病的感染机会。因此建议在各级医疗机构加强监测和医疗救治的同时, 广大市民尤其要注意做好各项健康防护工作, 提高自我防护的能力。

- ### “健康提示”具体内容
- 尽量减少去人口密集、拥挤的场所, 减少或避免感染流感病的风险
 - 养成良好的个人卫生习惯, 勤洗手, 且洗手必须用肥皂或洗手液搓洗, 然后用流水冲洗干净, 不用污浊的毛巾擦手
 - 保持室内空气新鲜, 房间要经常开窗通风, 每次至少30分钟
 - 去人口密集处最好戴口罩, 做好个人防护, 打喷嚏、咳嗽时要用纸巾、手帕遮掩口鼻, 防止感染他人
 - 加强营养, 多吃新鲜蔬菜、水果, 少食高脂肪、高糖饮食
 - 避免接触活禽、病禽和病畜, 不吃未煮熟的畜禽
 - 加强身体锻炼, 增强对疾病的抵抗能力

只因教学出色 复旦80后教师被评为副教授

本报讯 (记者 张炯强) 无需SCI论文, 也无需科研成果, 昨天, 复旦大学生命科学学院一名深受学生喜爱的80后青年教师吴燕华, 仅凭出色的课堂教学, 被复旦生命科学学院学术委员会、校学术评议专家组高票通过了副教授提名。作为高校课堂改革的一部分, 复旦将“代表性教学成果”纳入职称评价体系, 从此, 科研不再是教师晋升的唯一依据。

当前的大环境下, 国内高校教师职称是否晋升仍要看科研成果。该把重心放在科研还是教学上? 这是很多教师、尤其是青年教师反复纠结的问题。复旦生命学院院长马红坦言, “学院非常重视老师的科研能力和成果”, 但高校和科研院所所不一样, 它承担着人才培养的责任和使命。因此, 复旦对于教授和副教授的职称晋升, 都有具体的教学工作要求。此次仅以教学业

绩作为评定职称的依据, 更体现了学校对教学优秀教师的支持。

近年来, 复旦还制定实施了以教学工作量和人才培养质量为导向的教学绩效考核方案。自2013年起学校实施绩效工资, 其中教学绩效占三分之二比重, 科研绩效占三分之一比重。教学绩效力度与上海市骨干教师教学激励计划的力度相当, 有力调动了广大教师教书育人的积极性, 体现了人才培养工

作的中心地位。

吴燕华从小就有教学梦想。2012年6月, 工作刚满3年的她获得了复旦大学本(专)科毕业生“我心目中的好老师”称号, 这个奖项由全体毕业生投票决定, 复旦大学每年仅有10名老师当选。2014年8月, 吴燕华代表上海高校青年教师参加在武汉举办的第二届全国高校青年教师教学竞赛, 获得了理科组一等奖的优异成绩。

上海杰出青少年事务社工
“上海杰出太阳花志愿者”
评选揭晓

本报讯 (记者 陆梓华) 首届“上海杰出青少年事务社工”“上海杰出太阳花志愿者”评选昨日落下帷幕。经过评委会评议和现场答辩等环节, 丁晶等10名青少年事务社工、丁宏杰等10名太阳花志愿者脱颖而出, 分别获得“上海杰出青少年事务社工”“上海杰出太阳花志愿者”称号。

本次活动由上海市社会工作协会青少年社会工作专业委员会主办, 也是团市委“百万青年成长计划”的组成部分之一, 于2014年9月正式启动, 评选采取组织推荐和个人自荐相结合的方式, 最大限度地挖掘一线杰出青少年事务社工和太阳花志愿者, 弘扬其“助人自助”“用生命影响生命”的社工精神。候选人涵盖了司法、社区、医务、社会福利等不同领域, 他们中既有为社工提供专业支持、资源支持的企业管理人员、专业人士, 也有默默为社工工作服务的普通职员、社区一线工作者。

成功抢救咯血窒息患者

援柬医疗专家组受柬方高度赞扬

本报讯 (记者 施捷 通讯员 莫沙) 在柬埔寨执行医疗援建任务的中国人民解放军第九批援柬医疗专家组的专家们, 日前成功抢救了一名大咯血窒息的柬埔寨籍高龄女患者, 展现出高超的医疗水平, 受到柬方的高度赞扬。

2014年12月17日下午, 一位柬军方高级官员的77岁母亲突然咯血昏迷送至柬埔寨王家总医院, 病情危急。在越方医院表示无法医治, 家属感到绝望时, 援柬医疗专家组组长、二军大附属长征医院呼吸内科专家陈吉泉副教授发现患者还有生还的希望, 于是通过反复吸痰、调整抗感染药物、使用激素、营养支持等措施, 患者病情逐渐趋于稳定, 肺部感染终于控制, 生命体征恢复正常, 已于近日平安回家, 家属非常激动。



商场奏响“牧羊人小调”

两名来自未来世界的牧羊人手持魔杖, 穿过爱的闪电来到这里, 踩着云朵向上攀登, 脚步变化踏出美妙旋律……2015的“羊大为美”艺术展在嘉亭荟城市生活广场拉开帷幕。位于中庭的“牧羊人小调”艺术装置, 将“羊”意念化, 每逢整点音乐奏响。

本报记者 孙中钦 摄影报道

- ### “上海杰出青少年事务社工”名单
- 丁晶 卞华 许艳萍 张忍逸 陈丽丽 周晓冬 姜晓祯 赵婷婷 钮骏 徐斌
- ### “上海杰出太阳花志愿者”名单
- 丁宏杰 王青 孙桂英 朱海峰 杨军英 沈佳青 闵峰 夏晶 顾青 薛迎杰

新民健康大讲堂走进“金领驿站”普及医学知识

少吃垃圾食品 孕前不要减肥

本报讯 (记者 马丹 实习生 朱佳瑶) 那些年我们追过的垃圾食品, 急诊室的故事, 走进肺小结节的影像检查……昨天晚上, 2015年第一场新民健康大讲堂首次走进陆家嘴白领驿站, 6名70后、80后医务青年为白领送去健康, 用贴近年轻人的语言普及了有关饮食、备孕、呼吸系统健康、输液安全等医学知识。

薯条、炸鸡、可乐、麻辣烫、烧烤……这些听起来相当诱人的美食, 从营养学角度来说却都是不折不扣的垃圾食品。“垃圾食品”营养差、热量高, 有些甚至含有毒素, 长期食用会引发肥胖、糖尿病、高血压、中风、癌症等

疾病。”市卫生计生委的武晓宇说, 为了健康, 白领面对美食还需三思而后“吃”。

不过, 武晓宇也坦言, 人在食用垃圾食品时, 大脑欣快中枢会分泌多巴胺, 使人产生兴奋感从而对垃圾食品上瘾。“要么从现在开始拥抱一种健康的生活方式, 要么继续任性地在吃货的世界。”他在演讲最后留下的这道选择题引起观众的思考。

相爱的两人共同孕育爱情的结晶是件顺理成章的事, 但是, 如何才能孕育出健康、优秀的下一代呢? 普陀区中心医院产房助产士马璐璐说, 其实, 受孕的时间和孕前准备都大有讲究。

“女性在患病期间、停用避孕药短期内、情绪压抑或工作压力大时、旅途中、严寒或炎热时都不宜受孕。春季是女性最宜怀孕的时节。”马璐璐还强调, 过度减肥、子宫护理不当、高龄都会诱发不孕不育。“很多女孩爱美, 冬天只穿薄薄的黑丝袜, 这样会使子宫受寒, 可能导致不孕。”

此次活动由上海市卫生和计划生育委员会、共青团上海市委员会、上海市体育局、新民晚报社主办, 共青团上海市浦东新区委员会、陆家嘴金融贸易区综合党委、陆家嘴“金领驿站”青年中心、上海市健康教育所、上海东方宣教中心承办。

关爱男性健康

康乐宝迎新春大赠送仅此一次

特大喜讯: 值此新春佳节到来之际, 为答谢中老年朋友十年来对康乐宝的支持与厚爱, 特推出全新生产工艺康乐宝, 新康乐宝吃的更少, 更省钱。

活动内容: 新工艺康乐宝活动期间可享受买7送7、买5赠3、买3赠1的优惠。(赠品是赠品)吃的更少, 更省钱。买7送7者还多送价值198元人体润滑剂一瓶, 优惠活动需通过电话订购免费送货上门。活动仅此一次, 2月7日全面结束。

康乐宝自上市十年以来, 以其优良的品质及实体专卖店销售售后服务保障, 迅速赢得了上海中老年朋友的青睐, 服用过的朋友都知道, 真正可以提高生活质量。康乐宝成分均来自天然野生珍稀植物(适合四季长期服用)采用合理的营养配伍, 先进设备提取, 充分保持了产品的高效性, 食品级安全的男性健康品, 确保了三高人群也可以放心服用。

男性健康热线 021-51699752
上海购买有服务中心也可电话订购