

他是千余名居民的“健康顾问”

——记城桥镇社区卫生服务中心全科副主任医师黄耀

□ 记者 石思嫣

黄耀,是城桥镇社区卫生服务中心的一名医生,也是1369位居民的“健康顾问”。作为一名家庭医生,无论风雨寒暑,他总是背着药箱走街串巷,从慢性病管理到用药指导,从健康宣教到上门查房,他用专业和耐心,将医疗关怀真正送到居民心坎上。

24小时在线的健康守护

“陆伯伯最近血糖控制得不错,继续保持。”上午8点刚过,黄耀在城桥镇社区卫生服务中心的全科门诊为70岁的陆伯伯调整降糖药,并鼓励他坚持健康管理。

此前,陆伯伯的血糖长期控制不佳,有一次他因感冒引发顽固性咳嗽,持续一个月未愈,后来他找到黄耀,经过详细问诊和检查,黄耀诊断他为肺阴虚体质,并采用了中西医结合治疗。仅过了3天,陆伯伯的病情就有明显的好转。这次经历让陆伯伯对黄耀产生了高度信任,从此积极配合健康管理。

这种信任感,深深扎根于许多签约居民的心中。在门诊服务之余,黄耀的电话24小时为居民畅通。两年前的一个傍晚,80岁的顾老伯排尿困难,家属紧急来电向黄耀求助,经过详细问诊,黄耀初步判断可能是前列腺增生或肿瘤,建议家属带老人就医。在他的预约转诊下,顾老伯的家属次日一早就挂上了上级医院泌尿外科专家号,当天检查后确诊为前列腺肿瘤,经过治疗顾老伯最终恢复健康。

新海镇新增多处电动自行车充电桩

□ 记者 汤茵旒

本报讯 日前,新海镇红星居民区长征科技大楼、洪联新村等小区增设了多处充电桩,并同步安装了停车棚,切实缓解了居民电动自行车充电难的问题。

长征科技大楼、洪联新村等小区作为红星居民区的老旧小区,随着电动自行车数量的不断增加,充电问题日益凸显,居民对改善电动自行车充电条件的呼声也越来越强烈。此前,虽然小区内已经设置了多处充电桩,但由于场地和条件所限,不少居民仍需要到附近小区充电停车。同时,因为小区内充电位置不足,不少居民还会选择“飞线充电”的方式为自家电动自行车充电,这一行为给小区带来了极大的安全隐患。

为此,红星居民区和物业工作人员充分发挥纽带作用,对长征科技大楼、洪联新村等老旧小区电动自行车数量进行全面排摸,并及时将居民诉求上报镇级部门,大力推进集中充电棚以及充电端口的增设工作。针对空间有限的小区,工作人员充分利用边角地、闲置地等资源,科学布局充电桩点位和停车棚位置,既能提供电动自行车停放空间,也不会过多占用公共区域。

截至目前,红星居民区住宅小区已实现充电桩全覆盖,共设有充电桩22台,合计充电插口220个,基本满足当前居民对于电动自行车充电的实际需求。与此同时,增设的新车棚引入智能化管理系统,居民通过手机扫码即可完成充电操作,还能实时监测充电状态。此外,充电区域配备了完善的消防设施和24小时高清监控装置,可对潜在的安全隐患进行及时干预。

接下来,新海镇还将在集贸市场等电动自行车密集停放场所,增设多个充电车棚,为居民提供更加便捷、安全的充电服务。



▲ 黄耀(右)为居民提供上门健康服务(图片由受访方提供)

目前,黄耀的签约对象涵盖学龄前儿童、青年和中老年人。“我的电话号码对1300多名签约患者公开,24小时随时接受健康咨询。我的职责就是及时发现问题,帮他们找到正确的就医方向。”黄耀表示。

家庭病房服务暖人心

黄耀还负责管理多位签约家庭病房服务对象。“这些对象多为行动不便的老年人,普遍患有高血压、糖尿病、心脏病等慢性疾病,我会提供上门健康管理的服务。”94岁的陆阿婆就是黄耀的重点服务对象之一。

黄耀为居民提供上门健康服务,

根据服务协议,黄耀每月定期为陆阿婆提供1-2次上门健康服务。有一次,他接到陆阿婆家属紧急来电,得知陆阿婆在家中摔倒。他立即上门查看病情,初步判断后建议前往就近上级医院骨科就诊。经检查陆阿婆被确诊为骨裂,医生建议采取保守治疗,要求卧床静养。

在后续随访中,黄耀针对陆阿婆卧床休养给出了专业护理建议,嘱咐家属定时给老人翻身预防压疮,勤为老人按摩双下肢预防静脉血栓,还提醒老人进食时细嚼慢咽防止呛咳引发肺炎。他还增加了探望频率,持续关注老人的康复情况。三个月后,老人恢复行走。“多亏了黄医生的贴心指

导,我母亲才能这么快好起来。”

贴心的健康体检“解码师”

黄耀还是一名健康体检“解码师”。许多签约居民在拿到体检报告后,面对复杂的指标和数据常常一头雾水。每当此时,黄耀总会耐心地地为居民逐项解读报告,分析异常指标背后的健康风险,并提供个性化的健康管理建议。

前不久,63岁的俞先生在上医院做完体检,便拿着报告找到了黄耀。“报告上有多项红色异常指标,我不知道该如何进行后续健康管理。”了解到俞先生的苦恼后,黄耀特意安排了空余时间,为俞先生详细解读报告。检查结果显示,俞先生的颈动脉超声发现斑块厚度超过1.5毫米,“颈动脉斑块是心脑血管疾病的重要危险因素之一,一旦破裂或脱落,可能形成血栓,堵塞脑血管,导致脑梗,根据你的身体状况,需要进行用药控制。”黄耀解释道。

在了解疾病风险后,俞先生立即按照黄耀的指导开始健康管理。黄耀为他开具了他汀类药物,以稳定斑块、防止其继续增大或脱落,并叮嘱他定期复诊,确保病情得到有效控制。

在当家庭医生的14年里,黄耀总是尽心尽力,将救死扶伤视为自己的神圣使命。他深知,选择了医学,就意味着选择了沉甸甸的责任与使命,患者也因此更加信赖与依赖他。未来,黄耀将继续努力,不断提升自己的医疗水平,为签约居民提供更加优质的医疗服务。

城桥镇社区文化学校第二季开课

没有围墙的社区大学持续火爆

□ 记者 杨祎晨

本报讯 为进一步丰富市民精神文化生活,提升社区文化服务水平,城桥镇社区文化学校第二季陆续开课中。在去年基础上,今年学校对课程又进行了全新升级,将课程整合为非遗传、功能运动、传统体育养生、少儿绘画、文化兴趣、全民阅读六大类,吸引众多市民踊跃报名参与。

中午12点,成人形体矫正教室内,十余名学员正跟着老师做“肩颈训练”。从事会计工作的王女士边调整呼吸边感慨:“每天伏案8小时,颈椎病、腰间盘的问题随之而来。”经过一小时的课程,王女士全身得到舒展。52岁的李阿姨则对着镜子反复端详着自己的侧身线条,笑得合不拢嘴:“以前总被女儿说弯腰驼背像虾米,现在终于能挺直腰板了。”学校第二季新推出的体态矫正系列课程意外走红,成人班和少年班名额开放即“秒光”。

课程教师李丽丽介绍,报名体态矫正课程90%的学员都存在“圆肩驼背头前倾”的问题。教案特别设计了办公室碎片化训练,有学员将课上的内容带到午休时间,现在整个部门都跟着练。

除了运动养生类课程,今年的全民阅读课程同样深受市民欢迎。4月,结合世界读书日,城桥社区文化学校联合“家+书屋”举行了一场读书沙龙,共同围绕亲子阅读、教育与成长等主题展开深入探讨。在亲子绘本阅读环节,孩子与家长亲密互动,使阅读成为增进亲子情感的桥梁,也让大美育的种子在孩子心中悄然生根。

与此同时,文化课堂背后“高配”的教师团队引人关注。“在我们教师的队伍里,不仅有非遗传承人、专业健身教练,还有美术教师、高级茶艺师……”城桥镇党群服务中心副主任倪琼介绍,这种“专业大咖+民间达人”的师资配置,使课程既能保证专业性,又充满烟火气。

倪琼表示,去年社区文化学校第一季的课程收获辖区居民的一致好评,参与总人数突破4000人次。今年社区文化学校第二季广泛听取社区居民意见,在去年的基础上,通过精细化课程设计,将课程整合为非遗传、功能运动、传统体育养生、少儿绘画、文化兴趣、全民阅读六大类,以实现受众覆盖从儿童到老年,内容兼具传统与现代特色。例如结合24节气开设少儿国画启蒙美术课;增加线上课程,惠及更多居民。这些丰富的课程全部免费向社区居民开放。

后续,城桥镇党群服务中心将根据居民反馈动态优化课程,持续打造“没有围墙的社区大学”。“按照目前的情况来看,本季课程报名人数预计会比去年增长50%,部分热门课程一经放出,名额一分钟内就会被抢空。”倪琼表示。

目前,第二季课程正陆续发布,感兴趣的市民也可关注“文明城桥”微信公众号,及时了解报名详情。另外也再次提醒广大市民,课程名额有限,一旦报名成功请按约定前往,切勿缺席,以免浪费社会资源。



近期降水增多 气温有所下调

□ 记者 石思嫣

本报讯 记者从崇明气象部门了解到,本周末高考期间,受冷暖空气交汇影响,本区降水增多,气温有所下调,在21-27℃之间。下周前后,有短暂的雨水间歇,不过下周后期雨水很快又会上线。

2025上海“村BA”落幕

□ 记者 秦浩

本报讯 日前,2025大地流彩·上海市和美乡村篮球大赛(村BA)决赛在堡镇市民健身中心篮球馆激情上演,崇明区代表队夺得桂冠。

赛事开赛以来,受到了篮球爱好者的广泛关注,共有9个涉农区12支代表队160余人参赛。经过第一阶段赛、半决赛的激烈角逐,最终,奉贤区和市农业农村委系统代表队斩获三四名,崇明区和青浦区代表队闯入决赛。

决赛现场座无虚席,百余名观众为双方球队呐喊助威。身着蓝色球衣的东道主崇明队开场便展现出强劲攻势,凭借默契传切配合与精准中远投,上半场确立领先优势。青浦队依靠内线攻防咬紧比分,并在第三节末段一度反超。决胜时刻,崇明队顶住压力连续得分,最终以38:29锁定胜局,卫冕冠军。根据赛事规则,崇明队将代表上海出战全国“村BA”南部赛区大区赛。

赛事期间,堡镇同步举办了特色农产品市集,吸引城乡观众在观赛之余体验乡村文化。

崇明区体育局局长陆建军表



▲ 比赛现场(图片由受访方提供)

示,“村BA”不仅展现了新时代农民风采,更通过“体育+”模式助力长三角农业硅谷建设。

据悉,崇明篮球赛事热潮将持续升温,2025“一带一路”中国龙3X3国际邀请赛于6月7日开赛,随后还将举办第64届“烈士杯”传统篮球赛等一系列赛事。

五好两宜“春风”起 吹绿百年黄杨树

□ 通讯员 陈雨琪 龚嘉玲

本报讯 2023年,竖新镇春风村被列入竖新镇国家级“五好两宜”和美乡村建设项目试点村之一,围绕“规划好、建设好、环境好、经营好、乡风好和宜居宜业”的目标,经过一年多来的施工完善,春风村和美乡村建设焕然一新。

春风村路作为春风村的主要干道,道路两旁种植了造型各异黄杨树,成为了远近闻名的黄杨景观带。

作为“五好两宜”项目的重点实施区域,沿途的黄杨文化公园、黄杨客厅、水系景观、道路修整、文体配套等风貌提升工程有序展开,先后改造提升了黄杨陈列馆、黄杨产业园及相关配套设施,凸显了产业特色及产业文化;同时,重新选址新建了黄杨交易市场,为种植户搭建更具便利性的集中交易线下平台。

借助“五好两宜”的东风,春风村完成了45000平方米的村级主要道路

“白改黑”、156盏路灯安装等民生工程。村里道路整洁宽敞,黄杨景致目不暇接,诗情画意的乡村盛景也让民宿产业搭上了“一场春风”。

为了让“五好两宜”和乡村振兴的红利惠及更多村民,新打造的春风舞台项目已完工并投入使用,成为村民们纳凉休闲的新去处。今后,春风舞台还将用于开展下乡巡演等娱乐活动,为村民精神文化生活不断加码添彩。