

养老护理迎“国赛”，翻身穿衣抠出细节

畅通职业渠道，让传统行业也能产出“大师工匠”

■本报记者 王嘉旆

养老护理，听着很烦，实际更难，业内有这样一句描述：技术难度不亚于发明创新。

协助老人翻身这一动作就有“多重考验”。不少老人在中风、跌倒后怕翻身，觉得“乱动危险”。实操环节，有更多细节讲究。以偏瘫老人为例，护理员要指导老人用国际通用的“鲍巴斯法”(Bobath)握手训练，肘关节伸直，肩关节前屈90度，依靠健康一侧带动患侧完成翻身。其间，护理员要帮助老人调整各关节姿势，掌握辅助推力的力度，也避免让老人形成动力依赖。

今年，养老领域迎来“国赛”——全国养老护理职业技能大赛将于11月举行。昨天起，2021年上海市养老护理职业技能竞赛开幕，吸引了近2500名养老护理员参加。

扣好纽扣，还要“拉平衣摆”

从翻身到穿衣，大赛将种种最贴近真

实照护服务的场景搬入赛场。这些服务看似细碎，但就连最简单的穿衣，也能数出多条标准。譬如，有认知障碍症的老人容易扣错衣服纽扣，细心的护理员就要一步步从头耐心教起，扣到最后，还要“拉平衣摆”，确保齐平才算完成。经验老到的护理员还会在衣服上小心标上记号，提醒老人哪一面是正面，避免正反混淆，更容易穿着。

大赛还特地场景中放了两套衣服，选择的都是“开衫”。因为，相比于套头衫，开衫更易穿着，也不容易在过程中引起老人反感。比赛时，有些选手随手拿了一件，就开始劝说老人穿；还有些选手则将两件衣服都拿来给老人做选择。评分时，后者拿到了“得分点”。“我们希望能给予老人充分尊重，让他们自己做选择。”

比拼完成度，更要“抠细节”

今年大赛加入了“持续改进照护计划环节”。针对养老服务市场需求多变、服务

多元，养老护理员不能一味躺在自己的“经验体系”中，还要吸收捕捉新技术能点。

大赛中，选手们要结合老人现状、需求变化，为其个性化定制照护方案。譬如，对于偏瘫老人的喂饭进食，护理员如果察觉到老人可以自己完成，就尽量让他慢慢尝试。“即便老人吃饭很慢，花费的时间长，但这样的细微改变能更快提升老人生活质量。”

大赛不仅比拼的是项目模块，更考验选手技术水平，特别“抠细节”，关注他们对细节的把握能力。“养老护理领域的新知识迭代快，继续教育的推进十分重要。”上海市养老服务行业协会会长徐启华表示，目前正计划在养老护理领域探索“学分制”，促进整个养老护理员队伍素质提升。

养老护理员也能产出“大师工匠”

赛场上的“年轻面孔”不少——90后占参加决赛选手近四分之一。在这个曾经传统的行当，年轻人正凭借新知识、新技术开始“冒尖”。

95后王程是参赛选手之一。他所在的杨浦区社会福利院可谓今年大赛选手的“育苗基地”，总共输送了3名决赛选手。刚过去的重阳节，杨福院又因一支活力满满的“轮椅舞”火了一把。王程入行四年，如今已跻身管理层，这份事业成了他成就感来源。“即便有些老人不善言辞，但他们的眼神中传递出对你的肯定。”

王程曾经学习过的长沙民政职业技术学院为上海养老服务行业“定向”输送人才。他的同学也陆续成为各家养老机构的种子选手。放眼全市，随着老龄化程度加深，养老护理员缺口依然不小。

徐启华认为，要吸引更多年轻人加入养老行业，就要搭建更科学客观的职业水平评价和工资薪酬机制。此次大赛在激励政策上也有新突破。竞赛中成绩排名前50%的选手，均可获得高级工职业技能等级，“更多金牌护理员有望获得高级技师职称，并享受副高待遇。”徐启华透露，上海正开展相关标准体系建设，畅通职业渠道，让养老护理这个传统行业也能产出“大师工匠”。

■本报记者 李晨琰

刚过去的这个周末，一股“用力过猛”的冷空气让人猝不及防。昨晚，新一股冷空气强势“补刀”，上海最低气温仅14℃，体感的剧烈变化让不少市民直呼这是“夏冬季无缝衔接”，“新买的秋装还没穿就要穿冬装了！”

然而冷空气还在持续“补货”。上海中心气象台预报，本周三将有新一波冷空气来袭。如何避免被强风“吹”病倒？昨天记者采访时，沪上不少医学专家发出提醒：警惕骤冷骤热，尤其是“一老一小”等疾病易感人群一定要注意保暖。此外，眼下，正是接种肺炎疫苗、流感疫苗的时间点，不妨提前预约，做好准备。

气温骤降，高血压不止击倒老年人

“气温波动起伏，人体血管骤然收缩，极易导致血压升高，高血压、心绞痛的患者多了不少。还有一部分患者因血管收缩导致血管斑块破溃，形成血栓导致急性心肌梗死。”申城“一夜入深秋”，复旦大学附属华东医院胸痛中心就诊患者明显增加，医生告诉记者，很多老年人疼痛阈值高，对自己的病情变化不敏感，又不想麻烦家人，往往容易耽误病情，有的还差点酿成险情。

高血压是最常见的老年慢性病，也是心脑血管疾病最主要的危险因素。气温“过山车”导致血压发生波动，原本已经控制平稳的血压可能会因为天气渐凉而再次升高。

还要注意的是，别以为“高血压”是老年病。上海市第十人民医院内科副主任医师张献玲接诊的患者中，不乏年纪尚轻的病人，因突然降温，血压飙升。

“有部分确诊患者用药不规律，自行停药等，使得血压始终没有得到平稳控制。”张献玲提醒，季节交替更要定期测量血压，确诊患者遵医嘱用药，控制血压达标且平稳，才有可能避免血压异常带来的健康损害。

流感、肺炎进入高发季，儿科来了一批“小病号”

降温后，医院里的“小病号”多了起来。“室外温度低、且日夜温差大，冷空气对病原体保持活力是有利的，加上人的鼻黏膜受到冷空气刺激，抵抗外界病菌侵袭的能力就会降低。儿童因呼吸道结构及免疫发育的特点，更易罹患呼吸道感染。”上海市第十人民医院儿科医生贡玉娇说，秋冬季的时节特点，决定了呼吸道疾病的高发，家长要格外警惕儿童流感和肺炎。

很多家长难以区分宝宝患的是普通感冒、流感，还是肺炎。贡玉娇认为，这些疾病无法截然分开，往往是疾病的不同时期，“可能早期是感冒或流感，由于病情进展，逐渐向下累及气管、支气管、肺组织，最后成了肺炎。”她表示，若单纯从肺炎本身来说，其常见症状有发热、咳嗽、喘息，1岁以内的小宝宝病程进展快，一旦咳嗽，就可及早就医，以免耽误病情。

防患于未然，眼下正是疫苗接种时间点

入秋后，多名医生都谈到，有条件的家庭可选择接种流感疫苗、肺炎疫苗等，防患于未然。上海市疾控中心发出提醒，对于慢性呼吸道疾病患者、儿童、年龄大于65岁的老年人，以及有糖尿病、血液系统疾病及其他免疫功能低下的疾病人群，均建议接种肺炎疫苗、流感疫苗。

在嘉定区迎园医院，眼下预防保健门诊人头攒动，每周都有百余人次前来接种流感疫苗。院长朱宏文告诉记者，今年在传统疫苗基础上还新引进了冻干鼻喷流感减毒活疫苗，只需在每个鼻孔喷0.1毫升便完成接种，适用于3至17周岁人群。

朱宏文提醒，流感疫苗接种半个月后会产生抗体，在流感流行高峰前1至2个月注射疫苗，能更好发挥预防作用，因此眼下正是疫苗接种的时间点。迎园医院在常规接种时段基础上还会根据预约量增设服务时段，建议社区居民提前预约，早做准备。

■聚焦2021上海城市空间艺术季

昔日臭水浜蝶变鸟语花香“小滨江”

“15分钟社区生活圈”赋能城市空间，更好满足市民对高品质生活的向往

■本报记者 王宛艺

蒲汇塘河蜿蜒流淌，作为徐家汇地区的重要水系，一度滋养着日常烟火。曾几何时，它也曾发黑发臭，是老一辈人口中的“臭河浜”。如今，经过治理，水体水系及沿岸生态已面貌一新——水清岸绿、花草馨香，摇身变成网红“小滨江”。

昨天，2021上海城市空间艺术季徐汇展区选址于蒲汇塘滨水开放空间开幕。在全市打造“15分钟社区生活圈”的背景下，蒲汇塘的蝶变成了一种样本。不仅链接着艺术文化元素，还嵌入更丰富的功能，满足市民群众对高品质生活的向往。未来，整个岸线将腾挪出更多公共空间，打造一条高品质的滨水景观和公共活动“秀带”及生活服务空间，助力社区更加宜居、宜游、宜学、宜养、宜业。

花鸟市场“高阶晋级”

徐汇主展区毗邻蒲汇塘，前身是钦青花卉市场。漫步8600平方米的多功能城市公共空间，至今能看到花鸟市场的痕迹：主入口建筑仍保留着市场旧址的框架结构，内部进行了功能升级：花房驿站、梦空间、共建花园、大地艺术田、花房驿站、小竹林、跨界花园……处处萦绕着鸟语花香。“花鸟市场，在居民心里有着很深的烙印，但拆除也是城市更新的必然需求。”田林街道社区规划师吴茂辉介绍，此前这里河水浑浊、垃圾漂浮、异味阵阵，花鸟市场内违建遍地，成为城市更新中的一道坎儿。由于毗邻蒲汇塘，花鸟市场一度也成为周边居民“近水



以儿童画元素为设计灵感的田林街道“花开蒲汇塘”展区。

本报记者 赵立荣摄

不见水、近水不亲水”的堵点。

经过数年整治，蒲汇塘完成了约1.5公里河道示范段治理。雨污混接改造、生态修复、底泥疏浚等措施落地，同时全面拆除蒲汇塘田林段6米防汛通道内违建3340平方米。

现在的蒲汇塘，引进了自动保洁船，数十个点位24小时在线监测全线水质。更让居民惊喜的是：河对岸的高墙消失了，变成了敞开通透的围栏；花鸟市场的空地，借由城市空间艺术季成了一片植物岛屿。

“城市更新思维和手法直接延伸到了艺术市，赋予这一空间未来的可延续

性。”吴茂辉说。

生机盎然中，协调了人地关系

“这儿的居民爱极了花。”两位85后总策展人黄晓晨、潘彦芹的印象中，几乎家家户户的窗台上都养着花。这也成“花开蒲汇塘”的灵感：她们将超过200种花搬来了，翠芦莉、玉簪、荷兰菊……大众的、稀有的，竞相绽放。

这里也吸引了社区规划师刘悦来和四叶草堂团队前来“开垦”。这是一个从原有硬质场地中“生长”出来的共建花园——池塘里绿

意盎然，各种昆虫忙着传花授粉，种子接力站还能让人过把农夫的瘾……俨然一个迷你生态系统。

刘悦来告诉记者，他们特意选择了蜜源植物，种植当天就吸引了很多蜜蜂和蝴蝶，还特意打造了生态水塘——这是生命象征。“孩子在这儿第一次看见小鸟喝水。”60岁的奶奶带着孩子来看，自己也笑得像个孩子。

“生机盎然中，协调了人地关系。更是成为一种全新介质，让居民们参与进来，共建共治共享的意识随绿植一道拔节生长。”刘悦来说。

覆盖全市4500多个公共停车场(库)、95万个公共泊位,累计用户达120多万

上线一年,“上海停车”App如何缓解“停车难”

■本报记者 张晓鸣

“开车去医院看病，却堵在停车场门口进不去”“小区车位不够用，下班晚了就要发愁停在哪”“外出购物，有时要停到离商场很远的地方，不方便”……

如何缓解停车难？上海尝试用数字化手段来“破题”。去年10月，“上海停车”App上线试运行。一年来，“上海停车”App已覆盖全市4500多个公共停车场(库)、95万个公共泊位；实现全部1200多个收费道路停车场以及1500个经营性停车场(库)

“统一支付”功能接入；累计用户达120多万，其中51%以上用户绑定车牌。

“上海停车”App具有停车导航、停车换乘、枢纽停车、错峰共享、停车缴费、停车预约、停车充电、服务公告8个服务模块，其中核心功能是停车预约服务。

为缓解三甲医院“停车难”，今年以来，新华医院、瑞金医院的停车预约服务率先上线，大受市民欢迎，每日预约泊位供不应求。

打开“上海停车”App或微信小程序，在“医院停车预约”菜单选择前往就

医的医院，就可以实现车位预约。就诊时出示“预约二维码”扫码，确认后即可入场，并驶入指定区域停放。

数据显示，“上海停车”App已上线的10家医院停车预约服务中，每日履约率达95%以上。未来，还将逐步在全市重点医院推广，并根据各家医院特征制定差异化规则，尽可能提高车位周转率。

和医院不同，老旧小区停车位紧张问题主要集中在夜间。对此，“上海停车”App针对性地推出“错峰共享”服务功能，利用商业场(库)停车潮汐性特征，将

夜间的空余泊位提供给周边小区居民。

“以后再不担心回家晚没车位了！”日前，延安中学停车场内新辟了一处“错峰共享”停车点位，以供周边小区的居民停车，缓解小区停车难。目前，该共享停车点规划116个对外运营车位，其中40个给周边小区居民使用——居民每月支付430元，便可在工作日的17时到次日8时，以及双休日和节假日全天把车辆停放于此。

未来，“上海停车”App还将推出一批智慧停车场(库)，为市民出行提供更加便捷的停车服务。

纪念陶行知先生诞辰130周年

“生活即教育”理念给教育提供新启示

立志于安徽、发展于南京晓庄、成熟于上海山海工学团、推广于浙江乡村师范，陶行先生的教育思想始终扎根于长三角的广阔大地。昨天，长三角青年陶行知教育研究联盟宣告成立，并在沪发表“宝山宣言”，希望广大青年教师继承发扬陶行知倡导的“捧着一颗心来，不带半根草去”的精神，全面落实立德树人根本任务。

坐落于行知路180号的海行知实验中学校园内的行知育才旧院，70年前是陶行知创办的育才学校诸位先生居

住工作的院落，今后将成为“学陶师陶”的重要基地。昨天，由行知实验中学策划的“玉兰花开”主题展览在此揭幕，还原当年育才学校的教导处、艺术教室及教师宿舍，回顾陶行知伟大的一生以及育才学校为培育英才的历史。

人民教育家于漪说：“陶行知先生的教育思想和教育实践有三点对我来讲是终身受益的。第一，他的那种为国为民、舍己为公的精神，他的爱国魂对我影响很深。第二，他讲‘爱满天下’，没有爱就没有教育，教育是没有选择性

的，每个孩子都是国家的宝贝，这对我来说实际上是一种师德的锤炼，是一种感情的进化。第三，陶先生所有的伟大教育实践几乎都是原创的，不是照抄照搬国外的教育经验，他的许许多多做法，那种创造的智慧，仍是我们今天投身教育改革的源泉。”

作为陶行知的“第二故乡”，宝山区积极打造“陶行知教育创新发展区”，已成为惠及广大中小学生的重大实事项目。宝山区教育局局长张治说：“宝山已被确定为首批人工智能助推教师队伍建设试点区和上海市教育数字化转型实验示范区，在此过程中我们将力争实现陶行知教育创新发展新突破，将宝山的‘学陶师陶’推向新的高度，全力以赴办好人民满意的教育。”

当天，教育部副部长翁铁慧出席活动。

的，每个孩子都是国家的宝贝，这对我来说实际上是一种师德的锤炼，是一种感情的进化。第三，陶先生所有的伟大教育实践几乎都是原创的，不是照抄照搬国外的教育经验，他的许许多多做法，那种创造的智慧，仍是我们今天投身教育改革的源泉。”

作为陶行知的“第二故乡”，宝山区积极打造“陶行知教育创新发展区”，已成为惠及广大中小学生的重大实事项目。宝山区教育局局长张治说：“宝山已被确定为首批人工智能助推教师队伍建设试点区和上海市教育数字化转型实验示范区，在此过程中我们将力争实现陶行知教育创新发展新突破，将宝山的‘学陶师陶’推向新的高度，全力以赴办好人民满意的教育。”

当天，教育部副部长翁铁慧出席活动。

公告

上海市南张家弄50号房屋，权利人屈裕森；上海市蓬莱路101弄3号全幢房屋，权利人过久益，费佩莲，费善樑等；上海市蓬莱路101弄4号张忠德户；上述房屋已于2021年5月14日列入士林华苑二期地块征收范围。因上述房屋部分权利人未曾与征收事务所协商过征收补偿事项，故请上述房屋相关权利人在见报之日起30日内与征收实施单位联系。期满后相关部门按规定将房屋征收补偿安置方案等相关文件内容在征收基地及黄浦区政府网站予以公示，并向人民法院申请强制执行。

征收实施单位：上海市黄浦第三征收服务事务所有限公司

联系地址：上海市黄浦区河南南路681号

联系人：董先生

联系电话：13601895521