



与名家大咖共赏海派“繁花”

《繁花》主题阅读分享会在朱家角江南第一茶楼举行

记者 朱泽敏

“读书之法，在循序而渐进，熟读而精思。”在这个硕果累累的八月，一场别具匠心的文学雅集在江南水乡朱家角如期而至。8月17日晚，由市委宣传部指导，区委宣传部和区文旅局主办，区图书馆承办的“花间一壶茶，赏最江南风雅”——《繁花》主题阅读分享会在位于朱家角古镇的江南第一茶楼举行。本次活动是“书香中国”上海周的重要组成部分，也是青浦发展途中书香助力、文化赓色的一次盛会。

夜幕降临，古朴典雅的江南第一茶楼内灯火通明，文墨气息与江南韵味交织。袅袅茶香中，文学爱好者们汇聚一堂，共同品味金宇澄先生笔下的《繁花》，探讨这部被誉为“上海的《清明上河图》”的当代文学杰作。

活动邀请了国家一级演员、上海评弹团团长高博文，著名作家马尚龙，上海银行博物馆馆长黄沂海以及青浦区作家协会主席徐斌作为嘉宾出席，为本次分享会带来了多元的视角和深刻的见解。

黄沂海馆长首先分享了他与《繁花》的渊源。几年前，正在他的策划下，高博文和马尚龙合作演绎《繁花》，将书中活色生香的上海故事、上海人物演绎得栩栩如生。这段往事不仅被刊载在《行家杂志》的财经版上，更成为《繁花》跨界艺术呈现的一个重要里程碑。

随后，作家马尚龙以其独特的文学视角，为观众解读了他眼中的《繁花》。他认为，《繁花》不仅是一部上海市民的心灵史，更是上海的成长史，甚至可以说是一部中国资本史。他的解读进一步提升了观众对这部被文学评论家李敬泽誉为“得《红楼梦》精

髓最多”的作品的理解。

作为《繁花》的长期艺术诠释者，高博文老师带来了精彩的评弹演出。他用独特的海派腔调，将《繁花》中的片段娓娓道来，让观众仿佛穿越时空，回到了那个物质匮乏却人情味浓郁的年代。高老师还畅谈了他与《繁花》的深厚渊源，从2016年开始用评弹演绎《繁花》的历程，到与陈云纪念馆的文化交流合作，展现了传统艺术与当代文学的完美融合。

在交流环节，嘉宾们结合二十届三中全会报告，融入青浦的经济、社会、文化发展，对《繁花》作了现代化的解读。他们认为，《繁花》不仅描绘了改革开放初期上海社会的全貌，更通过讲述个体在时代浪潮下的命运变迁，展现了勇敢与坚韧、乐观与积极的时代精神。正如阿宝在动荡变革中坚持追求自我，当代年轻人也应该在新时代的浪潮

中勇攀高峰，实现自我价值。

活动的尾声，高博文献上一段《繁花》的评弹演绎，将整场活动推向高潮。悠扬的弹词声中，仿佛看到阿宝与蓓蒂携手登上瓦片温热的屋顶，放眼半个卢湾区，“听见黄浦江船鸣，抚慰少年人胸怀”。这不仅是对《繁花》的致敬，更是对上海这座城市的深情告白。

本次活动不仅是对《繁花》这部文学作品的再次聚焦，更是对海派文化的一次深度探索。正如《繁花》所展现的，在时代的大潮中，每个人都是自己命运的主角。这场别具匠心的阅读分享会通过文学与传统、历史与现实、艺术与生活的生动交互，为每一位参与者打开了一扇重新认识上海、感悟人生的窗口。在未来，但愿每个人都能如《繁花》中的角色一样，在属于自己的舞台上绽放光彩，共同谱写新时代的繁花锦簇。

牢记青春使命 传承红色基因

金泽镇开展『共促长三角一体化』红色研学活动

记者 徐哲

为深入学习推进长三角一体化发展座谈会精神，持续吹响“金色冲锋号·携手向未来”示范区党建品牌，引导青少年牢记青春使命，8月15日，金泽镇党群服务中心联合金泽镇紧密型学区化建设领导小组办公室开展“共促长三角一体化”红色研学活动，带领师生们走近青吴嘉的红色景点，点燃当代红色记忆。

活动中，来自金泽中学的18名学生在老师的带领下首先参观了位于金泽古镇的崇德尚法文化馆，了解了出生于金泽镇的“宪法泰斗”许崇德先生的生平以及中国第一部宪法的诞生历程，依据“度法治传承、辟法治道路、观法治城市、感法治信仰”四大主题，探寻青浦的法治之光与红色记忆。

师生们接着来到位于苏州吴江区黎里古镇的柳亚子纪念馆，参观了近代著名诗人柳亚子与南社方面的藏品与资料。学生们深刻了解到柳亚子先生一生的奋斗历史和革命情怀，感受到他为国家、为民族付出的艰辛努力。

随后，师生们来到嘉善县姚庄镇，参观了嘉善农运星火馆。在讲解员的解说下，大家了解了嘉善县姚庄镇第一个共产党员盛阿贵的革命事迹，通过对“星火馆革命洪流”“武装斗争”“英勇不屈”三个篇章的参观学习，真切地感受到了“星星之火，可以燎原”的含义。

“今天参观了纪念馆，我看到了很多革命先辈的历史，让我感到非常的震撼。我很庆幸能生在这样一个和平年代，今天的和平是先辈们的鲜血换来的。”学生王紫怡说。

金泽中学的康红梅老师表示：“此次红色研学活动让我们和学生们走出课堂，学到了很多红色知识，深切感受革命先驱不畏牺牲、勇往直前的精神，也更加激励我们在新征程上坚定理想信念，砥砺前行。”

近年来，金泽镇积极响应长三角一体化发展战略，联合示范区毗邻镇共同推进“金色冲锋号·携手向未来”党建品牌活动。这一举措不仅强化了区域间的党建合作，更通过红色研学之旅，引导党员干部群众冲锋在示范区建设的前沿，为长三角一体化发展注入新的活力。

赵巷镇开展食品安全进农村科普宣讲活动

通讯员 赵雯

近日，赵巷镇食安办到方夏村开展食品安全科普宣讲活动，进一步提高辖区村民群众的食品安全意识，提升公众食品安全防护能力，促进全社会共同参与、共同关心、共同支持食品安全工作的良好氛围。

现场，食安办宣讲员结合丰富的案例，以图文、科普宣传视频的方式为群众讲解了食品安全的重要性、分析食品安全问题产生的原因及生活中存在哪些常见的食品安全隐患等，并提醒大家要选择健康安全的饮食方式，减少摄入高糖、高油、高盐食品。活动还设置了知识问答环节，工作人员详细解答群众关心的食品安全问题，并发放食品安全宣传资料，让大家加深对食品安全知识的了解。大家纷纷表示，通过食品安全科普宣讲活动，让他们学到了许多实用的知识和技巧，对食品安全也有了更清晰的认识，希望以后多开展这样的活动。

下一步，赵巷镇食安办将持续开展食品安全宣传活动，深入贯彻食品安全“四个最严”要求，履职尽责，守牢“一个底线”、落实“两个责任”、推动“多元共治”，积极营造人人关心食品安全，人人参与食品安全的良好氛围。

走进人民防空 关注生命安全



工作人员向市民介绍防空知识。

记者 徐哲

为更好搭建政府部门与市民群众沟通桥梁，进一步促进市民对国防动员和人防工作的认知度，8月19日上午，青浦区举行以“走进人民防空 关注生命安全”为主题的政府开放日活动，邀请30余位市民走进青浦民防蓝天科普基地，零距离感受新时代人防魅力。

活动现场开展了警报信号识别、应急疏散演练活动。来自区国动办的工作人员结合基地人防工程介绍了人防工程基本情况、主要设备的使用方法和作用，认真解答市民提出的相关问题；上海蓝

天救援队结合高空缓降、逃生结绳等自救互救技能进行安全示范，沉浸式的体验让市民们受益匪浅。

参与本次活动的市民朱凤表示：“平时很少接触人民防空，通过这次活动深刻了解到人民防空对我们的重要性，我也会把今天学到的知识和体验分享给家人和朋友，让大家一起提高防范意识。”据了解，青浦民防蓝天科普基地使用面积500多平方米，该基地是青浦区国动办防空防灾宣传教育阵地，基地内设人民防空、防灾减灾、社区安全、交通安全、消防急救、家庭安全、应急救援、互动体验8个版块，具有较强的拓展性、吸引力。

通过此次政府开放日活动，进一步推进了国动（人防）政务公开，加快推进法治政府、服务型政府建设，增加了政府工作透明度，提高了国动（人防）工作的知晓度，激发了广大群众关注人防、了解人防、支持人防和积极参与人防工作的热情，提升了市民国防意识、人防意识和防灾减灾意识。

区国防动员办公室工程指挥科科长魏娜表示：“通过本次活动，为政府与市民之间搭建一座沟通的桥梁，在普及知识传播技能的同时，保障市民对政府工作的知情权、参与权和表达权，也可以获得大家对我们人防工作更深层次的理解和支持。”

社区乒乓球运动让居民乐享健康生活

通讯员 张俊杰

乒乓球作为“国球”，一直深受体育爱好者的青睐。在青浦区徐泾镇，乒乓球运动有着深厚的群众基础，从校园到社区，从民间社团到镇级文化体育中心，小小白球牵起了一代又一代人的快乐和活力。徐泾桃花岛四叶草国际乒乓球俱乐部作为老牌社团，多年来不仅让众多业余爱好者有了一个畅快打球的活动场所，更成为社区乒乓球运动的一支中坚力量。

走进桃花岛四叶草国际乒乓球俱乐部，首先映入眼帘的是一排排整齐的乒乓球台，

孩子们的身影在球台间穿梭，每一次挥拍都充满了力量与激情。在教练的指导下，孩子们认真地练习着每一个动作，他们的眼神专注，每一次击球都力求精准。

“我们暑期教学更注重基础与兴趣的培养，教练会根据孩子们的年龄和水平，制定个性化的训练计划，旨在让孩子们在享受运动的同时，能够更好地打下坚实的乒乓球基础。”桃花岛乒乓球俱乐部副会长王永兴向记者介绍，他们的教学秉承的是“健康、快乐、成长”的理念，让孩子们在专业的训练方法下和愉快的学习氛围中获得进步。教学内容不仅涵盖了握拍、站位、发球、接球等

基本功，还包括弧圈球、削球、杀球等控制球的技术，当学员们的学习渐入佳境的时候，还会进行战术训练。

据了解，徐泾桃花岛四叶草国际乒乓球俱乐部成立于2018年1月，是由原来的四叶草和桃花岛俱乐部合并整合的一个新团队。4年来已参加各级比赛活动40余次，获得了首届青房杯冠军等成绩。俱乐部自成立以来，一直致力于推动乒乓球运动在青少年中的普及与发展，通过组织各类乒乓球活动和比赛，不仅丰富了青少年的业余生活，也为他们提供了一个展示自我、锻炼意志的平台。

贪凉吹空调，谨防“空调病”悄悄找上你



记者 沈千慧

随着夏日的持续高温，空调成为了许多家庭和办公场所的必备品。然而，在享受空调带来的凉爽时，我们也不得不警惕“空调病”的侵袭。

据医生介绍，“空调病”并非医学上的

专业术语，而是一个社会学病名，通常与空调的不恰当使用有关。长时间处于空调环境中，人体容易因温差变化过大、空气流通不畅等原因而出现头痛、乏力、关节酸痛等不适症状。特别是体质较弱的人群、老年人和小孩，更容易受到“空调病”的困扰。

“最近我们接诊了不少‘空调病’患者，大部分人的症状还不严重，只是出现一些肩部、腿部关节的疼痛的话，我们会通过简单的疗法缓解症状。症状较为严重的，或是本身有病灶的患者，可能就需要在超声引导下做更为精确的治疗。”青浦区中医医院疼痛科主治医师胡甜甜告诉记者。

据了解，目前该医院疼痛科采用的超声技术提供了可视化手段，使治疗更加精准有效。在超声引导下，医生能清晰看到关节、肌肉、肌腱等结构，直接针对疼痛部位进行治疗。此外，疼痛科还会采用针刀疗法，这是一种中西医结合的治疗方式，可治疗包括颈肩腰腿痛、运动损伤软组织疼痛等，以达到缓解疼痛、恢复功能的目的。

此外，医生还提醒市民朋友们，在使用空调时要注意避免冷风直吹身体，特别是头部、颈部和关节等敏感部位，可使用披肩、护肘、护膝等来预防“空调病”。同时，要定期清洗空调过滤网和室内环境，减少细菌和病毒的滋生。

首席记者 魏阜龙

8月19日是第七个中国医师节，为大力弘扬“敬佑生命、救死扶伤、甘于奉献、大爱无疆”的崇高职业精神，持续营造尊医重卫的良好氛围，引导全区卫生健康工作者切实担负起推动健康中国建设、增进人民健康福祉的光荣使命，青浦区卫生健康系统庆祝2024年中国医师节主题活动在中山医院青浦分院举行。副区长张彦出席活动并讲话。

青浦区卫健委相关领导作青浦区紧密型城市医疗集团建设阶段性工作汇报。青浦区认真贯彻落实党中央关于促进优质医疗资源扩容和区域均衡布局的决策部署，进一步深化医药卫生体制改革，加快完善分级诊疗体系，推进青浦区紧密型城市医疗集团建设试点工作，从管理、人才、技术等方面推动优质医疗资源下沉基层，其中，名医工作室就是老百姓实实在在的健康“红利”。目前，青浦已成立37家名医工作室，入驻12家社区卫生服务中心，涵盖内、外科、妇儿科、中医科、康复科等24个学科，实现了常见病、多发病专业全覆盖，让百姓在“家门口”就能看名医专家，享受优质医疗服务。

会上，中山医院青浦分院孙丽华名医工作室、白寿名名医工作室，德达医院孙立忠名医工作室等分别就名医工作室建设成效作交流发言。

活动中，主办方为青浦区紧密型城市医疗集团疑难病会诊中心揭牌，成立青浦区紧密型城市医疗集团皮肤科联盟。活动还开展新技术、新项目评选表彰等活动，大力弘扬新时期卫生健康崇高精神，进一步鼓舞干劲、增强信心，不断激发全区卫健系统团结奋斗的强大力量。

据了解，近年来，青浦持续深入推进医疗卫生机构服务能力建设，中山医院青浦分院门急诊改建、社区卫生服务中心迁建及村卫生室、卫生服务站标准化建设项目等，覆盖城乡居民的公共卫生服务体系和医疗卫生服务体系进一步健全。复旦大学附属妇产科医院长三角一体化示范区青浦分院、长三角智慧互联网医院、上海儿童医院长三角一体化示范区医学中心等纷纷落户青浦，让百姓在“家门口”就能享受到全覆盖生命全周期的医疗服务。

下一步，青浦将继续发力，持续做好紧密型城市医疗集团建设，力争将其建设成为学术传承、技术创新、人才培养的平台，让百姓就近享受到更多学科、更高技术的诊疗服务。

亲子卡牌沙龙活动 关注孩子成长规划

记者 沈千慧

近日，在盈浦街道社区文化活动中心创意坊开展了一场别开生面的亲子卡牌沙龙活动，通过寓教于乐的方式，促进亲子间的情感交流，也帮助家长发现和激发孩子的天赋与兴趣。

活动当天，共有15组亲子家庭参与，现场还特别邀请了职业规划老师为小朋友们带来了一堂生动的生涯规划启蒙课。

在课堂上，老师以轻松幽默的方式引导孩子们思考未来，鼓励他们大胆说出梦想。小朋友们纷纷举手发言。通过交流，孩子们不仅表达了内心所想，还从老师和家长的鼓励中获得了信心和动力。课堂还结合实例，向孩子们介绍了实现梦想的途径和方法，引导他们树立正确的价值观和人生观。

在卡牌游戏中，孩子们和家长通过卡牌上的提示和问题，寻找答案并完成了专业探索卡，激发了孩子们对未来的憧憬和向往，也让他们明白了实现梦想需要坚持和努力。家长们表示，这样的课程非常有益，不仅让孩子们对未来有了更清晰的认识，也让他们更加关注孩子的成长和规划。

此次活动是盈浦街道在推动儿童友好社区建设方面的一次尝试。未来，盈浦街道将继续推出更多亲子活动，为家长和孩子提供更多交流和互动的机会，共同营造温馨和谐、积极向上的社区氛围。

科普宣讲促健康 温情义诊暖人心

记者 沈一飞

近日，青浦区残联联合复旦大学附属中山医院青浦分院、练塘镇社区卫生服务中心在东库村开展“健康守护，‘医’心为民”义诊志愿服务活动。

义诊现场，医务人员详细询问村民们的身体状况、既往病史、家族病史以及生活习惯等，同时针对个人不同的身体状况提供健康建议和治疗方案。复旦大学附属中山医院青浦分院普外科主任医师严斌还为村民带来了关于腰椎间盘突出科普宣传，图文并茂、深入浅出地传播健康知识。

此次义诊项目丰富，涵盖了内外科检查、B超等多个方面。志愿者们还向老人们发放了健康宣教资料，进一步普及健康知识，提升老人们的自我保健意识。

前来咨询和就诊的村民们纷纷表示，通过参与此次活动，不仅得到了专业的医疗服务，更增加了不少健康知识，受益匪浅。

此次联合义诊活动为辖区居民提供了实质性的健康服务，让居民不出村就可以享受免费的医疗与服务，切实增强了居民科学防病、健康生活的意识。下一步，青浦区将持续关注居民的健康需求，为辖区居民提供多样化、贴心化的优质医疗服务。