

卸下“甜蜜负担” 奉上常年关爱

志愿服务更关注老人精神需求

■本报记者 徐玲 浦东报道

今年的元宵节恰好碰上“学雷锋日”，养老院里的老人们是不是要忙坏了？记者从浦东几家养老院了解到，今年的元宵节庆祝活动和学雷锋日纪念活动有条不紊，有的养老院将活动前后分开，有的养老院并没有刻意强调“学雷锋日”概念，而是把对老人的关爱贯穿到平日的生活中。

志愿服务常态化

说起“学雷锋日”，扎堆慰问让老人疲累的报道并不少见。以往有报道称，在3月5日当天，有的养老院一天下来接待了多场慰问，甚至需要排队预约。事实上，养老院的老人年龄大多在80岁以上，一般上午需要锻炼，下午需要午休，老人一天只能接受一场慰问。一位社工表示，活动一多老人会吃不消，不仅不能从中感受到乐趣

和关爱，反而会不堪所累，变成一种“甜蜜的负担”。过完“学雷锋日”，有的老人的头发经过多次梳理，往往被理成平头。

随着社会对志愿者精神的理解不断加深，这种“甜蜜的负担”正在逐步转变，对老人的关爱不拘在某一天，而是分布到了全年，志愿服务呈现常态化。金色港湾老年公寓相关负责人告诉记者，3月5日当天，院方并没有特意安排志愿者到养老院学雷锋。3月4日，高桥地区一场由社区居委、老干部中心、学校、舞蹈工作室共建的艺术活动选择在金色港湾进行，老人欣赏到了由志愿者献上的文艺演出。这场演出，结合了庆元宵、庆三八、纪念学雷锋日，老人看了演出，也拿到了慰问品，非常开心。半个多月前，社区一家公益社也曾到金色港湾送节目过大年。公益社的孩子们大多是外来务工人员子女，平时不在祖辈身边，和养老院的老人在一起特别亲切，有的孩子为了表演节目特地推迟

回家过年。负责人告诉记者，老人最怕的就是扎堆来，热闹过后一片冷清，老人就会感觉被忽略，细水长流式的慰问对老人是最合适的。北蔡敬老院的也是如此，每年3月5日，北蔡卫生院的志愿者前来服务；端午节，兴业银行的志愿者来慰问；重阳节，爱绿幼儿园的小朋友来增添欢乐。还有爱心志愿者协会，每个月都来，建桥学院的大学生，每星期都来，养老院里不缺少慰问，不缺少欢笑，老人像宝贝一样受到各方的关注。

服务内容变化

近年来，志愿服务也从走形式为主转变为以满足老人的需求为主。不少养老院反映，像洗头、穿衣服、剪指甲这样的事情，一般志愿者不具备专业能力，养老院老人以高龄为主，很多还是失能老人，给他们穿衣服、剪指甲并不像想象中那么

简单。比如理发，养老院一般都有专门负责理发的志愿者为老人修剪，有的是和社区理发店结对，专门为老人提供服务。有报道显示，老人们最反感被剪头发、洗头、穿衣服，最欢迎互动、聊天等精神关怀。如今的志愿者服务，也慢慢向着老人的需求转变。

3月5日，上海炫动传播股份有限公司的党团青年又一次来到了南码头社区敬老院，这已经是他们第5次在学雷锋日来到敬老院慰问老人。小荧星艺术团的老师们为老人精心安排了一场演出，跟这些青年老师在一起，老人好像也成了舞台上的孩子。志愿者还用拍立得照相机，将他们的笑脸记录下来，照片马上送到老人的手中，还为3月份过生日的老人送上了生日礼物。敬老院院长告诉记者，从今年开始，敬老院推出了志愿者爱心积分卡，通过积分的形式对志愿服务进行回报和激励。

与大飞机一同成长

——记商飞公司“青年突击队”

■见习记者 徐阳 浦东报道

日前，全国文明单位评选落下帷幕，商飞公司再夺殊荣。作为商飞公司下属的飞机总装制造中心，上飞公司拥有着一群朝气蓬勃的年轻力量，他们被称为“飞机部装车间工艺青年突击队”。

“呼之能来，来之能战，战之必胜”是业内人士对飞机部装车间工艺青年突击队的概括。自2009年成立以来，这支由45人组成、96%为青年、62%为党员的青年突击队主要负责飞机大部段装配、对接，及系统件、成品件安装，现场技术问题的处理，重大技术问题攻关，创新科研课题研究工作。

去年9月，C919大型客机项目结构装配全面展开，为了使车间满足大场、祝桥双线作业的后勤保障，突击队毅然承担起工刀量具采购这项重担。可是面对国内第一架自产大飞机，谁都没有经验，怎么办？工艺青年突击队经过讨论，决定充分利用身居车间现场一线的优势，联合车间首席技师工作室、调度组、生产班组等有利资源，挖掘生产经验，将其转为理论指导。改进过程持续多月，最终满足了现场需求，并且通过编制《工具选型标准方法及实例》，将工作经验化为操作依据，实现了工作的规范标准化。

无数次研究与尝试，使队员们和大飞机之间“建立起了深厚感情”，队员们亲切地称它为“空中美人”，在他们心里，这款飞机不是由冷冰冰的金属组成，而是有血有肉，甚至能“感受到心跳与思想”的朋友。工艺青年突击队队长刘庆博表示，“在C919成长的过程中，我们参与其中，当国产飞机顺利、平安飞上蓝天时，能看到我们付出的影子。”

“这就是我们办公的地方，每个架次前都有突击队员驻守，这样处理问题更方便。”刘庆博指着大场飞机部装车间内的办公桌说道。现场，突击队员们以“打仗必打胜仗”为目标，活跃于民机装配第一线。“飞机在哪里，突击队就在哪里”，他们将后方电脑搬到前方现场，配合生产，在离战线最近的地方能更快作出反应。

刘庆博说，型号攻坚犹如一场战争，常规战步步维艰，而突袭战讲究的是快、准。每当新任务来临，工艺青年突击队成员以“分问题、定节点、明责任、重考核”为管理理念，以问题为导向，或在异乡，或在本地，或白天黑夜、或节日连轴奋战。与任务作战，突击队用火线作战的态度对待，用理性务实的工作方法进行，难题在他们手中被各个击破。

去年底，全市举行相关业务攻关竞赛，这支突击队从全市400多支竞选队伍中脱颖而出，同台竞赛斩获头魁。

“雷粉团”进机场

■本报记者 黄静 浦东报道

3月5日，上海机场股份公司、机场边检、机场海关、机场检验检疫、机场工商5家单位的青年“雷粉团”在浦东机场开展“学雷锋”志愿服务活动，向广大旅客宣传“文明出行”理念。

活动中，“雷粉团”的青年志愿者们还邀请到浦东高行镇“爱心妈妈”老年志愿服务队，以老少结合的形式，在候机楼开展政策咨询、问讯导乘、提携行李、维持秩序等志愿服务，并为老弱病残幼等特殊旅客提供一条龙的“爱心陪伴”服务。

“七彩阳光”入校园

■通讯员 姚佳麒

昨日，洋山边检站民警携带“七彩阳光”项目来到临港工商附小，与师生互动。“七彩阳光”是洋山边检站的公益品牌项目，多年来，边检站坚持开展“爱心书屋”和“助学计划”，当天，边检站还受校方邀请，启动了“校外辅导员”项目，定期为小学生们授课。首次讲课由民警小张担任，她结合生活实践，以图文并茂的方式讲解了假币的识别与防范。



芦潮港边防派出所送法进社区

3月4日，上海公安边防支队芦潮港边防派出所联合海芦居委会，先后在驻地三个居民小区开展主题为“学雷锋献爱心，送法进社区”法制宣传活动。官兵精心选择，将防电信诈骗、防火宣传、食品安全和反毒反邪教四个主题的宣传资料设计制作成年历，送给居民。 □通讯员 姜颖 摄影报道

延安东路隧道大修公交线路作调整

■本报记者 黄静 浦东报道

市交通委日前公布，为配合延安东路隧道大修工程施工，自3月14日首班车起，13条公交线路将进行调整，其中：公交455路、983路、隧道六线、隧道三线、隧道九线、隧道夜宵线、新川专线、936路、01线、上川专线、机场五线、守航夜宵线将临

时改道行驶，935路将临时停驶。

部分线路调整如下：

455路(东向西)原线至浦东南路后，改走东昌路、人民路隧道、人民路、福建南路、金陵东路后至原线。

隧道六线(东向西)原线至世纪大道后，改走浦东南路、东昌路、人民路隧道、河南南路、延安东路、福建中路后至原线。

01线、隧道三线、隧道九线、隧道夜宵线(东向西)原线至浦东南路后，改走东昌路、人民路隧道、人民路、河南南路、延安东路后至原线。

新川专线(东向西)原线至浦东大道后，改走罗山路、昌邑路、银城路、浦东南路、东昌路、人民路隧道、人民路、河南南路、延安东路后至原线。

上川专线(东向西)原线至陆家嘴环路后，改走浦城路、人民路隧道、人民路、河南南路、延安东路后至原线。

机场五线(东向西)原线至龙阳路后，改走南浦大桥、中山南路、中山东二路、延安东路后至原线。

守航夜宵线(东向西)原线至陆家嘴环路后，改走东昌路、人民路隧道、人民路、河南南路、延安东路后至原线。

983路原线至桃林路后，双向改走羽山路、源深路、昌邑路、东方路至其昌栈渡口。

惊蛰时节养生须知(二)

二、惊蛰宜适当进补

惊蛰的饮食原则是保阴潜阳，可以适当选用一些补品，以提高人体的免疫功能。一般应选具有调血补气、健脾补肾、养肺补脑的补品。像鹤鹑汤、清补菜鸭、枸杞银耳羹、荸荠萝卜汁、扁豆粥等。或食用一些海参、鱼肉、蟹肉、银耳、雄鸭、冬虫夏草等，燥烈辛辣之品应少吃。

三、惊蛰多食锅巴好

春天肝气旺盛易伤脾，故惊蛰季节要少吃酸，多吃甜食以养脾。锅巴属甜食，可以多吃一点。

锅巴是煮米饭时锅底所结之物，经低温烘烤而成，又香又脆。据现代科学分析，焙锅巴所用的粳米，含有淀粉、蛋

白质、脂肪、维生素、纤维素和钙、磷、铁等矿物质。除淀粉外，其他成分大多藏于米粒胚芽和外膜里。经过低温烘烤，外层的营养成分多被破坏，部分淀粉也分解了，故食时极易消化；而且，在吃锅巴时，必须细嚼慢咽，这样可以分泌大量的唾液酶以帮助消化吸收，促使肠胃蠕动，增强其功能；另外，微炭化后的锅巴，还能吸附肠腔里的气体、水分和细菌的毒素，以达到收敛止泻的作用。

中医学认为，焙烤成锅巴的粳米有补脾、养胃、滋养的功效，最宜病后食用。糯米经炒、烘、烤之后，食之味香，促进食欲，还有消食导滞、收敛止泻的功效。因此，春天多食锅巴好。

痴迷赌博 骗收学员学车费

驾校教练被浦东公安分局刑事拘留



驾校教练朱某代收学员学车费，本应立即上交驾校为学员报名，朱某却私自将这些学费用来赌博。近一年间，朱某以代收学费为由，共骗取4名学员学车费用3.3万余元。近日，涉嫌诈骗的朱某被浦东公安分局刑事拘留。

一年前，身为驾校教练的朱某因沉迷赌博借了高利贷，想早日“翻本”却越陷越深，还动起了学员学车费用的歪脑筋。2014年3月以来，朱某多次以驾校教练的身份谎称能为学员代办入学手续，收取学车费用。然而收到学车费

后，朱某不仅不为学员交至驾校为其报名，还多次以妻子生病为由暗示学员给“红包”。在成功收取学车费和“红包”后，往往只带学员上车学习几日，之后便“人间蒸发”。

被骗学员找不到教练，无奈之下打电话咨询驾校，却被告知根本没有报名记录，这才意识到被朱某骗了，遂向公安机关报警。

浦东公安分局接到报警后立即开展调查，并于3月2日在浦东高宝路某小区门口将朱某抓获归案。经调查，朱某在收取学员学费后未给学员报名，而是私自将学费用来赌博，其行为构成诈骗罪。现朱某已被依法刑事拘留，等待他的将是法律的严惩。

(通讯员 俞春丽)

遗失声明

本人马龙于2015年3月4日遗失一份未上牌的车辆合格证，证号：WEU04ED00248313，特此声明作废。

环境影响评价信息

中海环境科技(上海)股份有限公司(原上海船舶运输科学研究所)受上海临港新城投资建设有限公司委托开展“临港新城主城区WNW-C1街坊限价房项目(调整)”环境影响评价。项目位于临港新城WNW-C1地块，东至规划一路，南至杞青路，西至铃兰路，北至临港大道，占地面积455815.9m²，总建筑面积990985.1万m²，项目总投资465855万元。根据现阶段环评文件，从环保角度项目建设可行。

公众可在“上海环境热线”(www.envir.gov.cn)上查询本项目环境影响相关公示信息。

科普生活馆

主办：浦东新区科协 浦东时报社

>>> 浦东科普网

www.pdks.org

科学生活 快乐教育