

### 凝聚各方力量 弘扬志愿精神

# 潍坊为社区志愿服务搭建平台

**DACHENG XIAOSHI 大城小事****■本报记者 赵天宇 浦东报道**

这几天,地铁4号线浦电路站“辰辰乐帮站”的创始人——劳模徐辰珏,几乎没了业余时间,她正加班加点地制作手工零钱包,准备参与潍坊新村街道举行的“学雷锋环保换物”活动。今年“学雷锋纪念日”里,潍坊除了传统的义务服务、咨询外,还特设环保换物环节,号召各共建单位提供特色小礼品,在居民间传播绿色环保理念。

“徐辰珏将准备20个亲手制作的手工零钱包,参与环保换物活动,届时她本人也会前往现场,居民可以携带废旧衣物,请她当场制作零钱包。”辰辰乐帮站成员龚艳告诉记者,作为乐帮站的老牌服务项目,在之前几年“学雷锋纪念日”,她们也曾提供过废旧衣物改造环保袋的特色服务项目。“之后有不少居民都将废旧衣物带到我们车站,请徐辰珏制作环保袋,或是直接捐赠给她,支持这项公益活动。”

而今年活动中,除了参与环保换物外,辰辰乐帮站还将现场发放地铁便民服务手册,这些手册上印制了最新版的上海地铁线路图,深受市民游客欢迎。

据悉,近年来潍坊新村街道着力打造社区精神文明共建格局,注重平台搭建,聚集耕读偶的社区单位参与志愿服务和公益活动。这使得社区单位的责任感和归属感不断增强,企业与社区

的粘合力越来越高,联系越来越紧密。

据龚艳介绍,4号线浦电路站与潍坊新村街道早已形成志愿服务合作共建关系,街道除了定期安排地铁志愿者进行服务外,还曾多次联系红十字会等组织,走进地铁站开展安全知识普及、急救培训等服务。“去年初,我们也与潍坊日托所结对,逢年过节都会前去看望老人,和他们一起做香囊、栽盆景、包饺子,与老人一起热热闹闹地融入社区。”

去年,除了为4号线浦电路站与红十字会、日托所结对共建牵线搭桥外,街道还为多家社区企业与居民区困难群众家庭“做媒”。去年12月5日的国际志愿者日活动中,街道与世纪大道地铁站签署了社会实践基地管理协议书,通过开展志愿服务深入社区、家庭、敬老院,采取结对帮扶等多种形式,充分体现了友善、和谐的社会主义核心价值观。

中国石油西气东输管道公司也在参与社区志愿服务中,践行了自己的企业文化。西气东输管道公司团委书记张继成告诉记者,公司落户潍坊后一直致力于参与街道组织的系列公益志愿服务。“例如利用早上7点到8点半的时间参与地铁志愿服务,既不影响日常工作,又能融入社区奉献自己。”

张继成介绍称,除了参与志愿服务外,去年慈善公益联合捐期间,西气东输管道公司的员工捐出5万元善款。而在本次“学雷锋纪念日”的活动中,除了参与环保换物外,公司还将针对居民对天然气不熟悉的情况,开展“天然气如何走进千家万户”的宣讲,让居民过上更安心、更放心的生活。



志愿者们签名响应“文明出行”倡导。 □本报记者 徐网林/摄

## 浦兴志愿者积极响应文明倡导

**■本报记者 张敏 浦东报道**

在“学雷锋纪念日”即将到来之际,浦兴路街道文明办、志愿者协会牵头,该街道居民区、社区单位等携手开展了系列便民活动。3月3日上午,浦兴路街道东陆块在凌河路五莲路路口开展便民服务,进行自行车修理、理发、推拿、家电维修、测量血压、配钥匙、缝补、健康咨询,还有红娘俱乐

部和政策解析及解答等。金桥北块、金桥南块等志愿活动也同步举行。

浦兴青年志愿者在东陆块活动现场发出“除陋习、有素养、行文明”的倡导,邀请大家签名响应。现场工作人员介绍,3月4日上午,在巨峰路地铁站内,还会“续摊”电子垃圾换绿植、Pocket Photo打印等公益环保活动。

“我们身边一定存在着各式各样无法

扔掉的废旧物品。像废旧电池用完后,有些市民就不知道该放在哪里?废旧电子产品用太久,搁在家中占空间,可是扔了太可惜。”工作人员介绍,活动中,浦兴路街道团工委准备了各种的小绿植,市民可以用废旧电子设备来换取。“我们的理念是将环保随身携带,共同打造绿色梦想家园,为绿化家园出一份力。”活动结束后,这些废旧物品将统一委托环保社会组织处理。

## “红娘妈妈”牵线78对小夫妻

**■本报记者 徐玲 浦东报道**

“谢谢各位红娘妈妈,谢谢你们为我找到人生的另一半!”在川沙新镇纪念三八国际妇女节106周年展示活动上,78对经由“佳偶天成”红娘热线牵线搭桥携手人生的夫妻,对着16名红娘妈妈说出了自己的感谢,唱出了由衷的敬意。

5年前,浦东中医院医生徐秀芳退休在家,看到身边这么多适龄青年都“单着”,一拖再拖就成了大龄青年,这位热心阿姨便运用自己的人脉关系东奔西走,还真促成了几对。2011年3月,“佳偶天成”正式成立,徐阿姨婉拒了一家民营医院的高薪聘请,自告奋勇当起了“红娘妈妈”。

在徐阿姨的带动下,又有6名老姐妹加入团队,与她一起迷上了这一甜蜜的事业。5年多来,“佳偶天成”未婚男女的信息资料库从最初的20份发展到上千份,每次有家长或是年轻人找上门来,红娘团成员都会认真记下他们的信息,问清楚要求,徐阿姨表示,“尽管现在网络很发达,但我们这里的家长还是信任我们,把自己的儿女拜托给我们,大家

知根知底,介绍起来也就靠谱多了。”到现在,已经有78对新人给红娘妈妈送来了喜糖。

据介绍,每年的5月20日、11月11日,“佳偶天成”都会定期开展大型联谊活动,为几百对男女青年提供见面的机会。徐阿姨说,红娘角色难当,酸甜苦辣都有,不仅要给年轻人牵线,还要教他们怎么相处。对于一些“难伺候”的丈母娘或者婆婆,红娘团也会推心置腹,让他们摆正心态,把儿女幸福放在第一位。

红娘妈妈的工作,离不开家人的支持,红娘团吴阿姨的手机是24小时开机的。吴阿姨的丈夫也是热心人,“我要安排年轻人见面,他就开车送我去,很贴心。”妇女节展示活动现场,吴阿姨大声把自己的手机号码公布出来,让有需要的乡亲直接找她,红娘团一定鼎力相助。

川沙新镇妇联相关负责人介绍,“佳偶天成”红娘工作室免费、靠谱、成功率高,成为川沙一块金字招牌,红娘妈妈凭着热情做着这份和谐家园的事。现在,她们不仅在川沙当地名气很响,还吸引了黑龙江的婚介组织,专门过来为知青子女牵线搭桥。

## 市消保委发布房产中介消费者满意度调查情况

随着土地资源的日益稀缺和市民房屋改善型需求的增加,二手房交易已经成为本市房地产市场交易的主要形式。围绕这一消费热点,2月23日,市消保委召开新闻发布会,发布了房产中介消费者满意度调查情况。

由于房产中介行业在诚信体系建设、房屋交易规范性等方面存在问题,导致房产中介领域消费纠纷多发。据统计,2015年,消保委受理有关投诉794件,同比增长40%,达到了历史最高值。为全面了解房产中介行业存在的问题和消费者对房产中介的需求,2015年7月至12月,市消保委联合上海社科院社会学研究所开展了上海市房产中介消费者满意度调查。调查显示,消费者对房产中

介行业的总体满意度较低,仅有11%的消费者表示满意,不满意的占52%。购买过中介服务的消费者对房产中介企业的满意度评分的平均值仅有7.47分(满分为10分)。消费者对房产中介服务不满意的主要原因是信息的虚假与不透明、合同存在陷阱、不履行承诺、电话骚扰以及与服务内容不相称的高额收费等。购买过房产中介服务的消费者中,有84.8%表示曾遭遇过权益侵害,但其中仅有21.6%选择了举报或投诉,主要是因为相关中介公司的侵权行为逐渐由显性转为隐性,消费者举证更加困难。

2016年1月至2月间,市消保委还开展了上海市房产中介消费者满意度调查,体察情况也印证了上述调查中发现的

问题。同时体察还发现,21%的房产中介门店未悬挂营业执照,90%的加盟店未在显著位置标明特许人和被特许人的真实名称和标记。

会上,市消保委根据两起房产中介隐瞒信息的典型案例,公开约谈链家上海公司。

鉴于房产中介行业消费争议多发、经营不规范等问题,市消保委还就调查情况向市住建委、市发改委(市价检局)、市工商局、市金融办等部门发出情况通报,建议研究相关政策措施,开展专项整治,以规范本市房产中介市场秩序,构建信息真实、服务标准、交易高效、保障完善的二手房交易环境,切实保护消费者的合法权益。

**消费者权益之窗**

投诉热线:12315  
浦东热线:58604508

主办:浦东新区消费者权益保护委员会

### 食品安全每周谈

## 健康饮食 科学安排

栏目主办 上海市浦东新区食品安全委员会办公室  
上海市浦东新区市场监督管理局

#### 不吃早餐型

曾有调查显示,77%大学生不会每天吃早饭,41%甚至从来不吃早饭。因为不吃早饭,胆囊结石、低血糖等一系列的问题也找上了他们。

三餐的合理分配应该是3:4:3,早餐在三餐中的分量还是很大的。人体经过一夜的睡眠,体内的营养已消耗殆尽,血糖浓度处于偏低状态,不吃或者少吃早饭,不能及时充分补充血糖浓度,上午可能会出现头晕心慌、四肢无力、精神不振等症,甚至低血糖休克。

#### 零食当主食型

有的人工作学习忙,饿了就吃个面包、饼干充饥;或深居家中,熬夜一边看电视一边嚼着各种零食;彻夜打游戏的人手边零食和饮料不断……零食被“扶正”取代主食的位置。

一般来说,我国大多数人的饮食习惯以主食为主,副食为辅,以米面谷物为主要食物,佐以肉类、蔬菜、糖、茶、水果等。实践证明,这种饮食搭配是科学的。但一些人饮食主副颠倒,把副食作为主食,每日三餐以糕点、面包、水果、肉、糖为主,饮料当水喝,很少吃饭与蔬菜。每周去超市采购一次副食品,基本不上进食堂或自己做饭吃。此为主食副食相悖型饮食方式,垃圾食品取代正常的三餐,高糖高脂摄入过多,长期不运动,会导致肥胖,不利于健康。

#### “逐新赶潮”型

一些年轻人喜欢新鲜事物,饮食上很洋化,喜欢牛排、炸鸡、面包、牛奶、碳酸饮料、奶茶、巧克力、蛋糕等等,有人每天都要喝咖啡,休息日喜欢去西餐厅或者西式快餐店就餐。这样的饮食习惯,往往会造成热量摄入过多,容易引发肥胖,而且还会造成营养不均衡。

#### “常驻”路边摊型

有些人自恃身强力壮消化功能好,自认为吃石头都能消化。食堂、饭馆、路边餐桌、盒饭,想吃就吃,毫无顾忌。食品的安全意识差。有些剩菜,没有冰箱保存,第二天照样吃。饮食不讲搭配,不讲节制,不讲卫生。这些可能会导致腹

泻、急性胃肠炎等。晚上高能量的摄入,也成为肥胖的一个重要原因。

#### “虎食”型

有的人工作学习紧张时废寝忘食,睡眠不足,饮食无常。遇见好吃的就胡吃海塞,工作忙了没时间吃饭就饿着,形成吃“虎食”的习惯。饮食全无规律,饥一顿饱一顿,这种饮食方式也不利于健康,最终会导致胃肠受伤。

#### 辟谷型

有人为了追求线条美,选择辟谷,有人为了降血脂或治疗心血管病而辟谷。辟谷乃方士道家修炼的方法,即不食五谷(五谷杂粮),仅以水、果品、蔬菜等食物充饥。营养学专家指出,这并不

是适合每个人的科学饮食方法。部分人会出现头晕、乏力、困倦、虚脱等症状,有些女性会因此处于营养不良的状态,导致月经不调甚至卵巢早衰。

**建议:合理膳食,科学安排**

怎样做到健康饮食呢?专家建议,饮食结构要合理,食物种类要多样,食物量要适宜,减少去路边摊的次数。合理安排一日三餐,早、中、晚餐的能量和营养素,按照3:4:3的比例来摄入。应尽量选择营养价值高、干净卫生的食品。白开水取代高糖饮料,正餐取代垃圾零食,多运动取代窝居。

来源:(祝您健康)