

朱泾康养社区二期项目投入运营

享田园风光 促抱团互助

本报讯（冯秋萍 吴军伟）近日，待泾村里搬来了一群“新住户”。这群平均年龄超过70岁的市区阿公阿婆们，刚刚与享莱乐康养社区签订协议，今后三至五年，他们都可以住在村里的农民房内。

73岁的陈生华老人和老伴原本住在浦东，去年来康养社区进行过短期体验，归居田园的生活方式，让他们感到十分舒心。前不久，夫妻俩刚签下了五年的居住协议，“我还打算约同学一起过来住，老年人抱团生活比较热闹嘛！”陈生华笑着说。

和陈生华共住同栋楼的，还有另外四户老人，每户都是标准配置的一房一厅一厨一卫套房，有无障碍升降平台，由一名管家统一负责起居、饮食等。

社区还配有公用活动室、超市、食堂等生活配套，平时，社区还会举办手工、唱歌等活动。到了傍晚，老人们还能在美丽乡村散散步，和当地的老百姓们谈天说地。

这样的生活方式，让这些素不相识的老人们，找到了城市里未曾

有过的归属感。“城市里关起门，邻里间接触并不多，在这里，大家一起吃喝玩乐很融洽。”走在乡间小道，金阿婆忍不住发出感叹，“这里的空气真好，自然吹来的微风，感觉很舒爽，不像我们在城市的空调房里。”

同样高兴的还有这里的村民们。待泾村村民张桂珍表示，自家的房屋出租后，能够获得一笔收入；刚刚退休的她，在这里工作，每月又能拿到3000多元的工资。而这一项目也不断吸引到本地周边的年轻人加入。家住大茫村的徐斌峰，原本在外地工作，在微信上看到康养社区后，就萌发了返乡工作的想法。如今，他已成为这里的一员，陪伴老人们一同生活。

待泾村引入第三方所打造的康养社区，是解决农村“空心化”、促进青年回流乡村、助推乡村振兴的新探索。享莱乐康养社区创始人王红梅曾从事房地产行业30年，退休后一次偶然的机会，她来到待泾村参观，农村的闲置用房让她觉得太浪费了，如何盘活这些资



源，成了她的一个念想。

从2018年开始，她在待泾村开始试水做民宿，提供短期的乡村体验游。如今的二期项目共规划10栋35间房，提供一、三、五年的常住服务，其中待泾村的5套已经全部预定。“一期主要是短途3、5、7天的体验游，主要宣传美丽乡村休闲农业旅游；二期面向常住者，我

们希望打造自立自强、抱团互助的长者之家。”王红梅介绍道。

在待泾村党总支副书记、村委会主任彭雷辉看来，康养社区的形成，不仅让老百姓的闲置房屋有了租金收入，还解决了部分的劳动力，“推动待泾村产业兴旺的同时，也为待泾村探索乡村振兴提供了‘新模式’。”

44家企业840个岗位“职”等你来



为落实落细党和政府出台的一系列支持就业政策，做好“六稳”工作，强化“六保”举措，扎实开展援企、稳岗、扩就业等工作，促进毕业生就业创业，近日，乐业上海·金山区2020年大中专毕业生专场招聘会在镇社区文化活动中心四楼多功能厅举办。

当天一早，工作人员在入口处为每位进入现场的求职者测温，并做好信息登记，确保防疫措施到位。

招聘会现场人头攒动，供需两旺。求职者们认真填写简历，咨询就业问题，与企业人事进行交流，了解岗位详情。

据统计，此次招聘会共有44家朱泾镇及周边地区企业参加，提供840个岗位，218个工种，现场求职登记224人，达成初步录用意向110人，其中当场录用2人。

下阶段，镇社区事务受理服务中心将继续发挥职能作用，从搭平台、强指导、优服务入手，加强指导区域内求职者就业创业，与企业积极开展服务对接；加强做好离校未就业高校毕业生就业登记和调查摸底，做到离校未就业毕业生就业服务全覆盖。

王晨童/文 黄瑜/图

从安居到宜居，精心筑就百姓“幸福巢”

（上接1版）“我每天从星辰绿地广场开始跑，跑到一半折返，一个来回6公里，以前跑步看车流，现在看风景，跑起来都不觉得累了。”家住华光百合苑的杨先生，每天夜跑已经坚持了6个年头，从前他总是困扰于家附近没有适合夜跑的好线路，在马路上跑，既担心车流还要碰上红绿灯，如今，这条家门口的“跑道”很是称他心意。

近年来，朱泾镇积极践行“因地制宜、见缝插绿、化污造景”的新理念，不断提高城镇发展中的“绿色含量”，为市民打造更加宜居的生活环境。除了中官塘、掘石港、秀州塘景观步道的投入使用，在城乡街角处，“口袋”公园逐渐多了起来，坐落其中的景观亭、风景墙、雕塑作品、文化广场等配套设施让街角有了“颜值”，更添了“温度”。

遍地开花的城中“跑道”、“口袋”公园仅是朱泾镇加快推进“15分钟生活圈”建设的一个缩影。“十三五”以来，镇党委、政府持续以便民设施提升项目为抓手，紧密围绕

百姓的“衣食住行”，以社区为依托，以方便居民日常需求，改善日常生活品质为出发点，配置生活所需的购物、休闲、教育、医疗等基本服务功能和公共活动空间，根据三年行动计划，至2021年，预计将完成34项提升项目。

从破旧老宅到诗意新居
宜居生态吸引“农二代”归巢

走进待泾村，白墙黛瓦、庭院花香，风吹麦浪、丰收在望，目之所及，是一幅清新的美丽乡村新画卷。而在村域北部的集中居住（平移）项目建设工地，以江南风貌布局规划的40栋民房初具雏形。

“已经屋顶结构封顶了，装上瓦片大致模样就出来了，我和老伴每个礼拜都来看一次，看着它一点点高起来，老开心了！”待泾村蒋泾13组的王伯伯和老伴是全村首批参与集中居住（平移）计划的农户之一，随着平移项目的动工，老俩口得空就来工地监工，期待着新房子快点建成，能早日搬入干净整洁的新居。

据了解，王伯伯目前居住的农房房龄已近40年，内外部都老化严重，早几年，老俩口就商量着攒钱重建一下，但是盘算下来还是差了一大截，听说这次这个集中居住（平移）项目，有政府补贴政策，每户只要支出30万元左右就能建新房，老俩口早早就来村里报了名。

村里为了给首批参与集中居住（平移）项目的村民吃上定心丸，不仅让村民自主选择施工方、参与房屋方案设计、监督房屋建造全过程，还根据实际，在平移房区域内规划了小公园，健身点等功能性配套空间。

“这几年，国家政策好，村里比较贫困的农户，也有了住新房的盼头。我们村随着环境综合整治、美丽乡村‘六个一’建设的加速推进，村庄的面貌改变很大，你在村里随便走走看看，走到哪里都像逛公园似的，以前是老一辈都想赶紧搬出去，现在这些年轻人一到星期五晚上就都陆陆续续往回赶”，待泾村党总支副书记、主任彭雷辉对近些



年村庄的变化很是自豪。

“十三五”以来，朱泾镇坚持把农村面貌改造作为当前“三农”工作的重点，坚持系统谋划、统筹推进，因村制宜，为各村“量身定制”了高标准建设总体规划，以村庄改造、集中居住（平移）项目等惠农实事项目为抓手，通过道路硬化绿化和拓宽、路灯亮化、墙面白化、环境整治、“小三园”建设、修建田间沟渠、河道打桩、新建健身绿地等工程内容，切实改善整个村域的人居环境，逐渐打造出了“一村一品、一村一韵、一村一景”的美丽乡村新格局。据悉，全镇11个村村庄改造项目将于今年年底全部完成。



本报讯（姚丹萍）在7月24日的《2020夏令热线：区长访谈》节目中，有来电反映，位于万联村的联盟西庄浜河道污浊、水流不畅，沿岸存在堆物、鸡鸭棚、建筑垃圾等环境脏乱差问题。对此，我镇积极回应解决。

我镇立即行动、迅速整治。万联村联合城管中队对河岸边村民违章搭建的鸡鸭棚进行拆除，并对乱堆物和建筑垃圾进行清理，沿岸整治已于7月底全部完成。

此外，据介绍，联盟西庄浜作为2019年金山区沟通水系打通断头浜项目之一，已于8月进场施工，将通过拓宽河床、疏浚河道、加固河堤、新建护岸、种植绿化等综合整治，改善水质，提升河道的生态美观度；同时还将新建2座车行桥和1座人行桥，打通河道的“肠梗阻”。目前，该项目正加快推进中，预计11月底完工，确保水清岸绿。

后续，我镇将进一步加强河道长效管理，水岸联动，同步推进，落实好长效常态机制，由第三方养护单位负责河道日常养护，镇河长办、各级河长加强巡查，巩固河道整治成果，形成全民治水护水的良好氛围。

近期，镇领导实地查看联盟西庄浜整治工程进度，并强调，要加强施工管理，文明施工，在施工现场设立警示标志，确保施工安全；要严格规范程序，确保工程质量达标；要抢抓工期，加快推进整治进度，按时间节点高标准完成整治目标任务。

积极解决急难愁，这条河道将大变样

扭伤脚筋怎么办？

扭伤脚筋在日常生活中比较常见，如跑步、快走或者举重物。扭伤脚不仅会给生活带来不便，处理不当还可能留下后遗症，需要做好护理。那么，如果不小心扭伤脚筋怎么办呢？一起来看看护理措施吧。

1、分清伤势的轻重

如果脚扭伤后能持重站立，勉强走路，说明扭伤为轻度，可自己处置。如果脚扭伤后足踝活动时时有剧痛，不能持重站立或挪步，按着疼的地方在骨头上，并逐渐肿起来，说明可能扭伤到骨头，应立即诊治。

2、正确使用热敷和冷敷

扭伤初期，破裂的小血管在流血，此时可用冷敷，使血管收缩凝血，控制伤势发展。24小时后，破裂血管流血停止，这时可用热敷，促使扭伤处周围的淤血消散。受伤48小时后，可用热水或热毛巾热敷患处，也可用加热的食醋浸泡受伤的脚踝（每天浸泡2~3次，每次浸泡15分钟）。这两种方法都能促进局部组织的血液循环，加快局部组织对淤血和渗出液的吸收，有利于受损组织的修复。

3、正确按揉扭伤局部

扭伤初期，以在血肿处做持续的按法为好；24小时后做揉法，以肿处为中心，向周围各个方向擦揉。

4、合理用药

扭伤初期，不需内服药，不宜外敷活血的药物，以免血流更多，肿胀更大，必要时用点“好得快”喷洒伤处，会感到舒服点。24小时后，内服些云南白药、跌打丸、活血止痛散，再外敷五虎丹，消肿后就不必内服和外敷药物了。

5、注意饮食

脚扭伤后，要注意饮食，忌辣椒、香菜等辛辣食物。另外，可多食用一些蛋白质类食物和骨汤。

6、适当进行活动

在扭伤初期，肿胀和疼痛逐渐加重，应停止活动，抬高患肢。待病情趋于稳定后，只要不是很痛，可逐步加大足踝部的活动。在后期适当的恢复性锻炼是至关重要的，它可以促进血液循环和关节复位，以达到促进康复的功效。

扭伤脚筋如何恢复？

1、脚扭伤舒筋活血法

受伤者可端坐或仰卧于床上，医者（医生或患者的亲属）一手握住受伤者受伤的脚踝，另一手握住受伤脚的脚尖。先用握住脚尖的手慢慢地拔伸伤脚，以此带动踝关节缓慢地拔伸，拔伸片刻后再让伤脚分别向脚背和脚心方向伸展与弯曲，以及向内和向外翻动数次，但切忌在患部用力按揉。

2、脚扭伤药物熏洗法

取新鲜构骨的根茎1000克，砍碎后加入到5000毫升的水中进行煎熬。待水沸后再继续煎熬30~60分钟，倒入柱式的木桶，待药液微凉最佳。

3、脚扭伤中药外敷法

取桃仁、乳香、没药、白芷各9克，红花、血竭各6克，大黄30克，并将这些中药研成粉末。与少量的面粉、温开水调成糊状，直接敷于受伤的脚踝处。可每2日换药1次，一般连续用药6天后，伤处的肿胀便会明显消退，疼痛也可明显减轻。

殷洁如