

“健身明星”赵文娟

年逾古稀、家住新城路街道的赵文娟，不仅自己健身，还积极带领老人健身，成为老人心目中的“健身明星”。赵文娟退休时，因肾下垂病魔缠身，便练起了“十八法”医疗保健操，经过顽强的学习和摸索，她不仅完全掌握了“十八法”医疗保健操，还在原有的基础上进行了一系列创新，她的健康状况也在锻炼中日益好转。不久她受聘于区老年体育协会，义务为老年人健康锻炼作辅导，使数以千计的老年人学会了“十八法”医疗保健操。

前年，赵文娟迁居到新城路街道南陈社区后，主动到居委会要求带领老年人锻炼，得到了居委会的支持。从此，每天清晨，悠扬的乐曲声总是最早在社区响起。

几年来，她克服困难积极带领社区老人锻炼，一丝不苟。在她老伴患癌症住院期间，晚上她护理老伴，早晨却准时出现在健身点。凭着真诚的爱心和坚韧的毅力，赵文娟带动不少老人养成了天天锻炼的习惯。80多岁的张美丽老人患颈椎炎、肩周炎多年，病得夜不能寐，甚至连穿衣服也困难，

赵文娟一直鼓励她参加锻炼，并手把手地教她，使老人病情有了较大好转。

10多年来，赵文娟积极带领社区老人锻炼身体的事迹受到了各方肯定，她辅导参赛的团队多次获奖。1991年，她指导的团队在参加上海市练功“十八法”医疗健身操国际交流比赛中，获得了前十八、后十八、续十八3个项目的第一名；她本人也获得市老年体育先进工作者等荣誉称号，成为了老人心目中的“健身明星”。

张秋生

干预不良行为 倡导文明生活

日前，区爱卫办和区健康教育所就市民身边存在的最普遍影响公共健康的行为和个人不健康行为，进行了调查。调查结果表明：

最普遍的5个影响公共健康的行为是：

- 乱扔垃圾、杂物(占88.01%)；
 - 随地吐痰(占84.15%)；
 - 在工作场所吸烟(占63.66%)；
 - 随地大小便(占55.61%)；
 - 在公共场所乱招贴(占50.24%)。
- 最普遍的个人不健康行为是：
- 吸烟(占75.61%)；
 - 食用无证摊贩的食物(占69.76%)；
 - 饭前、便后不洗手(占64.88%)；
 - 酗酒(占61.22%)；
 - 缺乏体育锻炼(占52.93%)。

根据以上调查结果，区爱卫办和区健康教育所，将开展针对性的宣传教育和行为干预等活动，并提醒市民改变不健康的行为，养成健康、科学、文明的生活方式。王蓉



健康指南

第24期 摄影 小田

旅游途中，一般生活不规律，衣食住行有诸多不便，身体也容易疲劳，尤其是老年人，更应引起特别的注意。

临行前要体检。老年人参加旅游前应先进行体检，征得医生的同意方可前往。然后再根据各自的身体状况和病情，选定旅游点，安排旅行日程，不宜宜远则近，不要勉强。出发后要及时向随团保健医生介绍病情，独自或结伴旅行时，要有人陪同照顾。

老人旅行莫忘保健

携带常用药物。除携带平时服用的药物外，如降压药、扩血管药及催眠药，还应备有感冒、腹泻、止痛之类的药物。急救药随身带，以应急需。若晕车船，还应带上防晕药。

防止受凉感冒。春末夏初，气候多变，旅游时不应减衣。还要带上雨具，以防不测风云，使身体受凉。

饮食要讲卫生。旅途中饮食宜清淡，少吃方便面，多吃蔬菜水果，防止便秘。不食用不卫

生、不合格的食品和饮料，不喝生水。尽量在本地餐厅用餐，自备餐具和水具，既方便又卫生。

避免过度疲劳。老年人长途旅行最好坐卧铺或飞机，以避免旅途过度疲劳。旅行日程安排宜松不宜紧，活动量不宜过大，游览时，行步宜缓，攀山登高要量力而行，以免劳累过度，加重心脏负担，导致心肌缺血缺氧，引起旧病复发。若出现头昏、头痛或心跳异常时，

应就地休息或就医。

住处舒适安静。为保证每天6至8小时睡眠，住宿条件不求豪华，但要舒适安静，选2至4人间，与陪同人或旅伴在一个房间，便于照顾。不要图省钱住潮湿、阴暗、拥挤的房间，以免影响睡眠，使体力不支诱发疾病。每晚睡前用热水泡脚，睡时将小腿和脚稍垫高，以防下肢水肿。

吴明明

步行益处多

我退休10年来，坚持步行健身，受益匪浅。步行健身不受时间所限，一日之中，哪个时段都可以进行。但也要根据自己的体质和精力，选择步行速度和距离，步行时要注意两臂自由摆动；步行健身既可选择熟悉的地段，也可选择一些不熟悉的地段，一来健身，二来熟悉环境，一举两得；步行健身要与欣赏风景相结合，使愉悦身心和舒筋活骨两相得。

徐纯

“4·26”世界知识产权日专题宣传

“连成”以专利产品促发展



知识产权 「宏源」发展之源

1989年创立的上海宏源照明电器有限公司，是一家集电光源制造与照明工程设计为一体的民营企业。公司先后投资2000多万元研制具有国际先进水平的电磁感应灯，历时2年，终获成功。该发明被评为2003年度中国照明十大新闻之一，并在去年举行的上海工博会、广州国际照明展上深获好评。目前，公司已申请各类专利30多项。

在15年的市场竞争中，该公司十分重视科技创新和对专利保护，成立了“高新技术研发中心”并设立专利管理部门，对公司的专利申请程序、专利管理方法等作出明确规定；同时，采用多种形式对员工进行知识产权的教育和宣传，特别是增强培训研发人员他们的知识产权保护意识，如怎样阅读和撰写专利文件等，并制定专利奖励制度；采用项目管理的方法，对有重大贡献的科研人员进行奖励，充分调动科研人员的科技创新积极性；还积极拓展

研发人员思路，根据需要进行专利检索，以了解国内外同行业技术水平和动向，避免重复研究。

图为上海宏源照明电器有限公司专利产品 孙凌

上海连成集团是一家以水泵制造为主的民营企业，近几年来，在开发拥有自主知识产权的产品方面迈出了可喜一步，仅2003年连成集团就获得无水池成套供水设备等30多项专利权，实现销售收入4.6亿元，上交税金1800多万元，创利2000多万元，几年来，共实现直接经济利润9500万元，并获得市、区两级专利试点企业等殊荣，较好地

实现了以新产品开发带动企业发展的战略理念。

在取得好成绩的同时，该企业进一步加大对技术研发及专利产品投入，成立相关部门，投入2080万元开发新产品和申报专利工作，并建立了与公司产品相关的专利信息库，供企业产品研发及申请新的专利检索之用，还制订了定期培训相关人员的计划。



图为上海连成集团专利产品

- 发明创造专利奖获奖个人**
- 发明专利奖：徐军、周国清、邓佩珍
 - 实用新型专利奖：张国才、秦渊、肖国云
 - 外观设计专利奖：陈景静、吴灿坤
- 专利申请优胜奖获奖单位**
- 上海灿坤实业有限公司
 - 上海凯泉泵业(集团)有限公司
 - 中国科学院上海光学精密机械研究所
 - 核工业第八研究所
 - 上海威捷红心熨烫设备有限公司
 - 上海宏源照明电器有限公司
 - 上海杰宝大王企业发展有限公司
 - 上海申光照明电器有限公司
 - 上海康德莱企业发展集团有限公司
- 专利实施效益奖获奖单位**
- 上海金纬机械制造有限公司
 - 上海红湖消声器厂
 - 上海遥微实业有限公司
 - 上海荣威塑胶工业有限公司
 - 上海乐庭电线电缆工业有限公司
 - 上海世龙科技有限公司
 - 上海连成(集团)有限公司
- 优秀专利工作者获奖个人**
- 张秋玲、孙瑞椒、黄朝阳

光荣榜

二〇〇三年度
嘉定区
发明创造专利奖

“华通”打假夺回市场份额

被列为嘉定区首批专利试点企业之一的上海市嘉定区华通电器厂，是一家接线座生产企业。自上世纪九十年代至今，企业研究开发的各类接线座获10多项专利，其中的“抗干扰接线座”和“开关量接线座”专利产品尤为市场青睐。2001、2002年销售额均在700万元以上。

2002年以来，由于四川、浙江等省先后出现了仿制产品，严重影响了华通厂的声誉，使该厂产品的销售量日渐回落。华通厂及时收集证据，在专利管理部门的调解下，先后与侵权方

四川省某企业、慈溪市xx电器配件厂达成调解协议，前者承诺停止侵权行为，并支付赔偿金6.6万元，后者立即销毁用于制造该产品的模具。

专利是企业参与市场竞争的有力武器。企业要发展，必须进行技术创新；而保住自己智力劳动成果的有效途径，就要及时申请专利，拥有自主知识产权；企业一旦发现被侵权，要在有经验的专利代理人的指导下，及时收集证据，请求行政或司法保护，维护自己的合法权益。