

周到

便民

普陀区学校体育场地健身守则

健身须知

- 社区居民凭健身卡进校，一人一卡，健身卡只限本人使用，在健身时可凭电子学生证进入。学校体育场地开放目的仅供居民健身使用，由于安全问题考虑，目前健身卡不对学龄前儿童开放办理。
- 进入开放学校，应遵守开放须知和学校规则，听从管理人员安排。
- 请穿着舒适的运动服装进行锻炼。
- 倡导科学健身，根据自身状况进行锻炼，避免受伤。
- 倡导文明健身，遵守社会公德，保持环境整洁，爱护公共体育设施，如有损坏应照价赔偿。
- 超过学校可容纳人数后，为保证安全和秩序，管理方将对信息进行限流。
- 因天气原因、学生考试或造字校大型活动暂停开放，并将提前通知。

注意事

- 请按照规定的开放时间进入规定场所活动，严禁进入开放场所以外的区域。
- 严禁在校区内吸烟，严禁携带宠物入校，严禁一切车辆进入校园。
- 严禁穿高跟鞋、钉鞋进入塑胶运动场。
- 违反上述规定者，管理人员将对违规者进行劝阻；反复不能劝阻者将取消其本人健身卡的进出功能，必要时移交公安部门处理。

普陀区学校体育场地健身守则

不用再去健身房啦！长风这四所学校体育场地免费开放

□记者 冯璐迪

台风一过，上海又进入了“烧烤模式”，高温预警接二连三“来袭”。如此炎热的季节，空调、冷饮就成了解暑必备“单品”。

但是久而久之，身体也会积攒大量的湿气，因此，运动健身、挥洒汗水，就成了最健康的度夏方式。

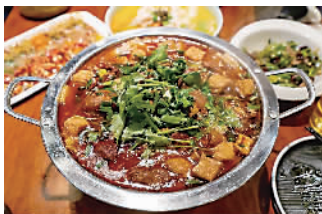
日前，普陀区公布了 62 家学校的体育场地将免费对居民开放，其中长风地区共有四所学校入选。

- ▶ 华东师范大学第四附属中学
- 地址：沪定路 279 号
- ▶ 华外实验
- 地址：百玉路 150 号
- ▶ 怒江中学

周到

美食

来长风版深夜食堂，小酌一杯烟火气



□记者 冯璐迪

如今越来越多的人向往“深夜食堂”。在深夜，几瓶啤酒、几盘小炒、一把烤串，就可以将人们的关系拉得很近。记者最近在长风就找到一家“深夜食堂”——小酌。

店内主打各类小炒以及海鲜，营业时间从上午 10 点到次日凌晨 3 点。这家店距离金沙江路地铁站出口仅 400 米。店名有“三小”：小酌、小炒、小海鲜，但滋味却不少。

店内的桌椅是简约风格，大厅很明亮，内有包房。一进门就看到收银台后方亮亮的菜单牌，也可以拿纸质菜单点单。老板称，这里最厉害的就是可以点菜单上没有的菜，只要你把想吃的做法告诉服务员即可。这一点当真是很有大排档的感觉，简直就是“吃货”的福音。

特色菜品

招牌麻麻鱼片
这道是店家推荐的招牌，乍一看很像是经典川菜“酸菜鱼”，但

- 地址：枣阳路 237 号
- ▶ 华东师范大学附属小学
- 地址：中山北路 3669 号
- 需要提醒大家的是，在进入学校锻炼之前大家需要办理一张体锻卡，具体办卡方式如下：居民凭本人身份证在每个学校的开放时间内办理体锻卡，7 天之内健身卡可制作完成，完成办卡手续的居民可凭相关证明入场。
- 注意事项
- 1、本卡为实名制健身卡片，仅限本人使用。
- 2、进入学校场地一人一卡，无卡不得入内。
- 3、本市中、小学生可凭电子学生证入场，无须另外办理健身卡。

是店家采用的是巴沙鱼片，口感上很松软也比较入味。鱼肉的分量不是很多，只有盖在上面肉眼可见的几片，下面是金针菇和莴笋。而且，说是“麻麻”鱼片，但是花椒的量很少，就是微麻微辣的感觉。

红烧羊肉锅

尽管现在是夏日炎炎，但是满满一铜锅羊肉在你面前“咕嘟咕嘟”地沸腾，谁看了都要咽上几口水。羊肉不仅份量十足，而且香酥软烂，尤其是肥肉连着皮的部分，看着很有质感，令人食欲大增。此外，适量的粉丝、蔬菜和豆制品吸取了羊肉汤的鲜美，也中和了吃肉过多带来的“负罪感”，可以说是深夜的最佳慰藉。

口水腰花

这道口水腰花是店家的重点推荐。腰花处理得很干净，上桌之时还有一丝丝冰凉的感觉，混合着酱汁中的蒜香、辣椒油的微辣和少量的醋，显得尤为清爽，滑嫩的口感也令人欲罢不能。

双椒蒸蛰子

这道菜的灵感来源于经典湘菜“剁椒鱼头”，一盘大约有近 20 只蛰子，个头硕大饱满，上面铺着青红椒粒、蒜泥以及粉丝，口感上十分鲜嫩，辣度也适中，蛰子的沙子吐得很干净，口感新鲜弹牙。

周到

长风

长风的事，我们帮你想到周到

想了解更多详细信息，扫描左侧二维码，查看历史消息即可。

周到

身边

长风将迎来一条“无人驾驶”地铁线，还有长风公园同名地铁站

□记者 冯璐迪

了解长风公园的小伙伴都知道，长风公园不仅是国家 AAAA 级旅游风景区，同是也是环境优美风景秀丽的休闲好去处。但是，它的地理位置却略显“尴尬”，尤其是乘地铁去游玩相当不方便，夹在金沙江路和大渡河路站之间，无论从哪个站下来都要走一段距离。不过最近，一个好消息传来：长风公园马上就要有一个跟自己同名的地铁站了，慕名而来的游客以后更方便了。

目前，在上海所有已开通的地铁站中，以公园名称命名的地铁站共有 6 个。接下去，即将到来的轨交 15 号线将设有长风公园站，也就是说，长风公园即将成为第 7 个拥有自己同名地铁站的公园。

近日，15 号线的施工进展再传好消息：15 号线 16 标大渡河路站至梅岭北路站区间下行线盾构机顺利抵达接收端，标志着大渡河路至



梅岭北路区间下行线隧道顺利贯通这对于长风的小伙伴来说，真是令人期待。

15 号线起自宝山顾村公园止于闵行紫竹高新区，途经宝山、普陀、长宁、徐汇、闵行 5 个行政区，设立 30 站，全长约 39.8 公里。15 号线可与多条线路换乘，预计在 2020 年底开通试运营。光长风附近就有

5 站，而且可以和 3 条线路换乘。此外，据上观新闻报道，随着面向智慧地铁的“全自动运行 2.0 系统”的推出和国内首个聚焦全自动无人驾驶地铁技术的研发公共平台在上海宣告建成，在建的 15 号线将全部采取无人驾驶技术，相信不久之后，长风的居民们就可以享受到 15 号线带来的更加高科技的乘车体验了。

周到

健康

长风这间智慧健康小屋，让居民看病不再“难”

看病难、看病贵、看病要排队一直是居民在就医时的“障碍”。日前，一个好消息传来，长风·枣阳片区社区卫生服务站智慧健康小屋正式启用了。作为今年市政府实事项目，上海年内将建设 80 个智慧健康小屋，长风地区作为首批试点之一，智慧健康小屋率先在全市试运行。

智慧健康小屋为居民出具健康报告开具健康处方

智慧健康小屋设在枣阳社区卫生服务站内，配备专业的设备供居民测试血压、心率等指数，并对接引入上海健康云体系，居民自检后，设备能及时将数据传送到手机端，实现信息的互联互通。作为上海市首批标准化智慧健康小屋，通过“上海健康云”线上线下结合的形式，为居民出具健康自检、自评报告，开具健康处方、运动处方等，提供针对性、个性化的健康指导。工作人员称，居民只需带好医保卡或身份证，就能轻松测量身高体重、血压心跳、血糖、心电图、体脂等指标，在工作人员的引导下完成登记建档、体检、查看报告等环节，做到健康检测、评估、干预三位一体。

这样的智慧健康小屋还能为“互联网+医疗”提供基础数据，医生可查阅居民体征测量数据，进行医疗诊断和健康指导。“社区卫生服务中心+服务站点+智慧健康小屋”建设，是为了完善“10、15、20 分钟公共卫生服务圈”，扩大家庭医生签约覆盖，完善“签、管、看”工作机制，推进延伸处方服务，从而进一步让市、区二三级医院优质资源下沉社区、惠及百姓。

从空间到时间解决“看病难”“看病贵”等顽疾

而在解决“看病难”、“看病贵”等顽疾问题上，普陀区推出了三项“安心计划”，切实提升居民群众对普陀卫生健康服务的满意度和获得感。在行政服务方面，实施了“双一百”计划。通过“医

心为你服务升级”窗口服务“微更新”，实现窗口标准化服务 100%，让群众享受便捷、高效、满意的就医体验；另一方面，通过加大卫生健康领域行政审批制度改革力度，实现相关审批事项和服务事项‘一网通办’的 100%。

在医疗服务方面，发布“指尖通”计划。做实“统一预约、统一支付”信息平台，通过信息化手段的助力，推动普陀区的“安心服务”从线下走到线上。居民群众只要轻轻动动手指，就能直接在手机上查阅自己的“健康档案”，并随时获得来自普陀家庭医生团队的健康监护、健康评估等多样化的贴心服务。

在健康服务方面，推出“广延伸”计划。结合正在全面推进的“片区网格服务管理中心”建设，构建“社区卫生服务中心+服务站点+智慧健康小屋”的三级服务网络，完善“10、15、20 分钟公共医疗卫生服务圈”，使老百姓在家门口就能享受到专业的卫生健康服务。

下一步，普陀区将进一步深化志愿服务品牌，做强做大以党员、团员为主体的健康讲师团，并定期开展大型义诊等志愿服务，使市、区二三级医院优质资源下沉社区、真正惠及百姓。

(周到上海)

