

上海 110 微信报警平台试运行

用微信可以直接报警了！记者从市公安局获悉，上海警方研发的微信报警平台日前已经开通试运行，市民群众可以在微信小程序中搜索“上海 110”进行微信报警。为了确保报警内容真实性，市民在首次使用时需进行实名注册认证。警方表示，微信报警将作为电话报警的一项重要辅助方式，主要为无法使用电话报警的人群提供无障碍报警服务。

据了解，由于微信报警并不像电话报警一问一答直接快速，报警信息的完整度将影响警情处置的时效性，且在信号较差的区域，信息传递可能存在延迟或发送失败问题，因此，警方建议市民群众正常情况下尽可能使用电话报警，微信报警可作为不方便电话报警时的一项补充方式。微信报警平台试运行期间，公安机关将根据实际应用情况，对相关



功能不断进行调整、完善，努力提升市民群众使用体验度。

去年，上海公安机关会同 12345 市民服务热线、市司法局等政府公共服务平台，共同研究建立对接机制相关举措。自去年 10 月警情分流机制启动实施以来，目前全市日均转接给政府职能部门处理的非警务警情大约为

500 起，为身处危、难、急、险的市民群众留出宝贵的报警求助通道。

今年，上海公安机关将继续与各政府公共服务平台相互协作，深入参与推进社会公共服务平台建设，让 110 更高效。据介绍，今后 110 接报的小区物业管理、快递服务投诉、工地施工扰民、违章搭建等各类社会民生问题，经接警员询问情况并判断符合转接条件的，将直接转接至 12345，由 12345 话务员继续详细询问记录相关事项，并将市民诉求转交给相关职能部门进行处理。对于 110 接报的无过激行为的医患纠纷、邻里纠纷、家庭成员纠纷以及婚恋纠纷四类纠纷，110 接警员在询问了解相关情况后，将把信息传递给市司法局，由司法部门人民调解员开展后续专业调解。

（文汇报）

大寒三九天 养生正当时

近日，大寒已至。《授时通考·天时》引《三礼义宗》：“大寒为中者，上形于小寒，故谓之大……寒气之逆极，故谓大寒。”这时寒潮南下频繁，是我国大部分地区一年中的寒冷时期，风大，低温，地面积雪不化，呈现出冰天雪地、天寒地冻的严寒景象。大寒是中国二十四节气最后一个节气，过了大寒，又迎来新一年的节气轮回。一提到大寒就想到了冷，你知道大寒期间养生需要注意什么吗？

外出“全副武装” 尤其注意足部保暖

中医认为，寒气容易损伤人体的阳气。人体内的血液得温则易于流动，得寒就容易停滞。天气寒冷会使人体血管中的血液流动不畅，甚至引起淤血阻滞，从而加剧心脑血管疾病的发作几率，也会使体内的筋紧绷，引起疼痛和不适以及各种病症。对于高血压、动脉硬化、冠心病等疾病患者来说，要更加注意防寒保暖，及时添衣，衣裤既要保暖性能好，又要柔软宽松，不宜穿得过紧，以利于血液的流畅。早晚要少出门，一定要外出的话，记得戴上口罩、帽子、围巾，穿上棉鞋，抵御严寒对身体的危害。

早上应尽可能晚起，等到中午或下午阳光晴好的时候可到户外活动一小时左右。晒太阳对身体好处良多，既温暖又补钙，还可促进血液循环，增强新陈代谢和免疫功能。在晴好的冬日，可以在室外伸出手脚，让阳光直接洒在手脚上，也可以背对着太阳直接晒背。

足部的保暖至关重要，因为脚是人体的“第二心脏”，脚有无数的神经末梢与大脑紧密相连，与人体健康息息相关。寒冷时节要加倍呵护双脚，加强脚部运动，平时外出尽可能步行。还可在室内做原地跑步锻炼，直到全身发热，手脚温暖。每天睡前坚持用热水泡脚。泡脚时搓揉刺激足部穴位，可调补元气，壮腰强筋，延缓衰老。

补水不失水 避免劳心费神

大寒期间养生的另一个重点在于滋阴。一般在长江流域从冬至开始降水减少，经过一个月之后的大寒节气正是最干燥的时期，白天平均空气湿度一般低于 50%，有时室内湿度甚至只有 30%左右。

随着天地间水气的减少，人体内的阴液也会容易不足，很多呼吸系统有宿疾的人常常会有咳嗽痰多或痰液黏稠、咳痰不净的感觉。心血管疾病患者更易造成血黏度的增高。如果由于高血压、年老等造成血管弹性功能下降，则更易诱发心梗、脑梗、脑出血等危险情况。

在起居方面，如果室内常开暖气或者空调，除了注意经常通风之外，最好可以使用些空气加湿器之类以提高空气中的湿度，晚上睡觉如果用电热毯，也尽量不要开过夜或开太热。尽可能增加饮水量，不要等口干后再喝水。每天入睡前和起床后，都要喝一杯温水。洗澡前后最好也各喝一点水，以补充流失的水分。

大寒时节，切忌运动过量，出汗太多，避免阳气随汗液而出，受到损伤。锻炼应选在广场向阳的地方进行，运动项目可根据自己的喜好，选择快走、慢跑、广场舞等。运动强度根据自己的身体状况而定，以微微出汗最好，雾霾、下雪天，最好暂停锻炼。

时近春节，是工作最忙时，加上家里洒扫



来源/视觉中国

庭院、采办年货等准备过年，人也极易疲劳，耗精伤神。适当休息、保持心情平静对养阴也很重要。

寒气之逆极 食苦养心气

冬季为肾经旺盛的时节，而肾主咸，心主苦。从五行角度来说，咸胜肾，肾水克心火。因此冬天的饮食原则是减咸增苦，以保心肾相交，阴阳平衡。可选择一些苦味的蔬菜，比如芹菜、莴笋、生菜、苦菊等。这些苦味食物具有清热泻火、增进食欲、消除疲劳等多种功效。

对于大寒养生，很多人还一味停留在如何“补”上，最后造成很多不必要的麻烦。《黄帝内经》认为“冬不藏精，春必病温”。因此滋阴益精是大寒养生的重要内容。辛辣厚味、烧烤油炸食物少吃为妙，多喝水、多吃濡润多汁水果，居室适当通风并保持一定湿度，才能保障大家少生病。

（大申网）

年关将至 千万别把自己累“臭”了

到了年末，经常加班，工作压力大，身心疲惫不堪。当你忙碌了一整天，拖着疲惫的身体回到家，是否注意到身上散发出一种奇怪臭味？这种臭有别于汗臭，而是一种“疲劳臭”。

日本医学博士五味常明表示，在健康状态下，肝脏会分解身体处理蛋白质时产生的氨，被分解的氨会随着尿液代谢掉。但如果人长期处在疲劳状态，肝脏会疲惫不堪，分解氨的能力减弱，残留在体内的氨随着血液流窜到皮下，只能跟汗一起排出，就会形成一股刺鼻的臭味。“疲劳臭”经常出现在皮脂腺集中的部位，如腋下、前胸、后背、颈部，它不仅让人难堪，还为身体状况不佳亮起了红灯。除了过度劳累、压力大之外，患有脂肪肝的肥胖患者、以及常喝酒导致肝脏分解酒精功能受损者、便秘者也很容易出现“疲劳臭”。肝脏不好容易疲劳，五味常明建议，多摄取蚬、腌梅、柠檬水，可促进氨的分解，并有效保肝、消除疲劳。蚬的营养成分大多是矿物质、维生素及鸟氨酸等氨基酸，富含铁质、钙质、维生素 B1、B2 及维生素 D；腌梅里含有柠檬酸，能够提高身体代谢的效率，有效消除疲劳、维持体力，一天可以吃 2 至 3 粒；柠檬水可以活化神经与荷尔蒙，提升消化机能。早晨喝一杯柠檬水，可以有效消除身体沉重的感觉。

北京中医药大学东方医院消化内科副主任医师李军祥介绍，可以做护肝操，两手紧抱一侧大腿根部，稍用力向下摩擦到脚踝，然后再往上到腿根；或揉腿肚，即以两手掌夹紧一侧的小腿肚，旋转揉动。枸杞护肝明目是绝对好的食物。枸杞可直接吃也可以泡水，还能做药膳和粥。先将大米煮成半成品粥，然后再加入枸杞，煮熟即可食用。枸杞粥的功效，对眼部疲劳、头晕目眩等症状有缓解作用。肝炎患者喝枸杞粥，则有保肝护肝、促使肝细胞再生的良效。

（健康时报）

新书推荐

《饥饿帝国》



作者：[英] 莉齐·克林汉姆

本书以食物作为切入点，生动描绘了二十道美食在大英帝国历史发展的关键时期所扮演的角色，为理解帝国的形成带来一个全新的视角。通过非洲人如何教美国人种植水稻、东印度公司如何把鸦片变成茶叶、美国人如何成为世界上吃得最好的人等历史事件，详细阐述了从十六世纪至今，英国与其殖民地之间经贸发展、物种迁移、人员流动、技术革新的历史过程。

《街道江湖》



作者：王占黑

一个街道就是一个江湖，一个小区就是一个世界。曾在豆瓣连载系列故事，并斩获 2018 年首届“理想国文学奖”的年轻作家王占黑，用自然平淡的语言，波澜不惊的叙事，描写熟人社会里的市井民生，塑造出一幅“街道英雄”的画卷。看起来鸡毛蒜皮、东长西短的故事，却让人体味到生老病死之间，一个过往时代的五味杂陈，苦辣酸甜。

（静安区图书馆）

周到

大宁周到

文化生活
格调+10

交通出行
方便+10

便民服务
实用+10

社区信息
及时+10

扫码关注大宁周到