

## 公告牌

## 上海社保卡

战“疫”防控网上办  
足不出户“卡”到家

为打赢新冠疫情防控战，最大程度减少人员流动，阻断疫情传播，更好的保障人民群众的健康和安全，上海市社会保障卡服务中心在疫情防控期间鼓励市民更多的在网上服务平台办理社保卡业务，尽量减少或避免线下办、集中办。

## 01 网上平台可办理业务

### 1) 申领

即日起新版社保卡网上服务平台申领渠道放开年龄限制，符合条件的市民在通过实名认证后，可以在网上服务平台直接办理新版社保卡申领手续，卡片制作完成后会通过邮政快递直接发放到市民指定地址。

### 2) 开通

已经取得新版社保卡的市民，在通过实名认证后，可以通过网上服务平台快速开通社保卡功能。

### 3) 查询

可以通过网上服务平台查询新版社保卡制作及派送情况。

#### ★ 温馨提示

◇当前网上服务平台默认共享使用符合新版社保卡制证要求的本市户籍人员身份证、电子学生证以及部分来沪人员身份证照片信息。鉴于目前疫情防控需要，对于因未获取共享照片尚需前往社区受理网点现场办理照片采集的市民，请暂勿前往受理网点，待疫情结束后再择时前往办理。

◇如急需卡必须前往社区或银行网点办理业务的，应事先拨打网点服务电话预约，前往现场时请务必做好防护措施，自觉佩戴口罩，主动配合进行体温检测。

## 02

### 网上业务办理时间

新版社保卡申领业务：每日8:00--19:00  
其他业务：全天24小时均可办理（含节假日）

## 03

### 网上服务平台

#### ◆ 上海市政府“一网通办”

#### ◆ 上海市民信息服务网

网址：www.962222.net

#### ◆ APP手机应用：上海社保卡

（2月14日版本更新后可使用）

#### ◆ 支付宝

- ◇【城市服务】-【办事大厅】-【新版社保卡】
- ◇或关注“上海社保卡”生活号

## 04

### 咨询电话

市民还可以通过市民服务热线962222办理电话挂失、政策咨询、业务办理，也可以告知我们相关意见和建议。

#### ★ 温馨提示

疫情防控期间，位于桂平路471号7号楼4楼的社保卡中心市民接待窗口暂停对外服务，带来不便敬请谅解。

若非必要，请勿出门。在希望为市民提供高效便捷服务的同时，我们也希望能够严格落实疫情防控要求，让我们共同协力战胜疫情！

## 小贴士

# 掌握 30 个减肥小技巧 不用节食也能瘦！

减肥这事儿，好像从来都不容易。沙拉代餐健身卡，绝食暴汗刮油茶，觉得没少折腾，但效果却不总是尽如人意。咋吃都不胖的，自然有恃无恐，总也瘦不下来的，只好永远骚动。减肥就是热量的消耗大于摄入，所以，要么鼓励自己多动、要么督促自己少吃。

有捷径吗？下面这 30 个减肥小技巧，相对容易，不妨挑几个先做起来。  
(丁香医生)

## 今日清单：30 个减肥小技巧（强烈建议保存）

1. 不要节食，要保证营养均衡。
2. 先吃菜和富含蛋白质食物，再吃主食。
3. 多喝水。
4. 饮料尽量选择无糖的。
5. 吃新鲜水果，别喝果汁。
6. 戒酒或者少喝酒。
7. 吃肉时，尽量选择鱼肉、鸡肉等白肉。
8. 用富含蛋白质的替换碳水类零食。
9. 尽量别吃鸡皮、鱼皮等油炸食物的外皮。
10. 主食里加点粗粮。
11. 吃得清淡些，别吃得太咸太辣。
12. 别熬夜。
13. 尽量不吃宵夜。
14. 吃饭时，尽量细嚼慢咽。
15. 可以换小号餐具，控制摄入量。
16. 肚子饿时，别买东西。
17. 别用视频下饭，容易吃多。
18. 吃完赶紧离开桌子。
19. 把零食放在看不见的地方。
20. 零食摄入控制在 150 千卡以内。
21. 优先选择少油的零食。
22. 换左手（或者非主力手）吃零食。
23. 做点床上运动。
24. 少坐多站，少静止多活动。
25. 注意走路姿势，保持良好体态。
26. 在房间里放个秤。
27. 不要相信短时间内大量减重。
28. 贵在坚持。
29. 保持良好的心情。
30. 建立合理的奖惩制度激励自己减肥。

## 榕妈厨房

## 厨榕房媽

嗨，大家好！我叫榕妈，是住在联洋新社区的一位全职妈妈。对于妈妈们来说，如何抓住家人的胃是个很重要的课题，我虽然不是科班出身，但也算对各类美食小有研究。

春天万物复苏，河虾正好是最鲜美的时候。虾营养丰富，且其肉质松软，易消化，对身体虚弱以及病后需要调养的人有益处；虾中含有丰富的镁，镁对心脏活动具有重要的调节作用，能很好的保护心血管系统，它可减少血液中胆固醇含量，防止动脉硬化，同时还能扩张冠状动脉，有利于预防高血压及心肌梗死；虾的通乳作用较强，并且富含磷、钙、对小儿、孕妇尤有补益功效；河虾体内很重要的一种物质就是虾青素，就是表面红色的成分，虾青素(英文称 astaxanthin，简称 ASTA)是发现的最强的一种抗氧化剂，颜色越深说明虾青素含量越高。

## 本期美食：油爆虾

主料：河虾  
辅料：油、糖、葱、姜、蒸鱼豉油

制作过程：

- 1、河虾洗净，剪须剪脚（也可以不剪）；
- 2、调酱汁：蒸鱼豉油加糖、点水，调匀；
- 3、放比平时炒菜多一点的油，下葱、姜煸出香味，再放虾煸2分钟后捞出备用；
- 4、另起一锅酱汁烧热，倒入虾翻炒片刻即可，撒入葱花装盘。



如果你也是吃货、你也钟情于摆弄美食，就拿起手机扫描下方二维码关注“联洋妈妈俱乐部”的微信公众号，与我们一起分享你的美食经吧。

(关注微信后，回复“姓名+电话”，24小时内会有客服人员与您联系。)

