

【平安虹桥】

干净、平安、文明、温暖

专属虹桥的“年味”，你感受到了吗？

不论是赏花灯、走亲戚、团圆饭，还是聚会、旅游、看电影，虹桥的小伙伴们都沉浸在各种春节活动中，殊不知，一份专属于虹桥的“年味”其实一直都在我们身边。

其实早在临近春节前，为确保虹桥辖区的居民度过一个平安祥和的节日，虹桥街道主要领导及分管领导率队分三路对辖区内的缓拆点位、在建工地、商场、旅馆、养老机构、液化气使用单位等17处场所开展安全生产检查。检查中，街道领导对部分点位发现的安全隐患要求及时整改，并强调各单位要落实安全保障措施，全面提升安全管理能力，严格落实责任，坚决守住安全底线。为即将到来的春节营造良好的安全环境。被发现安全隐患的15处单位场所，节前全部完成整改。

节日期间，城管中队、综管中心、网格中心保持执法、管理和督办工作状态，强化网格巡查发现、常态化管理和应急处置机制。节日期间恰逢申城连续雨雪，街道网格中心迅速响应，快速处置道路积水、结冰等事项，清理占道非机动车辆，让虹桥人过一个“清爽年”。

街道街道各条线、各部门积极开展节前专项检查行动，对辖区内的缓拆点位、在建工地、商场、旅馆、养老机构、液化气使用单位等重点场所开展安全生产检查，共检查单位、场所103处，发现安全隐患15处，并全部及时整改。节日期间，街道机关、直属单位和居民区严格根据《关于做好2019年春节期间值守应急工作的要求》，认真做好应急值守工作，有效防范，快速应对，确保街道节日期间的安全稳定。

除夕夜和年初四晚，在虹桥的94个小区、35条道路、27栋商务楼宇，1000余人



次社区平安志愿者们穿上橙马甲，跟随社区民警，进行巡逻值守。尽管冬天的夜晚寒风凛冽，可志愿者的热情程度和认真程度依旧不减，助力实现辖区烟花爆竹“零燃放”。此外，春节期间，社区平安志愿者共巡查点位258处，发现并整治安全隐患12处，合力奏响虹桥的“新春平安曲”。

在虹桥，志愿者始终是一抹无法忽视的靓丽色彩。为了让节日气氛多出一份安宁、干净与和谐，志愿者们穿上橙色马甲，早早来到各自的岗位，坚守在“禁燃禁放”第一线，站好春节这班岗，守护一片蓝天。有的志愿者还“全家总动员”，一同在平安志愿者的岗位上度过了一个别样的除夕夜。因为他们，我们的新年才过得特别安心；感谢他们的奉献和守护，让这座城市温情涌动。即便是在这阖家团圆的日子，他们依旧尽己所能、发光发热。在虹桥的大街小巷，他们开展文明巡逻，劝阻不文明行为；在小区的垃圾箱房边，他们定时定点，协助居民做好生活垃圾的“四分类”；在居民区

的公共空间，居民自行商讨制定文明养犬公约，倡导做到“四个一”（一张狗证、一根绳子、一个口罩、一张报纸或塑料袋），和宠物一起文明过大年；在家门口的楼道中，他们走家串户，一边道一声新年问候，一边清洁装扮楼道环境，并提示街坊邻里楼道不堆物、文明过大年……这些可爱的志愿者为虹桥的新年增添了和谐、文明、美丽的亮色。开心过年的时候，虹桥也没有忘记那些最需要温暖慰藉的群体。大年三十晚，虹桥街道主要领导也来到居民区，慰问在一线值守的平安志愿者，了解各单位在春节期间的值守部署情况。“年夜饭吃过了吗？大家辛苦了！”“注意防寒保暖！”“向您和家人问声新年好！”……一句句关切问候，一声声新年的祝福，温暖人心。

这个春节，虹桥共为社区百岁及困难老人家庭送出264份新春大礼包，组织社区志愿者为400多户社区独居、纯老家庭老人开展了新春助洁服务，并走进虹桥敬老院，与那里的老人们共度佳节。

【我要发布】

《虹桥·社区晨报》是一份覆盖虹桥地区的属地化报纸，说的全是“自家门口这点事”，涵盖衣食住行、生活服务全方位的信息，每月1期，送达社区家家户户。目前长宁区域已有周家桥、仙霞、华阳、天山、新泾、虹桥6张社区晨报。如果你喜欢我们的报纸，想报名登上栏目，或者对我们的报纸有任何建议或者意见，欢迎联系我们。

来稿请寄：徐汇区龙华路1887号3楼虹桥社区晨报收

电子邮箱：hongqiao@sqcbmedia.com

联系方式：61155962

晨报热线：8008190000（固话）4006200000（手机）

【活动预告】

【记·忆虹桥】

“1901记·忆虹桥”时光之旅展

展览时间：

11月29日（周四）——2月28日（周四）

展览地点：古北市民中心一楼

参与对象：社区居民

【公益电影】

文化中心专场

活动地点：市民演艺厅

活动时间：2月26日（周二）下午14:00

影片：《功夫瑜伽》

古北市民中心专场

活动地点：二楼多功能厅

活动时间：2月22日（周五）上午9:30

影片：《明天有多远》

【食品安全知多少】

这几种食物泡上醋，效果很神奇

● 醋泡山楂：助降胆固醇

把山楂洗干净切去籽和蒂，晒干后放在玻璃瓶中加入冰糖和醋1:1:1。每天摇晃让冰糖融化，打开盖子排气，让山楂不要漂浮在瓶口变坏。等一周后就可以对水喝了。

这款保健食品可以促进胃肠运动，舒张血管，具有帮助降低胆固醇和降血压的作用。

● 醋泡花生：有助降血压

将花生米（连红衣）泡在陈醋中1周后，每天吃5~10颗即可。

花生米含有人体所需要的不饱和脂肪酸，但脂类含量高、热量大、有油腻感。而醋中的多种有机酸恰解腻生香，因此醋泡花生可降低血压，软化血管。

● 醋泡香菇：改善动脉硬化

将洗净的香菇放入容器内，倒入醋放冰箱冷藏，一个月后即可食用。

醋浸香菇能帮助降低人体胆固醇的含量，改善高血压和动脉硬化患者的症状。

● 醋泡花椒：缓解牙痛

取陈醋100毫升、花椒一把，放在锅里一起煮10分钟，待冷却后含在口中，3~5分钟后吐出（切勿吞下），每天3次，连续3天，牙痛就可以缓解。

花椒含有多种挥发油和芳香物质，能杀死多种细菌、病菌，对于牙龈炎、牙周炎之类的感染疾病，有一定的抗菌消炎作用。花椒还有一定的止痛作用。陈醋本身也有一定的消炎杀菌作用，能让花椒里的有效成分更好地溶解出来。

● 醋泡大蒜：缓解鼻炎

500毫升陈醋泡5头大蒜，半个月后待蒜瓣变绿时，将醋汁倒出或直接将醋汁倒入小瓶子里，随身携带，经常闻。

中医认为，醋有开胃增纳、散瘀止血、杀

虫解毒等作用；大蒜具有强力杀菌、预防感冒、排毒清肠等功效。两者配合在一起，对鼻炎，尤其是过敏性鼻炎，疗效很好。

● 醋泡海带：改善三高

海带与醋的比例为1:3，将海带泡发后切成丝装入玻璃瓶中，再倒入醋，一定要没过海带，拧紧瓶盖，放入冰箱冷藏保存。泡15天后当小凉菜吃有辅助降脂、降压的作用；泡30天后食用还有补钙的作用。

海带含有丰富的膳食纤维，是肠道的清道夫，能帮助通便，还对控制血脂、血糖有辅助作用。

● 醋泡生姜：补气升阳

买上半斤姜，切片，放在瓶中，用米醋没过生姜，泡上三天就可以吃了。还可以再放点红糖，红糖也是性温的，可以补充阳气。

生姜性热，是补阳气的最好食材。一般人吃上2个月，就会大大提高人的阳气，身体就开始暖起来，手脚就不再冰冷了。

● 醋泡黑豆：改善便秘

黑豆洗净晾干，用醋泡2~3天，之后滤出晾干，上笼屉蒸熟再次晾干即可，放到密封罐里保存，酸酸的味道，一天吃十粒左右就可以。

黑豆有滋补肝肾、润五脏的功能。醋泡黑豆可辅助治疗便秘、预防三高、动脉硬化、冠心病等。

● 醋泡萝卜：开胃增食欲

晒点萝卜干，吃之前用水泡软，加点醋、辣椒油当开胃小菜吃。用醋腌萝卜也不错，新鲜萝卜水分大，切成丁，直接泡在醋里面，在阳台或冰箱放置一会，让萝卜入味。

大餐吃多了，食欲不振，吃萝卜丁，开胃又爽口。

（长宁区食药安办）



盛京银行 定期存款 资金安全 收益保障

盛京银行定期存款

较央行基准利率上最高上浮50%

三年可高达4.12%

五年可高达4.87%

五年创利组合产品

预期收益率可高达5.488%，欢迎前来网点咨询。

另，盛京银行近期推出京东金融联名信用卡，开卡即送京东plus会员、达标新客户618元豪礼免费拿（拉杆箱或剃须刀任选其一）、600元购物券领不完、终生免年费。



温馨提示：理财非存款，产品有风险，投资须谨慎。

盛京银行上海分行营业部

地址：上海市长宁区虹桥路1452号

（古北国际财富中心一期）B座1楼

电话：021-32097727



来盛京银行存钱 为美好生活点赞