

# 中医师开课 冬季话养生

11月20日,优抚之家“红帆船”项目邀请太乙堂中医馆王锦辰医师在街道为老服务中心多功能厅为优抚对象开展冬季话养生活活动,参加人数20余人。

秋冬换季之际,不少老年人由于抵抗力低下容易引起感冒、咳嗽、中风等问题。王医师从中医食补方面来为优抚对象们教授如何通过身边食材在冬季起到预防、抵抗,保健身体的方法。

随即,医师教授如何通过中医穴位按摩来缓解、治疗头痛、颈椎病、眼花等

疾病。优抚对象纷纷上前体验,王阿姨因为年纪增长,老花严重,视线越来越模糊。王医师通过按摩百汇穴来为优抚对象治疗,按摩中王阿姨感到非常酸胀痛,通过医师专业的穴位按摩之后,王阿姨觉得眼前明亮许多,回家一定坚持按摩穴位。

优抚对象们通过这次养生讲座,不仅增加了通过食材调理身体的方法,更通过穴位的按摩来缓解身体的不适。大家都觉得受益匪浅,非常实用。

(优抚之家“红帆船”项目组)



医师教授穴位按摩

## 电影预告

### 临汾社区文化活动中心 2019年1月电影排片预告

日期	星期	片名
1日	二	《侠盗联盟》
2日	三	《破局》
3日	四	《黎明之眼》
4日	五	《杀破狼·贪狼》
5日	六	《小悟空》
6日	日	《新大头儿子和小头爸爸》
7日	一	《心理罪》
8日	二	《战狼2》
9日	三	《一路顺风》
10日	四	《目标战》
11日	五	《变脸》
12日	六	《爱情公寓》
13日	日	《长发公主》
14日	一	《触不可及》
15日	二	《碟中谍4》
16日	三	《反传人生》
17日	四	《刘胡兰》
18日	五	《门徒》
19日	六	《钟馗传奇之岁寒三友》
20日	日	《聪明的一休》
21日	一	《偷天换日》
22日	二	《闺蜜》
23日	三	《过往的梦》
24日	四	《小小飞虎队》
25日	五	《黑白迷宫》
26日	六	《黑猫警长》
27日	日	《蛟龙传》
28日	一	《恋爱回旋》
29日	二	《忠烈杨家将》
30日	三	《听风者》
31日	四	《血战午城》

## 学习国学 知礼明理

学习经典,启迪智慧;学习国学,知礼明理。11月12日起,每周五的下午,临汾路街道图书馆联合临汾学生实践指导站开展“少儿国学”课程,学习国学,知礼明理。

活动伊始,何慧靖老师就对大家讲了国学的重要性,对正在茁壮成长的少年来说,国学有助于他们树立正确的是非观,提升个人修养。本次课程最主要的不是诵读经典,光读不理解里面的内容是没用的,何老师给学生讲了些做人的道理。每一节课下来,回家作业

就是帮爸爸妈妈做一件事,小朋友们都积极参与,并能够在下一次课堂上有所表现。课当中,有个别小朋友碰到一个小问题就互不礼让,甚至哭鼻子。这是最鲜活的例子,何老师以此为例,跟全体小朋友分析、解释其中的道理,使两位小朋友又变成了好朋友。互相谦让是中华民族的传统美德,希望小朋友通过国学知识,在诵读、记忆的过程中积累丰富的汉字储备,通过理解里面的含义,养成良好的生活习惯。

(街道图书馆、学生社区实践指导站)



何慧靖老师给青少年上国学课

## DIY亲子乐园

### 海贝亲子乐园 2019年1月活动预告

每周六 15:00,临汾社区文化活动中心三楼海贝亲子乐园,针对0-6岁的宝宝,推出益智好玩的公益类DIY亲子活动,2019年1月公益亲子活动如下:

#### 迎新课堂 —— 鱼跃龙门年年有鱼

活动时间:1月5日(周六)15:00  
报名对象:26-36月宝宝

#### 精彩绘本 —— 智慧妈妈讲故事(第一期)

活动时间:1月12日(周六)15:00  
报名对象:3-6岁幼儿

#### 艺趣手工 —— 3D立体印第安彩绘头饰

活动时间:1月19日(周六)15:00  
报名对象:15-25月宝宝

#### 新春课堂 —— 迎新年大红灯笼高高挂

活动时间:1月26日(周六)15:00  
报名对象:26-36月宝宝

注:宝宝想参加活动,请家长拨打电话021-56887129转8010,联系询问参加方式。以上活动免费。

(临汾社区文化活动中心)

## 便民信息

### “皮肤膏方节”开幕 市民可网上预约

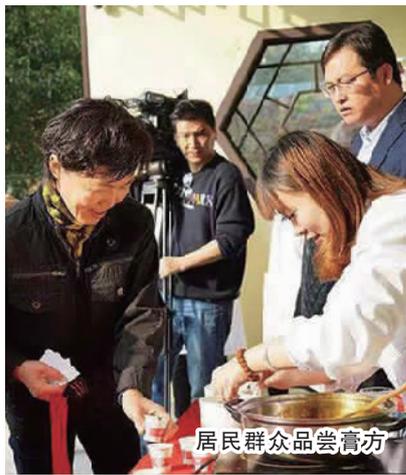
记者 张翠玲

11月25日早上,上海市皮肤病医院中医特诊部一楼大厅已是人声鼎沸,第三届上海市皮肤病医院“皮肤膏方节”正在如火如荼开展,膏方义诊、膏方咨询、膏方品尝……本次活动吸引了百余市民前来现场参加义诊。当天,该院邀请沪上中医皮肤科、中医内科名家坐诊,当天的膏方特需诊费全免。

阙华发、董福轮、谢韶琼等沪上知名中医老教授、专家齐聚该院,为市民把脉。上海市皮肤病医院副院长陈中建为“皮肤膏方节”开幕致辞。据悉,上海市皮肤病医院,始建于1945年,是上海市唯一一所皮肤病研究、治疗为主的三级专科医院。2017年门诊量达92.6万人次。

在沪上众多的膏方治疗中,上海市皮肤病医院开发多款皮肤膏方,其中有5款火遍江浙沪,记者从该院中西医结合科副主任、姜文成博士处了解到,这些皮肤膏方针对头发稀疏早白、头发油腻瘙痒、更年期黄褐斑、中年痤疮、冬季皮肤干燥瘙痒、银屑病等问题,进行整体调整,使疾病痊愈或稳定。

姜文成建议,想知道自己适合吃哪一款膏方,得先问诊再做决定。如果大家没有时间前往医院,院方还开通了网络



居民群众品尝膏方

门诊,通过手机下载App“皮肤宝”,在“皮肤宝”上约专家问诊,节约时间,非常方便。姜文成特别提醒,中医问诊讲究“舌脉”,网上看专家上传资料时,大家可将舌照上传。

值得一提的是,所有的膏方全部手工现熬。百年老字号“蔡同德堂”与该院合作,在院内设中药房,提供专门服务。

上海市皮肤病医院举办“膏方节”活动由来已久,目的是向广大市民普及中医养生、冬令膏滋调补知识,指导人民群众科学进补,从而提高人民群众的身体素质,贯彻“治未病”的科学理念。

·放映时间·  
周一至周日 13:30  
·放映地址·  
保德路181号一楼多功能厅  
·观影方式·  
服务台购票,每张2元

(临汾社区文化活动中心)

## 纠错有奖 欢迎大家来做“啄木鸟”

为提高报纸出版质量,本报特开通纠错渠道。如果您在阅读本期《社区晨报》时发现任何差错,可关注微信公众号“上海社区发布”并于后台留言,将您发现的差错发送给我们(注明报纸名称、所在版面、文章名称、差错细节,也可以直接发送报纸截图)。

如果您纠错正确,就可获得一份由报社特别准备的小礼品。另外,每月纠错最多、正确率最高的“啄木鸟”,还将获得最高200元的额外奖励。报纸纠错时限为正式出版后一个月内(以出报日期为准)。

特别致谢本期的“啄木鸟”:孙从麟、杨新健、崔瑞华、李春萍、丁玉萍、面面(网名)、老马(网名)、严继良、赵庆庆、董俊、沈文成、陈末娣、唐金虎

