



童心童乐 快乐六一

近日，四平路街道金安居委会党总支、上海启睿青少年发展中心携手同济大学政治与国际关系学院研究生第三党支部以及上海大学社会学院 2018 级研究生第三党支部在密云路睦邻中心共同精心策划并举办了“童心童乐,快乐六一”为主题庆六一活动。

活动邀请了 20 组家庭参与，分为爱国启蒙活动与小小运动会两个部分,通过不同形式,让每一组家庭在享受亲子互动的快乐中，培养家国情感。

爱国启蒙活动

由同济大学国际关系学院研究生第三党支部的同学带来爱国启蒙教育活动。通过视频、图片等直观形式带领小朋友们认识国徽、国旗、合唱国歌，引导孩子们不断了解祖国

历史，用感恩之心珍惜如今幸福美好的生活。接着,支部同学请孩子们用画笔勾勒出自己心中“我和我的祖国”的样子,孩子在家长们的带领下用稚嫩的画笔认真绘制，一幅幅画作都代表着孩子们对祖国纯真无暇的爱。最后,爱国启蒙活动在孩子们《我和我的祖国》的歌声中圆满结束。

小小运动会

由上海大学社会学院 2018 级研究生第三党支部的同学带来的小小运动会。活动伊始,支部同学通过让孩子和家长在“你比我猜”的心有灵犀游戏中迅速进入了活动状态，孩子们用生动的肢体语言来形容词语，天马行空的想象力感染着现场的气氛，带动了更多家庭更加积极的参与到活动中来，也对接下

来的游戏更加期待。

紧接着，支部同学带领孩子和家长们来到睦邻中心大厅进行“爱的抱抱”游戏,孩子和家长们跟随音乐声围圈转动,音乐声停,成员们根据主持人的数字自由抱团，在紧张又轻松的气氛下，孩子和家长们紧紧的抱在一起，在游戏中深度的提升了亲子间的互动与亲密关系。

在欢乐的气氛下，活动进入最后一个游戏“我的表达——喜怒哀乐”，成员分成两组用表情来传递不同的情绪词语，由最后一名成员来猜所传递的词语，孩子们用丰富的面部表情来表达词语不仅使大家捧腹大笑，也可使大家明白语言沟通的限制，同时也激发了孩子们的想象力和创造力，获得孩子和家长们的一致好评。

活动结束后，很多家长也纷纷向金安居委会领导、启睿负责人以



及支部同学表示了感谢，表示此次活动为家庭提供了非常好的亲子互动机会，也给了孩子们展示自己的舞台，让孩子们度过了一个快乐且有意义的儿童节。

(密云路睦邻中心)

小伙受伤 “特别邻居”轮流帮忙

俗话说,远亲不如近邻。近日,家住杨浦的小金一家,就遇到一件烦心事。但幸运的是,小金遇到了一群特别热心的“邻居”帮忙解决了大难题!这究竟是怎么回事?

小金在下班回家路上,不慎把一只脚给扭伤了,由于伤势严重,之后的两个月他都无法行走。小金家住四楼,房屋是老公房没有电梯,就医或者回家都要爬四层楼。他体重将近 150 斤,父母两人因年事渐长无力背负,上下楼更是难上加难。万般无奈下,小金一家抱着试一试的心态,向小区隔壁“邻居”:杨浦消防救援支队江浦中队寻求帮助。

接到求助后,江浦消防中队指导员胡柯挺,立即安排消防队员前去帮忙,先将小金从四楼家里背下来,等看好病后再背回家。考虑到小金的脚,还须定期去医院做检查和治疗,今后上楼下车的次数还会更多,胡柯挺直接把手机号码给了金



妈妈。在接下来两个月的康复期里,消防队员们轮流背他上下楼。据金爸爸统计,消防队员们共背了小金 16 次,上一次楼要走 49 级台阶,16 次相当于爬了 1568 级台阶。

为了感谢这群可爱可敬的消防员“邻居”,小金一家给他们写了一封感谢信,并送了一面锦旗,以表达谢意。

(上海杨浦)

林园弄堂 世外桃源

一走进这个地方,就看见一条百米盆栽绿廊,盆栽里种着的上百种花卉植物,在橘红色砖墙的映衬下,与对街的林立高楼对比鲜明,这让人们感觉是在欣赏一场“花博会”,又好像误入了一个“世外桃源”。原来,这里是辽昆居民区长阳路 539 弄的林园弄堂。

林园弄堂建于 1949 年,是一个跟着新中国共同成长起来的新式里弄,居民多为国企职工、教师等知识分子。好奇的小伙伴们要问了,这样一个普通的弄堂,是如何变成今

天这条百米绿廊的?

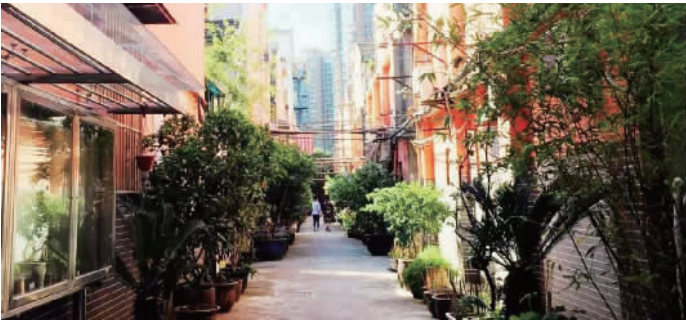
原来,养花草起初只是居民们修身养性的爱好,上世纪 90 年代,随着自家盆栽的增多,大家渐渐发现,完全可以把这个共同爱好拿出来交流分享。于是,围墙里的花草悄悄“长”到了过道上,并逐渐形成了这条“花香弄堂”。

如今,林园弄堂里 101 户人家,摆放了 300 多盆花卉植物,茶花、月季、栀子花、枇杷树、无花果树……一年四季不同时令的花卉植物争相开花结果,花香四溢,瓜果飘

香,不少游客慕名而来,林园一度成了刷爆朋友圈的“网红地点”。

这么多花草摆放在公共空间它们的养护管理是否需要专门团队负责?事实上,这个问题没有发生在林园弄堂,因为弄堂里家家户户门口花草都是由房主自觉养护,如果有人出远门,邻里都会搭把手,帮忙浇水施肥,哪怕是居民搬走了,留下来的花草也会有热心居民“认领”。满弄堂的花草不仅美化了小区环境,更涵养了人文环境。2006 年,小区成立了自治管理小组,小组成员们主动承担起了小区的管理任务。现在,除了主动帮助邻里养护花草,在小区路面损坏翻修、下水道疏通、卫生清洁等事务中,也都能看到自治管理小组成员的身影。今后,居民们还希望有微景观设计、园林设计等,更多专业的团队加入,让老弄堂焕然一新,引领新一轮的“旧里时尚”,林园弄堂的居民们以花为媒,让一花一木越开越盛,也让大家的关系越来越融洽。

(上海杨浦)



六月备考季节 慎用爆红网络『聪明汤』

月考,期末,高考,中考,又到了一年一度的考试季,孩子考前压力大,作为父母,更是看在眼里急在心里。家有考生的阿姨妈妈们十分重视考生的饮食营养,部分家长在备战期间,会给考生选购保健食品。最近就听说了一件“稀奇”的事情,很多家长会在考试前给孩子喝“聪明汤”,据说还是从医院里边配好的。

杨浦中医医院副主任医师高红芳,长期从事中医内科疾病的治疗和研究,她说,其实“聪明汤”的全称应该是“益气聪明汤”。出自“金元四大家之一”的李东垣,主要功效是聪耳明目。组成:黄芪、人参各 15g,葛根、蔓荆子各 9g,白芍、黄柏各 6g,升麻 4g,炙甘草 3g。

这个方子实际上补脾胃、调肝、补肾,三方面兼顾。颈椎病和脑血管病患一年四季可以加减使用此方。

而且“聪明汤”中的“聪明”,指的是“耳聪目明”,并不是临上考场的

抱佛脚。

医生建议“聪明汤”是一味药方,如有需要可以既往医院问诊,不建议自行服用。

六月考试季恰逢芒种节气,气温升高,雨量充沛,空气湿度明显加大。人的身体特点是消化功能相对较弱,易于暑湿困脾。在饮食上人们宜减酸增苦,健脾利湿。

应多吃能祛暑益气、生津止渴的食物,掌握好低盐、多饮、清热的原则,水果中尤其推荐苦瓜、青瓜、冬瓜、木瓜、西瓜、香瓜等瓜类食品,香蕉和菠萝也可适当食用;蔬菜中则推荐苋菜、香菜、油菜、甘蓝、芹菜、大葱、青蒜、茼蒿、土豆、鲜豌豆、毛豆等绿色食品。

另外,在食用上述蔬果的同时,人们还可多食具有健脾利湿功效的食物(如绿豆、薏米、山药、白扁豆、粳米粥、荞麦、玉米、红薯等);少食辛热之品(如白酒、羊肉、狗肉等)和过甜、过咸的食物。

最后,这里有一份备考期间的 9 条饮食法则,希望各位考生能顺利过关!

一日总能量略低于平日水平。

烹调方法清淡,不用煎炸烧烤,烹调油适当减少。

增加蔬菜供应量,特别是各种绿叶蔬菜。

主食总量下降,适当增加全谷、薯类的比例,保持血糖稳定,并供应充足的 B 族维生素。

但如果平日很少吃豆类、薯类等,不宜一次吃太多,避免肠道胀气或消化不良,宜少量添加,循序渐进。

午餐、晚餐七八成饱,避免影响饭后的学习。两餐间少量加餐,以水果、酸奶为宜。

尽量少吃各种甜食和含香色素的加工食品。

严格预防食物过敏和食物中毒,不吃来源可疑和以前没吃过的食物。

如果食欲不振或消化功能下降,宜供应助消化药物和复合维生素。

(上海杨浦)