

# “六一”，桃浦好少年好儿童闪亮登场

“六一”儿童节来袭，在这愉快的日子，桃浦“好少年”、“好儿童”表彰名单也新鲜出炉，一起来看一下吧！



## 2019年桃浦镇“好少年”

**【桃浦中学】**  
吴佳敏、张凯闻、郑帅杰、陈昱潼、刘晚冉、赵语瞳、陈璇妮、姚琬骅、周菲菲

**【新杨中学】**  
郭霆、宗欣、胡可怡、张熙衡、张艳慧、肖凤仪、张鑫、李紫嫣、金羿飞、谢奕然、赵晓璐、洪杰、林诗怡、顾雯婷、甘羽、史依芸

**【桃浦中心小学】**  
杨子萱、金慕妍、杨若怡、姚雅各勒、黄翰森、华思齐、吴啸坤、范苒苒、柏佳麒、孙雨婷、王伊慤、张璇钰、甘东屹、王嘉懿、曾伟明、黄颖

**【联建小学】**  
严宸楠、李添翼、张慕苒、董雅心、周恒宇、张晶莹、赵欣煜、章睿妍、郑孝磊、石宇轩、徐嘉诺、汪凌志、吴依琳、张思瀚、秦涵薇、刘诗晴、李新逸、董俊杰、吴畅、黄佳霖、田慧漫

**【恒德小学】**  
陈欣宇、汪子桓、刘源、孙婧涵、倪潇

萧、翁凌明婕、张一飞、徐逸媛、胡超桀、谈陈如心、吴瑾好、陈子超、唐睿杰、全家圆、周子涵

**【金鼎学校】**  
刘梓悦、汪瑞雅、王梓悠、刘琦文、梁琪、谷涵涵、陈月、汪芯语、张静宸、郑瑞皓、王欣婷、王澜、黄珈瑞、易盈盈、朱红瑜、王卫生、曹金凤、崔金金、叶东升、冯钰涵、葛玟、张凯翔

**【文达学校】**  
齐梓涵、吴雨彤、张天奕、陈清玥、谭君昊、焦文和、江书婷、刘梓皓、胡艺馨、宋子豪、范俊皓、石婉玉、曹乐羽、丁卿莹、吴鑫达、王心翔、杨思涵、程旭、王婧彬、吴嘉怡、张子萱

**【尚阳外国语学校】**  
汪易楠、许致晗、陈奕宾、何婧洁、王溯一、刘畅、王梓墨、茅曦文、史庭倪、喻舒阳、王颖馨、孙瑾仪、钱奕轩、丁瑞婕、方星哲、刘沐菁、章含钰、王一涵、蒋辰霖、郭兆恒、汤麒儿、江依林、曹鑫珣、汪宇、刘畅

## 2019年桃浦镇“好儿童”

**【桃浦新村幼儿园】**  
张施恩、李艾虞、刘锦枫、王曦贤

**【金苹果幼儿园】**  
钱宸、王心琪、严立航、孙艺菲、汪传棋、戴宇桐、李芸莹、高允晨、吴昕桐

**【白天鹅幼儿园】**  
金沐宸、刘悟中、侯晨希、余昊远、刘文景、黄云、黄宇翔、吴汐、史晨皓

**【美墅幼儿园】**  
樊沁辰、俞孙嫣儿、吕依晗、严熠煊、陈霖洁、虞沈墨、桑可瑄、刘灏辰、廖梓涵

**【大渡河二幼分园】**  
孙凡淇、许宸瑞、陆夏妍、虞梓涵

**【金海螺香樟幼儿园】**  
朱景骁、都忻乐、李昕好、马子辰、李明泽、孙泽鑫、魏子凌、张嘉源、

沈延熙  
**【红樱桃幼儿园】**  
钱树朵儿、徐涵熙、徐浩阳、胡朵拉、曹项阳、赵悦彤、沈檬、王若菲、崔泓毅

**【咪咪幼儿园】**  
李心妍、杜辰希、王绅力、李欣玥

**【儿童世界基金会幼儿园古浪分园】**  
胡羽潼、韩润菁、陆恩诗、桑紫琪、张许诺、张嘉怡

**【实验幼儿园阳光分园】**  
蒋泽君、姜翰程、王瑞扬、席冠成、



杨昱茗、刘悦萌、朱莞好、谢添艺、陈彦宁

**【李子园幼儿园】**  
张贺晗、张万芃羽、丁哲灏、汪琮博、童若存、张铭慧

**【美星幼儿园】**  
王怡丹、刘思辰、杨茂悦

**【古浪博士娃幼儿园】**  
赵佳怡、王奕芃、张颖桐、崔悦晨、朱泽澜、薛婧涵、陈昱豪



## 【养生课堂】

# 黄梅天如何祛湿



**【专家推介】**  
黄璟 中医科(主治医师)  
门诊地点:桃浦镇第一社区卫生服务中心中心地址:雪松路302号

中医有“肥人多痰湿”之说,生活中也常有人说“湿人多肥胖”。今天我们来了解一下什么是湿气,以及如何远离湿气、保持健康!

## 湿气有“外湿”及“内湿”两个概念。

“外湿”即外界环境的潮湿。上海属亚热带季风性气候,地处长江三角洲,夏季降水充沛,最近正处于梅雨季节,可谓是湿上加湿。

“内湿”即平时我们说的“身体湿气重”,中医也将其称之为“水湿”或“痰饮”,是因津液代谢障碍引起的病理状态也是致病因素。(通俗的讲,就是“津液”在人体内旅途不顺。)

## 祛除湿气小方法

喝保健茶、按摩穴位是常见的祛除湿气的小方法。

### 一、保健茶

**1.陈皮茯苓茶**  
做法:茯苓5克,陈皮2克。茯苓、陈皮洗净,放入保温杯中,在杯中冲入热水,等待5分钟即可饮用。  
功效:健脾利湿、化痰减肥、健脾燥湿、化痰祛脂。

### 2.木棉砂仁饮

做法:木棉花10克,春砂仁3克,一同放入杯中,冲入沸水,加盖10分钟,即可饮用。  
功效:具有健脾祛湿的功效。适用于春夏季感受暑湿后出现腹胀、不思饮食、四肢困重的人群保健饮用。

### 二、按摩穴位

**1.丰隆**  
作用:丰隆穴有健脾化痰,舒经活络等功效。特别是梅雨季节里多揉此穴,健脾祛湿作用尤佳。  
位置:外踝上8寸,胫骨前缘外侧1.5寸,胫腓骨之间。一般每天2次,每次3分钟。

### 2.三阴交

作用:三阴交有健脾利湿,调和肝肾,宁心安神之功。

# 男子甲组铅球比赛 8.98 米

## 联建小学曹秋航勇破区中小学生田径锦标赛赛会记录



5月12日,普陀区中小学生田径锦标赛在晋元高级中学举行。联建小学五年级曹秋航同学在男子甲组铅球比赛中以8.98米的成绩打破赛会记录,荣获第一。

据悉,联建小学的学生体育社团活动丰富多彩。学校以发展“阳光体育特色项目”为推进手段,积极贯彻“健康第一”、“每天锻炼一小时”的现代健康理念,蓬勃开展

“校园阳光体育”活动,让每一个学生都能感受到运动的快乐,进而丰富校园生活,促进学生身心健康和谐发展。曹秋航也参与了学校田径队、篮球队、足球队。他深知“一分耕耘一分收获”,因为平日学习之余坚持不懈刻苦训练,用心揣摩运动技巧,才有了今日闪亮的成绩。希望他不断突破,成为一颗冉冉升起的“明日之星”。

位置:内踝上3寸。可用指端或掌根在穴上揉2~5分钟,也可用掌心或四指按摩中脘5~10分钟。

### 3.阴陵泉

作用:阴陵泉是脾经的合穴,从脚趾出发的脾经经气在这儿往里深入,可以健脾除湿。  
位置:小腿内侧,胫骨内侧下缘与胫骨内侧缘之间的凹陷中。每天用手指按揉这里10分钟以上即可。

### 4.中脘

作用:中脘穴可调控胃腑气血的阴阳虚实,具有健脾和胃之功。脾胃健康,湿气自除。  
位置:脐中上4寸。取穴可采用仰卧姿势。可用手指指腹或掌根在穴上按揉,每次2~5分钟,或者

将掌心搓热,再摩擦本穴约5分钟左右,至局部有胀热感即可。

## 排湿菜谱(汤羹)推荐

**1.薏米红豆粥**  
原料:薏米和红豆按2:1配。  
做法:把薏米和红豆洗净浸泡一晚。所有材料放入锅中,加水用猛火煮开,改慢火煮至薏米烂熟即可。喝的时候可以酌量加些



冰糖或红糖。  
**2.山药红枣粥**  
材料:山药、白扁豆、红枣、去芯莲子、山楂条、葡萄干。  
做法:将白扁豆、红枣浸泡一会儿,白扁豆去皮,红枣去核,山药切丁备用。白扁豆、山药和莲子一起入锅炖煮,煮至酥软。最后放入山楂条、葡萄干再煮三分钟即可。