

# 爱心暑托班 快乐不简单

7月8日，桃浦镇爱心暑托班再次来袭，近60名桃浦小朋友将与班主任、志愿者一起共同度过一个精彩的夏天。



记者 王家欣 整理报道

“安全”是桃浦镇小学生爱心暑托班开班的前提，为保证暑托班井然有序，桃浦镇前期做了大量的工作，教室布置、物资配备、午饭营养搭配……一丝一毫不容马虎。

开办当天，桃浦城管中队、特保、志愿者等一起迎接孩子们的到来，此次晨检邀请了上海交通大学医学院的医生，为孩子们的身体保驾护航。教室门口，家长和小朋友们在指定地点签到，规范使用接送卡接送。

## 安全是前提



桃浦城管中队、特保执勤



家长签到并规范使用接送卡



晨检



孩子们午餐



夏季防暑用品



暑托班周边及学习用品



安全教育类公益课



教师作业辅导

志愿者辅导



整洁的暑托班教室

## 【电影排片表】

## 桃浦文化馆 8 月 TOP 艺公益影院排片表

日期	片名
1 8月9日星期五下午 14:00	《想飞》
2 8月10日星期六下午 14:00	《巨额来电》
3 8月11日星期日下午 14:00	《天气预爆》
4 8月16日星期五下午 14:00	《邪不压正》
5 8月17日星期六下午 14:00	《地心营救》
6 8月18日星期日下午 14:00	《奇迹男孩》
7 8月23日星期五下午 14:00	《舞出我心声》
8 8月24日星期六下午 14:00	《中国合伙人 2》
9 8月25日星期日下午 14:00	《冰封侠 时空行者》
10 8月30日星期五下午 14:00	《功夫营救》
11 8月31日星期六下午 14:00	《李茶的姑妈》

注：如有变动以当天告示或放映为准。

地址：武威路 1118 号白丽生活广场 5 楼（桃浦文化馆多功能厅）

## 专业师资和课程

据悉，桃浦暑托班每班配备了 1 名班主任，1 名班主任助理，5 名大学生志愿者，2 名高中生志愿者。班主任教师、大学生志愿者、高中生志愿者分别来自上海师范大学、桃浦中学。孩子们将通过寓教于乐的方式，贴心照料孩子们学习、生活等各方面。

爱心暑托班，快乐不简单。希望孩子们在大家的共同呵护下，度过一个寓教于乐的暑假。

## 【养生课堂】

# 大暑时节 这些养生要点请收好

暑期天气湿热，按照中医理论，季节和五行、五脏是对应的，夏季属火，对应的五脏为心，如何“养心”就成为夏季养生的关键。在夏天，气温过高本来就易使人精神紧张，心理、情绪波动起伏，加上高温使机体的免疫功能下降，很可能出现心肌缺血、心律失常、血压升高的情况，所以养心是防止情绪起伏，预防疾病发生的好办法。

### 静以养心

《黄帝内经》针对夏季养生提出了总则，“夜卧早起，无厌于日，使志无怒，使华英成秀，使气得泄，若所爱在外，此夏气之应，养长之道也。”心静利于调节精神、保持心情舒畅。

### 睡觉宁心

“热天睡好觉，胜吃西洋参。”夏天要有充足的睡眠，睡眠好，心情好，有利于心神的宁静。

### 防中暑

平时最好不要在 10 至 16 时在烈日下行走，因为这个时间段的

阳光最强烈，发生中暑的可能性是平时的 10 倍。如果此时必须外出，一定要做好防护工作，如打遮阳伞、戴太阳镜、涂抹防晒霜。还要准备充足的水。出门要备防暑降温药品，如十滴水、人丹、风油精等，以防应急之用。

### 防感冒

夏季感冒多为暑湿感冒。暑湿感冒多表现为身热、微恶风、汗少、肢体酸重或疼痛、头昏重胀痛、咳嗽痰黏、鼻涕浊涕、心烦口渴，或口中黏腻、渴不多饮、胸闷欲呕、小便短赤、舌苔薄黄而腻。湿邪容易犯脾，会导致脾胃的运化功能失调。所以，夏季感冒有时还会出现有脘腹胀痛、恶心呕吐、肠鸣泄泻等胃肠道症状。夏季感冒的治则以清暑化湿、解表和中为主。可用于夏季感冒的中成药较多，如常见的藿香正气软胶囊、四正丸、保济丸、午时茶等。

### 防湿疹

夏季天气炎热，而且潮湿，湿疹跟湿气有很大关系，所以在这个季节湿疹患者很多。一般表现为在

## 【医师简历】

张伟

中医副主任医师

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



皮肤表面出现红斑、小疙瘩、水疱等，大多比较痒。马齿苋回来洗净后煮水喝或者外用涂抹，可以起到祛湿清热的作用，对于治疗湿疹效果很好。马齿苋也可直接拌凉菜吃，既能当菜也能祛湿。而对于渗出较为严重的湿疹，用黄柏或者地榆 30 克煮水后热敷 15 分钟，能迅速缓解瘙痒和渗出。

### 清淡开胃小吃

大暑期间，天气炎热，饮食应以适量、清淡为宜，不要过于贪食生冷食物，可以吃一些清凉消暑的食品。去池塘里采些荷叶，挖些莲藕，是这个季节不错的选择。茯苓、扁豆、薏苡仁等食材熬成汤或粥，每天吃水果、顿顿新鲜蔬菜也有益防暑。