

# 天山首届“社区达人”出炉



本报讯(通讯员 萧珺璐) 去年岁末,由街道团工委主办的首届“社区达人”评选活动,经过各居民区推荐,有10位提名人选进入评选行列。10位提名人选分别是天山居民区的“奇石爷爷”郭春华,茅台居民区的“种花高手”史玲敏,二村居民区的“节水”教授邓天豹,友谊居民区的“民乐夫妇”徐克明、马世玲,纺大居民区的“串珠教师”唐秀英,四村居民区的“理发行



家”王永明,天支居民区的“法律顾问”刘韵,仙霞居民区的“K歌战士”郝立峰,紫云居民区的“健身达人”杨燕华,玉屏居民区的“茶馆老板”项倪花。主办方还把10位提名人选为社区奉献自己一技之长的事迹刊发在“长宁天山”公众号上,供网友熟悉了解。经过12月24日至30日一周时间的网上投票,日前票选结果揭晓。获得前三甲的分别是2505票的“茶馆老板”项



倪花(玉屏);2174票的“种花高手”史玲敏(茅台)和1694票的“民乐夫妇”徐克明、马世玲(友谊)。

据主办方介绍,评选“社区达人”旨在发掘更多的“草根领袖”,发挥这些“达人”的能人效应,增强社区发展的内生动力,助力社区治理和建设,今后将继续举办类似评选活动。

## 图片新闻



## 水上运动“陆地玩”

本报讯 2018上海市社区体育联盟赛“天山商圆杯”白领运动会暨划船挑战赛于12月15日落下帷幕。这是一项水上运动“陆地玩”的趣味项目,选手进行器械划动,由器械记录划动速度,通过记录竞赛。经过2个多小时的激烈角逐,该项赛事的团体2000米、男子500米和女子300米比赛的前三名代表队分别产生。图为颁奖后参赛选手合影留念。

(街道发展办、服务办)

## 健康贴士

# 水果您吃对了吗?

文 赵云玲  
(天山社区卫生服务中心主治医师)

一说吃水果,我们就想到把水果切成块,大快朵颐。其实,没那么简单。要讲究吃水果的方法和时间,什么是正确方法呢?

千万别再饭后吃水果,一定要空腹吃鲜果。这样水果会起到身体杀毒作用,起到提供身体能量,消肥减瘦作用,以及参与生化活动的作用。鲜果是重要的食物。试想,你在吃两片面包后,又吃了一片水果。本来水果是要透过胃壁,进入肠子的,但被食物挡住了。

与此同时,胃发酵,变酸,水果一接触到它们,配着胃酸,整个食物就坏了。你会听到有人抱怨:我一吃西瓜就爱打嗝儿,我一吃榴莲就胀肚,我一吃香蕉爱拉稀……等等。那是因为水果与胃中腐败的食物混合后,产生的气体造成的。但是,你空腹吃水果,就不会出像上述情况。白头发、秃头谢顶、神经紧张、缺觉黑眼圈,在你空腹吃鲜果以后,以上症状一概消失。



赫伯博士研究——因所有的水果到了身体变成碱性,所以像桔子、柠檬这样味道酸酸的水果,也是属于碱性食物。只要正确掌握了吃水果的时间,你就掌握了问题的关键,让水果助你美容苗条,助你长寿健康,富有活力。

当你想喝果汁,就喝鲜果汁,别喝罐装果汁。也不要将水果或果汁加热,否则除了味道尚存,其他所有营养全部流失。吃完整的水果比喝果汁好。如果非要喝果汁,那就慢慢地一口一口地喝。让果汁与唾液充

分混合后再咽下。你还可以连续三天只吃水果,不吃它物,这样你的身体得以清洗,容光焕发,众人惊喜。

顺带介绍几种水果的营养成分——  
**奇异果(猕猴桃):**小而精,富含钾、镁、维生素E和纤维质,其维C含量是桔子的两倍。

**苹果:**虽含维C低,但它富含抗氧化剂,并可提高维C的活性,从而有利于降低结肠癌,心脏病和中风的发病率。  
**草莓:**人体卫士。含有最强抗氧化力的水果大王,保护机体免遭罹患,血栓和自由基。

**桔子:**每日吃2—4个,可抗感冒。降胆固醇,预防或化解肾结石,降低结肠癌风险。

**西瓜:**含水92%,是解渴最佳食品。所含大量的谷能强化免疫系统。还含有关键的西红栊红素,抗癌氧化剂,维C以及钾。

番石榴和木瓜是维C冠军。番石榴还含有高纤维,能治便秘。

读者朋友,对照上述介绍,你可以得出自己日常“吃水果”习惯正确与否的结论。

## 热断桥窗户，是阻止房间冬天降温的利器

如果您家，冬天的早上，玻璃窗上有凝露水珠或者水珠窗花，就说明，您家的窗户玻璃把室内的温度散发到室外了，您家室温低的原因，就是没有安装“热断桥窗户”。如果您家或者办公室冬季长时间开空调或者地暖取暖，安装热断桥窗户和聚氨酯墙壁，能够体会明显的舒适感及明显的能源费下降。

上海鲲悦实业有限公司，为有需求安装“热断桥窗户”，提供上门量尺寸，上门安装的服务。联系电话：13003195253、18964687889

## 普瑞思顿空气能，家庭中央热水中心

普瑞思顿空气能家庭中央热水中心，节能显著，3口之家，每天24小时全天候随时供应热水，一个月的电费（设置夜间谷电），夏天10元，冬天20元，商业用途

## 天山社区文化活动中心 2019年1月9日至2月19日活动安排

社区影院《武林外传》  
时间:1月9日14:00  
中心逸友京剧沙龙专场演出  
时间:1月10日14:00  
社区影院《小小爸爸》  
时间:1月16日14:00  
中心枫叶沪剧团专场  
时间:1月17日14:00  
社区影院《猩球崛起》  
时间:1月23日14:00  
中心常乐越剧团专场演出  
时间:1月24日14:00  
社区影院《悠悠风铃声》  
时间:1月30日14:00  
中心常乐越剧团专场2演出  
时间:1月31日14:00  
社区假日影院《胖子行动队》  
时间:2月4日14:00  
社区假日影院《李茶的姑妈》  
时间:2月5日14:00  
社区假日影院《一出好戏》  
时间:2月6日14:00  
社区假日影院《大师兄》  
时间:2月7日14:00  
中心佩艺越剧团新春专场演出  
时间:2月8日14:00  
中心文慧沪剧沙龙新春专场演出  
时间:2月9日14:00  
中心常乐越剧团迎新春专场演出  
时间:2月10日14:00  
社区影院《触不可及》  
时间:2月13日14:00  
中心天山京剧团新春专场演出  
时间:2月14日14:00  
纪念改革开放40周年  
——上海粉画作品展览  
时间:1月1日至1月中旬  
改革开放四十周年美术作品展  
时间:1月中旬至2月初

(上述活动均在中心多功能厅)

全国文化信息资源共享工程	
2019年1月14日至2月19日播放表	
节 目	时 间
讲座《健康来自文明的生活方式》	1月14日
电影《这个杀手不太冷》	1月15日
讲座《2017 热点事件的“冷”思考》	1月21日
电影《霸王别姬》	1月22日
讲座《致敬经典 —— 世界名著选读》	1月28日
电影《美丽人生》	1月29日
讲座《丝绸之路与“一带一路”》	2月11日
电影《辛德勒的名单》	2月12日
讲座《银幕内外的记忆》	2月18日
电影《十二怒汉》	2月19日
地点:街道图书馆播放点,时间:9:00	

(宾馆,浴场,足浴店等)省电费更多。比太阳能更省电,更可靠,水电分离,安全性没有任何问题,用过的都知道。

北方地区煤改电采暖,就是采用空气能热泵替代煤锅炉。普瑞思顿空气能还能做地暖的热源及夏天冷空调的冷源。上海鲲悦实业有限公司,咨询电话/微信号:13391142629、13003195253

## 能够隔音的装饰材料

你还在为自己家里的事,因为房子的隔音效果不好而外传吗?

你还在为办公室的隔音效果不好,而在说话前,要考虑控制说话音量吗?

上海鲲悦实业有限公司新引进的聚氨酯墙板,能够有效隔音,让你再也不用担心隔壁有耳了,同时,也能让你免除来自隔壁的声音骚扰。咨询电话/微信:13391142629;18964687889

## 《激情创业:让不可能变为可能》

作者:于刚

中信出版集团

作者于刚走过了学者、职业经理人和连续创业者的历程,他的每一段经历都积攒了丰富的故事及经验,无论是管理的、创业的,还是营销的。这本书从创业历程、理念、思考和感悟四个维度诠释了他不断追求人生精彩的创造价值和情怀。他把自己的经历沉淀为思想,把积累了数十年的人生经验转化成坦诚朴素的文字与大家分享,给读者带去正能量,帮助创业者在征途中少走弯路。

## 《一叶秋》

作者:张大春

九州出版社

本书为作家张大春的中国传奇笔记材料

小说集《春、夏、秋、冬》系列的第三本。作家张大春再度展现娴熟之极的书场叙事技艺,编织中国传奇笔记材料,溯探正史和传说罅隙之间,那些遭沉埋和隐匿的有趣传说。

## 《上戏情缘》

作者:顾月华

人民交通出版社

作者顾月华和其儿子孙思翰均是上海戏剧学院毕业的,这本书以上海戏剧学院为背景,通过顾月华母亲的视角去记录其儿子从步入上戏到演戏过程中的精彩瞬间,还分享了顾月华及其上戏校友相处间的有趣温馨小故事,包括焦晃、李幼斌、何政军等人,侧面记录了上戏这些年的发展历史。顾月华是纽约华文女作家协会会长,《侨报》专栏作家,其一家与上戏渊源很深。