

第八届睦邻公益节开幕啦

本报讯 天山路街道第八届睦邻公益节上月开幕。此次活动由天山路街道办事处主办，街道老年协会、上海同心苑社区公益发展中心承办。为落实新冠疫情的防控措施常态要求，本届睦邻节开幕式采取录播方式，择优选取各居民区老年团队拍摄的表演视频，通过后制作，于开幕式当天发放至各睦邻点播放。

街道办事处主任余双发表了热情洋溢的致辞。他在致辞中介绍，多年来，街道持续提升居家养老服务能级，大力倡导邻里互助养老模式，积极培育老年睦邻互助团体。目前，街道共有59个不同类型的老年睦邻点，定期开展“健康养生、趣味烘焙、快乐编织”等各类活动，年均参与人数达4000多人次。

社区睦邻节的举办，为各睦邻点交流互动、展示风采搭建了平台，也为吸引更多老年人走出家庭、融入社区提供了契机。睦邻点建设作为街道为老服务的特色名片，为创新社区治理，增强睦邻友好、守望相助的氛围发挥了重要作用。今年以来社区疫情防控工作中表现尤为明



显，广大睦邻点成员迎难而上，积极投身联防联控的第一线：有的捐款捐物；有的自发报名担任小区门岗志愿者；有的为行动不便的伙伴购置口罩、食物和日用品，并一一送货上门；睦邻点成员间也经常互通电话，宣传防疫知识，共同为筑牢社区疫情防控的铜墙铁壁贡献力量。新冠疫情的爆发打乱了老年朋友的正

常生活，使他们不得不“闷在屋里”。但空间的距离不能阻隔亲情、友情，反而更能激发大家参与活动的热情。

据承办方介绍，开幕式之后，将陆续开展策划好的系列活动，做到疫情防控、睦邻活动两不误，让老年朋友们的生活更加健康有趣。

(街道社区服务办、同心苑公益)

简讯

天山人用志愿服务“帮依一把”

本报讯 7月3日下午，“帮依一把”综合帮扶项目——“在依身边”社区贫困老人志愿服务项目启动会，在天山路街道社区文化活动中心召开。街道办事处副主任刘薇、上海申爱社会工作发展中心理事长朱威廉、上海市帮困互助基金会秘书长段飞翔出席会议。该项目旨在挖掘、动员和培育社区志愿者，组建一支约20人的服务团队，为居住在辖区内的100位困难老人提供助行、助医、心理关怀、陪伴等志愿服务活动，服务频次不少于1500人次。

刘薇希望通过该项目“专向定制”服务，为困难老人提供更有针对性的志愿服务，增加其外出机会，满足其精神需求，提升其生活品质，为打造有温度的社区做出积极贡献。

项目资助方市帮困互助基金会秘书长段飞翔就项目实施提出明确要求：确保服务安全和服务效果，将服务做强、做实，树立愿为老服务的标杆和品牌。

(街道社区服务办)

街道召开2020年基干民兵点验大会

本报讯 6月12日下午，天山路街道召开基干民兵点验大会，区人武部部长王立松莅临现场指导工作，街道党工委书记、武装部第一部长潘敏，办事处副主任刘嘉峰，社区党委副书记姜卫忠出席大会。街道武装部部长刘砺钦主持大会。

街道基干民兵，辖区单位（海尚物业、春秋航空、浦江物业、才俊集团、市场监督管理所）基干民兵代表共计104人参加。

(街道武装部)

街道召开2020年妇儿工委全会

本报讯 日前，街道召开2020年妇女儿童工作委员会全会暨创建上海市儿童友好社区工作推进会。街道办事处主任、街道妇儿工委主任余双，区妇联宣传部部长辛映娜，辖区学校、社区医院、社区单位、街道相关职能科室等27位社区妇儿工委成员单位负责人出席会议。街道党工委书记刘于朋主持会议。会议总结街道妇儿委“十三五”工作并就“十四五”重点工作进行部署。会议安排了三位社区妇儿工委代表进行了交流发言。

余双对下一步的妇女儿童工作及创建儿童友好社区工作提出“统一思想、加强统筹、注重实效”的三点要求。

(街道妇联)

各基层党团组织开展学“四史”

本报讯 近日，街道各基层党组织把开展好“四史”学习教育作为重要政治任务，聚焦天山历史，紧扣重要节点，开展了形式多样的活动，让“四史”学习教育覆盖到老中青各年龄层党员，在深学细悟上下功夫，让学习效果入脑入心。

组建街道青年党员“四史”教育街道志复核工作组，通过街道志的复核校对，深入了解街道发展历史与社区生活变迁，体验感悟宗旨意识和为民情怀。

纺大居民区党总支与上海市职业能力鉴定中心党支部、上海市人社局信息中心党支部合办“共忆‘初心’，同学‘四史’”联组学习暨主题党日。辖内各团组织在街道团工委的倡议下，开展青年员工“四史”读书活动。

(综合各部门信息)

门责自管，扫好“门前雪”

本报讯 6月中旬，街道召集天山市场所、天山城管中队及遵义路、娄山关路沿线部分商家，召开2020年天山路街道沿街门责管理会议。

会上，街道对遵义路、玉屏南路、娄山关路等重点路段沿街商户的规范经营情况进行了排摸检查，督促这些商户及时整改跨门营业、占道堆物等行为，鼓励商户各自扫好“门前雪”。

会上，美天菜场、来必堡、农工商等单位作为街道沿街商户的代表，与街道签订门责自律承诺书。会后，街道将结合周四爱国卫生劳动，以非机动车无序停放为重点，开展每周巡查整治。

(街道社区管理办)

街道做好中考护考工作

本报讯 6月27日至28日是2020年中考日，辖内泸定中学是一个考点。街道协同泸定中学、派出所、城管中队、居民区等单位，多措并举，为考生提供一个安静、整洁的考试环境。

中考前两周，街道领导多次带队实地调研，对泸定中学考点周边200米区域是否存在建筑工地、居民家装、婚丧事宜、流动摊贩等情况进行先期排摸。张贴安民告示150份，对可能产生噪音的单位和住户上门发放告知书，做到宣传全覆盖。

考试期间，一支由社区民警、城管队员、志愿者、街道干部组成的护考巡逻队，在考场周边开展不间断巡查，圆满完成护考任务。

(街道社区服务办)

街道举办预警网络建设增能培训

本报讯 6月17日，街道社会组织服务中心召开2020年上半年预警信息员培训及签约会议。办事处副主任范光辉、社区自治办、各居民区主任、预警信息员及辖区社会组织代表50余人参加会议。

街道社服中心对上半年预警工作进行讲评并作近期工作提示，要求各居民区和社会组织结合“实务一本通”，强化预警网络工作学习，加大社会组织风险排查力度，优化群团的备案和管理。街道与居民区签订《2020年天山路街道预警网络信息员责任书》。

(街道社区自治办)

禁毒宣传月天山开展“四进”

本报讯 今年6月26日是第33个国际禁毒日。6月8日上午，街道召开禁毒宣传月工作部署会，部署安排2020年天山路街道禁毒宣传月活动，主要内容是“四进”，即“禁毒宣传进社区”、“禁毒宣传进校园”、“禁毒宣传进商圈”、“禁毒宣传进公园”，并在“6·26”当日开展主题宣传活动。

(街道社区平安办)

深入开展农贸市场爱国卫生运动

本报讯 6月18日上午，一场以辖区内各农贸市场环境整治为重点的爱国卫生运动在天山路街道启动。针对农贸市场经营中存在的地面、墙面脏污等卫生问题，街道动员志愿者与经营者一同进行环境整治，做到不遗漏，无死角。同时，整合执法力量，会同行政党组织成员单位开展联合巡查，督促菜场经营者强化主体责任，严格落实场所通风消杀、测量体温、佩戴口罩等防控措施。

(街道社区管理办)

水果有凉性热性之分，别吃错！

一到夏天，各种新鲜水果争相上市，在大快朵颐的同时，关于水果的疑问也不少：西瓜是凉性的，桂圆是热性的，水果的凉热到底怎么分？反季节水果不能吃，那哪些是当季水果？水果选择那么多，吃哪几类比较适合？……今天，就为大家科学解答一下：

一、水果有凉、热之分吗？

在中医观念中，不同的水果进入体内，会产生寒、热、温、凉的作用，因此可以将水果分为：凉性水果和热性水果，介于二者之间的，则归属于平性水果。而在西医的观念里面，虽然水果没有凉热性之分，但是根据水果的膳食纤维和糖分等含量的高低，不同种属之间的水果，也确实有所不同。

以下水果的性状分类，主要以中医观念为主。

1.凉性的水果，即属于可清热、降火气的水果。包括：香瓜、番茄、柚子、香蕉、山竹、百香果、西瓜、葡萄柚、柿子、椰子、哈密瓜、奇异果、水梨、草莓、橘子、甘蔗、枇杷等。

2.热性的水果，即属于可以温中、散寒、助阳的水果。包括：杨梅、桃子、龙眼、金桔、番石榴、水蜜桃、荔枝、枣、红毛丹、柳橙、樱桃、榴莲、芒果等。

3.平性的水果，即属于凉热性质不明显，比较平和，大多数人都适合吃的水果。包括：木瓜、蓝莓、苹果、柠檬、火龙果、杨桃、橄榄、释迦、李子、桑椹、酪梨、无花果、葡萄、莲雾、覆盆子、青梅等

一般来说，凉性水果：更适合热性体质的人吃，表现为红光满面、怕热、爱喝冰水、容易出汗、经常口干、便秘、咽喉痛。热性水果：更适合寒性体质的人吃，表现为脸色苍白、四肢冰凉、不易流汗，食物稍微凉一点就会胃部不适、腹胀甚至腹泻。

但要提醒大家一点，凉热性水果的分类，只是一个大概的归纳，可以结合自己的体质，作为参考提示，但不能完全生搬硬套，生活中还是要根据当时当地的实际情况，做到合理摄入、平衡饮食就好。比如说，夏天的时候，就算体质再寒，吃两片西瓜也是没问题的，只要适当控制量就好。



二、水果有当、反季之分吗？

其实反季这种说法，很过时。以前因为运输、种植、保鲜技术不发达，能吃到什么水果，只能看天意。而现在什么技术都发展起来了，想吃什么就可以吃什么。而且，不管是当季、反季，对于水果的营养成分都不会有什么改变，所以没必要纠结。如果硬要举出当季和反季水果的不同，那就是当季水果口感更好，价格更便宜。

三、水果的营养有差距吗？

水果的种类很多，而它们之间的营养成分也各不相同（如维生素、膳食纤维、热量等含量差距），那么不同的水果之间，它们的差距在哪，如何挑选最适合的水果呢？

1.性价比最高的水果：

根据《中国食物成分表（第2版）》中各类水果的主要营养素含量数据，这里将水果营养含量/水果单价，为大家做个性价比推荐：

- 总分最高：鲜枣、柑橘类、梨、苹果、柿子、圣女果
- 单类最高（不溶性纤维）：梨、柿子、菠萝、蜜桔、椰子
- 单类最高（胡萝卜素）：蜜桔、番茄、哈密瓜、木瓜、西瓜
- 单类最高（维生素C）：枣、柿子、猕猴桃、蜜桔、番茄、圣女果
- 单类最高（维生素E）：猕猴桃、苹果、梨、葡萄、芒果
- 单类最高（膳食纤维）：梨、苹果、香蕉、桃、猕猴桃、菠萝

2.有特殊功效的水果：

- 柚子：可以减肥。柚子热量和升糖指数都很低，适合减肥人群、血糖较高或糖尿病患者食用。
- 蓝莓：可以抗氧化。蓝莓花青素含量高，可以结合身体产生的自由基，减少其对身体的氧化损伤。
- 火龙果：可以缓解便秘。富含镁元素和膳食纤维，有助于消化和缓解便秘。

(小薇健康)