

刘岩红李吉强荣获全国最美抗疫家庭称号

张书嘉何钟英家庭荣登上海市文明家庭榜单

赵志勇吕扣女家庭荣登“海上最美家庭”榜单

近期，在“最美家庭·幸福长宁”2020年长宁区家庭文化节活动中，区妇联表彰了长宁区荣获全国抗疫最美家庭、2018-2019年度上海市文明家庭、2020年度海上最美家庭、2020年长宁区最美家庭、2020年度长宁区新时代文明实践示范家庭。长宁区唯一荣获“全国最美抗疫家庭”称号的是刘岩红、李吉强家庭。刘岩红是上海市同仁医院感染科副主任，上海首例新冠肺炎患者的主治医生。长宁区荣获2018-2019年度上海市文明家庭的10户家庭中，有天山居民张书嘉、何钟英家庭；长宁区荣获2020年度“海上最美家庭”的18户家庭中，有天山居民赵志勇、吕扣女家庭。全区184户家庭评为2020年度长宁区“最美家庭”；由各街镇、各部门推荐的“新时代文明实践示范家庭”10011户。

(长宁女性)



## 街道戏曲大赛之沪剧专场总决赛落下帷幕

本报讯 9月16日晚，天山路街道第二届戏曲大赛之沪剧专场总决赛在街道文化中心多功能厅落下帷幕。经过层层选拔，总决赛的舞台迎来了由街道辖区内的居民、社区单位、学校以及文化团队组成的12组选手，登上期待已久的总决赛舞台，向现场观众展示各自的戏曲艺术风采。最终，冯家振、马婉萍以高超的表演技巧和独特的唱腔摘得本次大赛的桂冠。唐伟莉和李进阶以8445票一举斩获“网络人气奖”。

(街道社区服务办)

上届戏曲总决赛冠军朱博闻等人用一组越剧联唱为选手们助威。沪剧名家沈惠中老师也登台献艺《母子岭》选段《手拿一朵红玫瑰》。

区别于第一届的戏曲大赛覆盖其他剧种，第二届戏曲大赛致力耕耘本地剧种沪剧的传承与发展。通过此次比赛，挖掘出不少来自各行各业的草根沪剧“明星”，为家门口的天山居民奉献了一场沪剧演唱会。



### 图片新闻



### 三村庆双节文艺演出

9月29日，天山三村居委会举办“迎国庆、庆中秋”文艺演出活动。

(三村居委会)



### 老协会举行棋牌比赛

9月27日，天山路街道老年协会第十五届棋牌海选赛在仙霞居民区活动室举办。比赛过程中，参赛选手们全神贯注、配合默契。

(仙霞居委会)



### 纺大彩管妙音颂祖国

9月20日，由街道关工委教育学校、纺大居委计生协会共同主办的“彩管妙音颂祖国”主题活动在纺大居民区拉开序幕。

(纺大居委会)



### 联建体验白方糕制作

9月17日，联建居民区举行“体验传统美食、感受匠心精神”白方糕制作活动。

(联建居委会)

### 药膳推荐

## 入秋养肺要趁早 教你“润肺茶”，清肺利咽好舒服

转眼已经到了10月中旬，秋天已经结束。昼夜温差变大、空气愈加干燥，让咳嗽、哮喘、咽喉炎等呼吸道疾病更容易发作。这个时候，各种利咽润肺、解秋燥的食物就该安排了！

不过，这里想先提一下，秋燥有“温燥”与“凉燥”之分：

中秋之前，暑热还没有完全散去，所以属于“温燥”。小伙伴们可以侧重选择清热、润肺的食物，润燥的效果会更好。

由于大家最近对“养生茶”的呼声很高，所以今天薇小厨特意为大家准备了一道对付“温燥”的养生茶。

这道茶，可以说是集齐了最适合当下的几种食材：清热解毒的“菊花”，润燥化痰的“梨”，润肺利咽的“胖大海”，以及养阴润燥的“玉竹”，除了润肺润燥，这道茶还有“滋润咽喉”的作用。所以老烟嗓、用嗓过度和饮食上火的人群，也可以泡来喝。

**所需食材：**胖大海1粒、雪梨干半片—1片、玉竹1克、菊花1克、冰糖适量(可以不加)

**制作步骤：**1、将所有食材倒入壶中，先用沸水冲洗。倒掉第一泡的茶水，再重新倒入沸水，焖泡5—10分钟。2、喜欢吃甜的，还可以加入几颗冰糖，口感会更好。

**胖大海雪梨润肺茶作用：**养阴润燥、润肺化痰、润肠通便。尤其适合喉咙干痒、经常口渴、上火等人群。

**注意：**有急性疾病的患者、大病初愈、腹泻时、2岁以下婴幼儿、孕早晚期不宜饮用。脾胃虚寒者少喝或者不喝，脾胃虚弱者建议加2粒红枣。

这道茶初入口是菊花的香气，细细品品还有胖大海和雪梨的甘甜。喜欢甜的可以再加上少许冰糖，清润中透着丝丝的甜，口感立马提升好几档！

文章开篇我们提到，中医上秋燥分为“温燥”和“凉燥”，到底该如何区分？又该如何调养呢？

**夏秋之交以“温燥”为主：**虽然此时天气已经干爽，但气温仍然较高。人体的主要表现为：心烦口渴、鼻唇干燥、干咳无痰、咽喉干痛、舌苔薄黄等。

**秋冬之交以“凉燥”为主：**此时气温已明显下降，人体的主要表现为：咳嗽少痰、咽干鼻燥、舌淡苔干等。

防治温燥，可以“清热润燥”的食物为主，例如：梨、葡萄、猕猴桃、甘蔗、荸荠、番茄、白萝卜、百合、莲藕等略微偏凉的食物。防治凉燥，可以“温润”的食物为主，例如：石榴、核桃、芝麻、银耳、蜂蜜等。



## 纠错有奖

### 欢迎大家来做“啄木鸟”

如果您在阅读本月《社区晨报》时发现任何差错，可关注微信公众号“上海社区发布”并于后台直接留言，将您发现的问题发送给我们（注明报纸名称、所在版面、文章名称、差错细节，本期截止日期为11月1日）。本月纠错质量最高的一位读者，将成为最佳“啄木鸟”，并获得100元的现金奖励；本月纠错质量相对较高的另外十位读者，则将成为优秀“啄木鸟”，并各获得纪念品一份。

**2020年9月优秀“啄木鸟”：**吴毓、张德胜、李群、陆晓地、唐金虎、王亦轩、吴兢、林峰、万燮桦、赵水生

**2020年9月最佳“啄木鸟”：**曹西虹

