五里桥第一日间照护中心升级改造完成重新对外开放

社区老年朋友们翘首以盼的五里桥街道第一日间照护中心终于完成了升级改造，7月1日起即将恢复服务，服务时间为上午9点至下午4点30分（节假日不开放）。全新的第一日间照护中心功能扩容、服务升级、形象提升，期待社区长者的体验反馈。

6月29日上午，中心举办了恢复运营前的预热活动，邀请周边有服务需求的长者们前来参观。结合街道今年开展的市级养老服务试点项目，中心为长者准备了认知障碍干预互动课程、康复辅具进社区宣传等活动。活动现场气氛热烈，长者们参与其中，乐在其中，久违的欢声笑语回荡在中心宽敞明亮的多功能厅中。

中心工作人员耐心地回答了升级后的服务项目、收费标准以及报名要求等长者及家属关心的问题。长者们在现场纷纷登记报名，希望能尽快享受到全新的服务。

申请流程

有日间照护需求的长者可拨打63392263，或直接到瞿溪路1111弄27号五里桥街道第一日间照护中心现场申请。

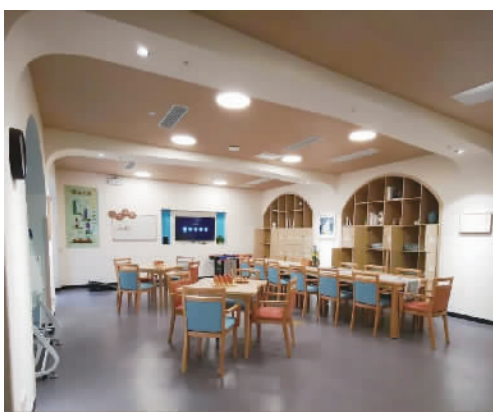
中心原则上接收长护险评级为1–3级的老人，经评估合格后签约接受照护服务。

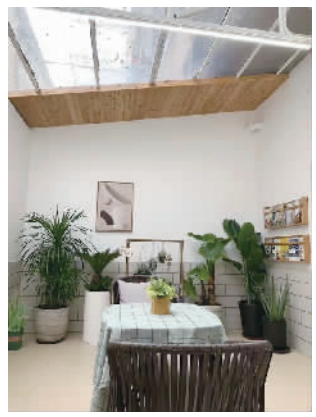
经过《上海市老年认知障碍风险自测系统》评估后，有认知障碍并符合日间照护中心照护条件的长者可优先获得休息托位。

有助餐及活动需求的长者（无固定托位）购买家床服务包套餐（99元/年）后，即可全年在日间照护中心订餐（含助餐、13元/份），参加健康培训、为老服务课程、主题活动等各类课程或活动，享受预约理发等服务（所有服务仅限日托工作日期间提供）。

疫情防控常态化期间，五里桥街道持续推进养老服务工作，全力打造“15分钟服务响应圈”，竭力为社区长者营造一个专业、稳定、可持续的养老服务两级供给体系，让长者们在熟悉的环境中养老，在亲情的陪伴下养老。

除了7月1日起恢复运营的第一日间照护中心以外，街道第二、第三日间照护中心作为社区嵌入式居家养老服务体系的重要节点也将于近期恢复运营，敬请关注。





炎暑将至 学会挑水果的小秘方

炎暑将至，又到了吃水果的大好季节。看着琳琅满目的水果，你知道该如何挑选吗？快一起来看看吧！

葡萄

葡萄是目前上海主栽果树中发展速度最快的树种，截至2019年底，栽培面积已达到455万亩，主要分布在嘉定、奉贤和金山等区县。

科普小知识

上海的葡萄成熟期一般是6–10月，新鲜葡萄果梗为绿色，用手轻轻提起时，掉落的葡萄少，挑选葡萄时应注意整串的颗粒大小和颜色都均匀一致。

特别提醒

1. 吃葡萄应尽量连皮一起吃，因为葡萄的很多营养素都存在于皮中；

2. 吃葡萄后不能立刻喝水，否则很容易发生腹泻。

桃

上海是桃的发祥地之一，桃树栽培历史悠久，目前，上海桃树生产面积近6.30万亩，形成了以南汇水蜜桃、奉贤黄桃和金山蟠桃为区域特色的格局。

科普小知识

上海的桃成熟期一般是6–8月，挑梗、叶部新鲜的，颜色鲜艳、软硬适中的桃子口感更佳。

特别提醒

1.内热偏盛、易生疮疖的人，不宜多吃；

2. 最好不要给婴幼儿喂食桃子，不易消化，易造成过敏反应；

3.体虚多病以及胃肠功能太弱的病人不宜食用，易增加肠胃负担；

4.桃仁，不宜多食，孕妇不宜食用。

科普小知识

桃毛是桃树用来保护自己的武器，对桃子起着保护的作用。防止桃子在没长成熟以前，被虫子咬破。有了这些桃毛，小虫子就咬不到桃子的表面了。

去除桃毛的小窍门

1.小苏打浸泡法（不用搓洗）

做法：准备适量的清水，加入小苏打，放入需要清洗的毛桃，把水搅拌均匀。浸泡5分钟。

5分钟后你会看到毛桃掉出来的绒毛会浮在水面中。然后取出毛桃用清水清洗干净即可。

原理：小苏打是属于碱性的，桃子表皮的果胶分子对碱性条件很敏感，所以用小苏打洗桃子，很容易就能让桃子表面的绒毛脱落。

2.食盐清洗法（需要搓洗）

做法：用水先把毛桃表面打湿，撒上食盐。然后用手把它整个揉搓一遍。再用清水清洗一遍即可。你看毛桃表面的绒毛都被清洗干净了。是不是很漂亮？

原理：盐水能把桃子表面的水分减少，毛孔放大，桃毛就很容易脱落。并且食盐有消毒杀菌的效用。（上海黄浦）

打开正确防暑姿势 痛快走天“夏”

再过不久，我们就要迎来炎热的高温天气，大家一定要注意防暑降温，那究竟该如何“防暑降温”呢？市气象局说，切勿“快速冷却”，要及时补充水分，保持睡眠充足。户外活动时，要做好防晒工作！具体怎么做？

生活篇

1.切勿“快速冷却”

从外面归来一身汗，又热，很多朋友马上就来个“快速冷却”，开很大的空调或风扇、喝冰冻饮料，有的朋友甚至马上去冲冷水澡，这些其实都是不正确的，对身体很不好，建议稍过一会再感受清凉。

2.及时补充水分

夏季养生应该多喝水，及时补充水分，但最好少喝果汁、可乐、汽水等饮料，因为其中含有较多的糖精和电解质，喝多了会对肠胃产生不良刺激。所以夏季补充水分可以多喝点白开水、淡盐水、热茶等。

3.睡眠要充足

夏天日长夜短，气温高，人体新陈代谢旺盛，消耗也大，容易感到疲劳。充足的睡眠，可使大脑和身体各系统都得到放松，既利于工作和学习，也是预防中暑的措施。

最佳就寝时间是22时至23时，最佳起床时间是5时30分至6时30分。睡眠时注意不要躺在空调的出风口和电风扇下，以免患上空调病和热伤风。

户外篇

出门要做好防晒工作，戴太阳镜、遮阳帽或使用遮阳伞。

穿透气性好的棉质或真丝面料衣服，外出不要赤膊。烈日炎炎下长时间骑自行车最好穿长袖衬衫，或者使用披肩，戴遮阳帽。另外，红色是最防晒的衣服颜色，大家可适当选择。

进行长时间的户外运动时，要准备好防暑药品。如，仁丹等。

中午至下午2时，阳光最充足的时候，尽量不要呆在户外，有条件的可适当进行午休。

饮食篇

饮食不要太过清淡

夏季饮食是应当以清淡为主没错，但却不能太过于清淡，因为夏天活动时间长，出汗多，消耗也大，所以要适当地补充营养，可以适量吃一些鱼类、鸭肉等食物。（上海发布、市气象区）

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8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”，并获得纪念品一份。

2020年6月优秀“啄木鸟”：丁文祥、曹百虹、鲍国新、严志明、周以人、杨保飞、庄秀福、翟继康、李群、陈丽丽

2020年6月最佳“啄木鸟”：张德胜

扫描二维码关注“上海社区发布”