

首届 BFC 外滩音乐季正在进行 一起尽享“会唱歌的外滩”

日前，由上海夜生活时尚地标 BFC 外滩金融中心举办的“”正式拉开帷幕，即日起至 6 月 27 日，外滩枫泾以潮流音乐激发年轻力量，展现外滩精彩夜生活，让市民游客尽享“会唱歌的外滩”。

BFC 北区广场作为 BFC 外滩音乐季主舞台区，将分时段呈现包含中国原创流行音乐、摇滚音乐、嘻哈音乐、街舞等不同音乐类型的精彩演出。除周末常规表演外，BFC 还特别集结草莓音乐节、MDSK 音乐节及中国新说唱的热门歌手进行专场表演，通过不同音乐元素的碰撞，产生全新“化学反应”，激发音乐灵感，带来沉浸式音乐体验。除了位于北广场的音乐主舞台区，BFC 外滩音乐季还特别设置空中露台专场派对，唤醒消费者夏日热情。

在这里，伴随着节奏明快的音乐，露天广场上浦江两岸的美景一览无余。看着申城外滩璀璨的灯光，品着美酒，尝着美味，市民游客尽享这“会唱歌的外滩”。小东门街道还对集市商户贴上了是否全部接种的笑脸标签，让市民放心消费。

(上海黄浦)



这份除湿防潮全攻略，教您清爽度夏

雨天出行有哪些注意事项？食欲不佳怎样化解？衣服上出现霉点怎么办？家电如何防潮防霉？快来学习这份除湿防潮全攻略，分享给身边的人！

4 个出行提醒要记牢！



● 出门前，先了解天气预报

夏季天气变幻莫测，阵雨常常说来就来，出门在外，包里最好要时刻备一把伞以防万一。

● 驾车遇暴雨，不要冒雨前行

最好把车停在安全的地方，然后下车找个地方躲雨。

● 小心“吃人”的井盖

水深看不见底的地方不要去，当心水道、排污井等深坑。在积水中行走要注意观察，如果发现路面有漩涡、突泉时要远远绕行。

● 不要在树下躲雨

在树下避雨很危险，可以在亭子或者商店避雨。

2 个夏季养生小知识速 get

夏季潮湿闷热的天气，不少人会出现食欲不振、精神萎靡等症状。只要运动 + 饮食双向调节，就能有效缓解不适。

● 适当运动

运动可以缓解压力，促进身体器官运作，加速湿气排出体外。跑步、健走、游泳、瑜伽、



太极等运动，有助活化气血循环，增加水分代谢。运动强度以不感到疲惫，微微出汗为宜，时间不宜超过 1 小时，减少心脏负荷。



● 合理饮食

饮食宜清淡，少油腻，少甜食，要以温食为主，不要太寒凉。喝一点“三豆”——绿豆、赤豆和黑豆做的汤粥，可以起到清热解暑的作用。此外，如果能吃点辛辣的食物发点汗，也可以祛除体内的湿气。

6 大除湿“神器”便宜好用！

● 旧报纸

将旧报纸贴在潮潮的地面或玻璃上，地面或玻璃很快就干了。塞在壁柜或鞋里，也可以很好除湿，而且报纸上的油墨味道还能驱虫。

● 生石灰

1 公斤生石灰能吸附空气中大约 0.3 公斤水分。天潮湿时，把石灰装在木箱里，打开盖，就能使室内空气保持干爽宜人。

征稿啦！

找的就是有才艺的你！

亲爱的东门社区居民朋友们：

你是否喜欢拿起相机，拍下身边美景，定格精彩瞬间？你是否爱好提起笔杆，记录生活趣事，抒写心灵感悟？那就赶紧加入我们吧！

如果你在摄影、写作、书法、绘画等方面有兴趣，欢迎投稿至《小东门社区晨报》，我们将择取优秀作品进行刊登展示。

书面稿请寄：上海市徐汇区龙华路 1887 号 3 楼《小东门社区晨报》

电子稿请寄：fangyaxin@sqcbmedia.com

咨询电话：021-61155933

【居民来稿】

建党百年感怀

作者 詹友林

百年锤炼焕青春，
一叶红船变巨轮。
三山推倒富国立，
四海升平穷帽焚。
九天揽月取其壤，
五洋捉鳖显我身。
砥砺前行担使命，
云帆济海见初心。



纠错有奖 欢迎大家来做

得纪念品一份。

2020 年 5 月优秀“啄木鸟”：钱立功、王文康、曹酉虹、许国平、董晓明、严志明、xue(未留全名)、李群、邵晓华、路永敏

2020 年 5 月最佳“啄木鸟”：赵上春



“啄木鸟”

扫描二维码关注
「上海社区发布」