

终身学习金邻居同心家园强自治

中四“金邻居”交流展示活动

3月20日，在远景路97弄36号楼前，举行了“终身学习金邻居、同心家园强自治”的交流展示活动，共有50余位居民参加了活动。

活动由楼管会策划筹备组织，由楼组居民主持，由终身学习小组成员及楼组的居民们参与表演，

真正做到了居民自治。节目精彩纷呈，有小朋友的吉他演奏、萨克斯独奏，有退休阿姨们的“中华韵律操”、“中国功夫扇”，还有家庭合唱《我相信》。36号金邻居学习小组负责人罗志勇表演了脱口秀“退休后做自己喜欢做的事情”，尤其讲到自己加入自行车队

后，从新疆骑到嘉裕关，从北京骑到杭州，并把自己的骑车装备展示给大家时，现场响起了热烈的掌声。终身学习推进员谭师傅热爱拳脚功夫，表演了中华气功操，也引来大家连声赞叹。

节目众多，一个半小时大家还觉得意犹未尽，同时也让居民

们大开眼界，“原来自己楼里还真的是藏龙卧虎啊！”大家在相互感叹的同时，也相互交流，相互熟悉起来，一派和睦睦，其乐融融的景象。大家要做“金邻居”，传播正能量，36号楼组“同心家园”建设迈开了一大步。



□ 通讯员 汤云

【健康知识】

惊蛰节气养生 养生养肝 春季做起

《黄帝内经》曰：“春三月，此谓发陈。天地俱生，万物以荣。夜卧早行，广步于庭，披发缓行，以便生志。”

惊蛰时节人体的肝阳之气渐升，阴血相对不足，养生应顺乎阳气的升发、万物始生的特点，使自身的精神、情志、气血也如春日一样舒展畅达，生机勃勃。

惊蛰过后万物复苏，是春暖花开的季节，也是百病始发的季节。中医认为肝在五行属木，通于春气，类比春天树木的生长伸展和生机勃勃之性，具有条达舒畅、生发生长的特性。肾五行属水，肾衰不能养肝木，在春季尤易于肝阳上亢，引发头晕等症状，同时，一些慢性肝病如肝炎、脂肪肝等容易在春季加重，因此老年人更应在春季重视养肝。

其实要做到养肝并非难事，首先我们必须要有良好的心态。这样才能使肝气保持舒畅条达。其次，可以从饮食方面调肝养肝。可以多食富含高蛋白、低热量的食物，诸如鸡蛋、牛奶、鱼、虾之类；多食富含维生素的食物，诸如胡萝卜、菠菜、青椒、南瓜、苹果等。中药食疗方面可选用菊花茶清肝明目，枸杞滋养肝肾，天麻平肝熄风等。坚持锻炼，舒筋活络，也是春季养肝的好方法。春天阳气充足，公园、树林、湖边空气清新，是锻炼的好去处。

(街道司法所 供稿)

(社区卫生服务中心 供稿)

【司法小故事】

“倒水”引起的风波

社会的脉络错综交织，而社区是其最基本的小单元，调解工作则是将千万单元疏通、理顺，其中尤为关键的就是对于邻里关系的调解。

今年1月的一个下午，家住在泰山宅某号底楼的父子俩突然来到居委会反映，楼上每天都会把水从窗口哗啦啦倒下来，搞得自己家这边一直湿哒哒的。他们愤愤地表示，如果楼上再浇水，自己也将采取

“反击”措施。

调解员赶紧先安抚父子俩的情绪，随后立刻前往楼上居民家中了解情况。原来，楼下放了两台空调外机在天井平台上的中间位置，正好在楼上阿姨家的晾衣架下面，影响她晾衣服，楼上阿姨倒水的初衷只是想让楼下把空调外机移到旁边去。而楼下的父子俩则表示，在倒水事件之前，楼上阿姨认为楼下装的铁栅栏妨碍

了她家的生活，他们就已经按她的要求返工过了，现在又提出空调外机影响她家晾晒衣服，实在是感觉有些不讲情理了，尤其是阿姨每天倒水的行为更让楼下父子憋起一口气，谁也不让谁，事情愈演愈烈。

于是，调解员联系了楼上阿姨的丈夫一起做她的工作，经过几次三番的劝解，楼上的阿姨终于愿意就往楼下倒水的事情向楼下父子表

示歉意。而楼下其实也就是憋了一口气，既然楼上阿姨愿意道歉，他们也表示可以将空调挪动位置。

前一秒还激烈对峙，后一秒已经一团和气，僵持的难题很快得到解决。都说“远亲不如近邻”，邻里间若是能够常常沟通，遇到事情能各退一步，互相包容理解，怎么还会有不和谐的社区环境呢？

入口 ENTER

相亲

长风周到

大同周到

莘庄周到

徐家汇周到

五角场周到

花木周到

外滩周到

田林周到

曹杨周到

曹家渡周到

临汾周到

华阳周到

陆家嘴周到

南京西路周到

公益

矩阵来了

看适合你的
选你想要的
扫看对眼的

扫描二维码或搜索
公众号“上海社区发布”

找到您的社区居民生活指南公众微信号

福利

天目西周到

四平周到

豫园周到

北外滩周到

古北周到

投稿

出口 EXIT