

青春心向党 建功新时代

在五·四运动 100 周年之际，周家渡街道各居民区纷纷开展相关纪念活动，形式灵活多样，聚焦当下热点。社区青少年们也积极参与其中，发挥青年先锋作用，以实际行动践行新时代的“五四”精神，不负先辈热血，不负青春韶华。

齐四：书香伴成长 爱心敬老人



5月13日上午，齐四党总支、团委办开展“书香伴成长，爱心敬老人”送关爱活动。团员们与老人结对阅读经典，还走上街头宣传垃圾分类，为美好家园建设打下坚实基础。

昌五：垃圾分类 青年先行

昌五居民区于5月10日开展了“垃圾分类 青年先行”趣味运动会主题团日活动。中小分组合合作完成多项关卡，并学习使用消防器材，在游戏中深入了解垃圾分类，提升消防安全意识。



恒大： 垃圾分类健步行

5月8日上午，恒大居民区团组织开展了面向社区青少年的“五四精神存于心，垃圾分类健步行”活动。活动将垃圾分类工作与环境保护、河道治理与安全等相结合，更具新意。



上南六村： 缅怀革命先烈 传承红色精神

5月8日下午，上南六村团支部组织社区团员青年代表参观三林烈士陵园，回顾我党发展历程，了解革命先烈事迹，立志继承先烈们团结爱国、自强不息的红色精神。



上南三村： 读书分享 提升素养

5月11日下午的上南三村居民区“读书交流会”主题团日活动上，青年团员依次分享读书经验与感悟，并推荐自己喜爱的书籍，在分享中互相学习，提升内在文化素养。

雪野二村：每天阅读半小时

5月10日下午，雪野二村开展了“五四青年节”读书交流主题团日活动。大家学习贯彻习近平总书记重要讲话、分享读书心得体会，并达成“每天阅读半小时”的倡议。



社区卫生服务中心健康问候

更年期警惕血脂紊乱

女性在更年期阶段开始逐渐衰老，容易出现烦躁、心悸等症状，甚至出现抑郁、喜怒无常等表现。其实更年期女性这阶段不仅有这些外在表现，体内的代谢也会有所变化，比如血脂异常。

由于雌激素的关系，女性在更年期前患心脏病、突发中风的几率低于男性。这是因为雌激素能改善血管弹性、降血压使血管不易硬化和阻塞。不过，女性到了更年期后，由于卵巢功能减退，雌激素分泌也大幅减少。失去了雌激素这把保护伞，胆固醇就会升高，高密度脂蛋白反而会降低。所以这个时期的女性更易发生动脉粥样硬化。因此，停经后的女性

患心脏病的几率会明显上升。

研究人员指出，此时如果女性能多参加运动，那上述不良情况就可以避免。《美国医药学会季刊》指出，哈佛大学公共卫生学院的一项研究显示，在所有运动中，快走是更年期女性最应坚持、效果最佳的运动。中老年女性每天快走 45 分钟到 1 小时，那么就可以减少中风的几率。虽然运动可以预防高血脂症，但这只能对于初期的高血脂患者来说的，然而对于出现时间较长的更年期女性来说不仅要注意这些，更重要的是还要及时的服用相应的降脂药物进行有效的治疗。

东方有线便民服务点

东方有线网络有限公司和周家渡街道共建，在上南二村居委设立家门口服务站便民服务

主要服务内容：

1、居民有线电视缴费（如需纸质发票至上南七村 28 号打印）

2、东方有线机顶盒与遥控器指导操作

3、东方有线用户故障报修受理

便民服务点工作时间：

每周四上午 9:00—11:00

下午 14:00—16:30

居民来稿

我与周家渡有一个约会

□蒋玉弟

跨入 21 世纪的周家渡，人美、景美、心灵美，以艳丽悦目、日新月异的巨变，迎来了祖国改革开放的四十年，迎来它一个花甲的神彩华诞。世博会的朵朵祥云托起了周家渡的梦幻，周家渡这片人杰地灵的风水宝地，更让我魂牵梦萦，成了久久不能忘怀的情结。“我与周家渡有个约会”，那浓墨重彩的画笔，让我舒展画卷，勾起了那段刻骨铭心的眷恋。

我是一个地地道道的老浦东，祖祖辈辈生活在浦东的东昌路，早年曾经与周家渡有过亲密的接触。在我眼里，周家渡是并不起眼的“穷乡僻壤”。渡口江水滔滔，轮船吸引着人来客往；市郊的公共汽车，穿梭在城镇小道，载负着忙碌的人群。钢铁厂的高烟囱冒出浓浓黄烟，高低不平、坑坑洼洼的路面扬起的阵阵灰沙……那时我对周家渡又爱又怨：爱它，时时牵挂起心中的乡恋情愫；怨它，常年落魄被人遗忘；想与它有个约会也是苦涩的。

2010 年，世博会隆重举行。万国建筑鳞次栉比，为人们打开了通向世界的大门；遍布展区绿色点点的“小白菜”，热情地为大家提供服务；橄榄色的人墙，是武警战士们的无私奉献；展区周边街道、车站红背心的志愿者，神采奕奕地站在路边为大家指路……周家渡扛起了祖国的重任。我翘起大拇指，为这段由周家渡浸吸酝酿的“世博”倩影点赞。

时间在历史的长河中穿越，纵然再恋恋不舍，“世博会”也已远去九年。但如今它频频发力，开始育苗助长，谱写着更美妙的后续。周家渡这颗耀眼的明珠脱颖而出，渐渐显山露水。“世博会”就是党中央和全国人民共同打磨造就的国际范儿！周家渡是这场惊世盛会中，出类拔萃如同花园般的精致盆景。

如今我们再次回眸“世博”，回眸砥砺前行中的周家渡；世界活力跃动的光彩，已经植于周家渡这片沃土；万国的典范为周家渡的发展夯实了坚厚的根基；流淌在周家渡脉搏中的“世博”血液，脉脉催进，激励人们紧跟世界，迈出新的步伐，踏上充满阳光和朝气的锦程。周家渡党工委肩负新时期的使命，党建引领、博采众长，用顶层设计、全面掌控的宏略，创建“五美五好”，构建起美好的周家渡；又用爱民、为民、思民、惠民的民生理念，“不忘初心”造就起周家渡的未来。我们可以自豪地说：周家渡这片热土孕育了“世博”，“世博会”先导性的新思维又反哺了一个美好的周家渡。在百姓普天共庆伟大祖国改革开放四十周年、喜迎周家渡六十华诞的日子里，我们必须铭记这段历史。因为它周家渡发展的助推器，是踩准世界发展节拍的音符，是祖国欣欣向荣、蒸蒸日上的标志。我的周家渡情结，将连绵流长。因为它以一个又一个飞跃奋进的惊喜，期待在一次次约会中，向我倾吐“美好周家渡”的儿女情长。



纠错有奖 欢迎大家来做“啄木鸟”

如果您在阅读本期《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，也可以直接发送报纸截图）。每期纠错质量最高的一位读者，将成为本期最佳“啄木鸟”，并获得 100 元的现金奖励；每

期纠错质量相对较高的另外十位读者，则将成为本期优秀“啄木鸟”，并获得最新出版的《咬文嚼字》杂志一本。

2019年3月优秀“啄木鸟”：

沈庆麟、沈周建、朱佳琦、严志明、金羊文、万山红、顾姚根、杨保飞、张德胜、沈振远

2019年3月最佳“啄木鸟”：

徐俊培



扫描二维码关注
“上海社区发布”

征稿启事：如果您有好的作品，欢迎把作品发送到我们的邮箱 zjdnews@163.com，届时将会让更多的读者欣赏到您的大作！