党建引领 / 数字惠民 / 文化凝人 / 法治保障

社区月刊

刊头题字：著名书画家 徐昌酩

2025年2月5日
星期三
本期 8 版
第 1 期
（总第 212 期）

主办：江苏路街道　出版：《社区月刊》编辑部　媒体支持：东方网·城市导报　网址：jsjd.changning.sh.cn

新春贺词

值此农历乙巳年春节来临之际，江苏路街道党工委、办事处向值守奋斗在各条战线的干部群众，向工作生活在街道社区的广大市民，向关心支持街道发展的各界人士，致以诚挚的问候和美好的祝福！

回首 2024 年，江苏路街道坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，在区委、区政府的坚强领导下，聚焦“创新、焕新、更新、凝新”，不断提升江苏社区和美成色，奋力谱写新时代“和美家园、社区范例”建设新篇章。

这一年，我们强动能、求突破，推动经济发展再创新绩。围绕高水平建设“上海硅巷”科创街区，发布新引力“星”计划矩阵，以科技金融、法治营商等专题沙龙赋能企业高质量发展。积极创新多元化消费场景，“LOOK 长宁·愚园直播 ING”特色直播主题活动、“点亮 2025 愚园路” 等活动给予企业品牌更多维的展示空间，为经济增长注入新活力。

这一年，我们惠民生、增福祉，推动品质生活再展新貌。江苏路 284 弄拆除重建项目协议正式生效，精品小区、加装电梯、架空线入地等民心工程推进有力有序，“小蓝花”市民中心、西诸安浜路口袋公园、兆丰世贸大厦附属绿地敞怀迎宾，“上海之春”国际手风琴艺术周、小红书“马路生活节”等大型文旅活动吸引游客纷至沓来。

这一年，我们出实招、见成效，推动精管善治再呈新象。分类施策加强非市政道路规范管理，武夷路 153 弄实现限时单向通行，交通拥堵有效缓解。深化“愚园·梦想家”品牌建设，实施社工能力提升 Ning“芯”计划，推出“新羽好伙伴”计划，实施“烟火宣化”街区治理项目，让街区更具烟火气和人情味。

这一年，我们聚合力、塑品牌，推动基层党建再谱新篇。承接新兴领域党建全覆盖全市先行试点，成立四个“凝新”党支部，打造“六边形”组团式服务小组，首演新兴领域音乐党课。升级打造岐山党群服务中心、万村居民区党群服务站，让新兴领域群体有了新的“家”。新成立长宁凝聚力工程学院江苏路街道“和美分院”，助推基层治理能级再上新台阶。

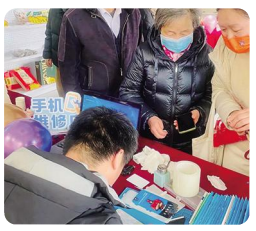
展望 2025 年，我们将不忘初心，循亮而进，向新向好，以“干字当头，奋力一跳”的精气神，持续推动和美家园建设特色更显、底色更亮、成色更足。让我们携手共进，全力答好 2025 年发展新答卷，共同创造江苏路街道更加美好的明天。

衷心祝愿居民群众：新春快乐、蛇年大吉，幸福安康、万事如意！

江苏路街道党工委、办事处
2025 年 1 月 28 日

网格凝新 和美同行

江苏路街道党群服务阵地迎新春



为深入推进党群服务中心体系功能建设，进一步发挥党群服务阵地的凝聚作用，江苏路街道以新年迎春为契机，围绕“开年一件事，倾听网格事”系列活动主题，开展 “网格凝新 和美同行”——2025 年江苏路街道迎新春系列活动。此次活动旨在为社区、楼宇园区、街区搭建互动交流平台，促进社区共荣共生，激发社区活力，让大家在感受年味的同时，主动参与到社区治理中，形成全域效应。

和美市集在岐山党群服务中心主会场拉开序幕，区委组织部副部长、区人才局局长刘于朋和江苏路街道党工委书记徐玲共同为新春活动揭幕。区人才工作局副局长赵君霖、街道党工委副书记张文婕为热心商铺赠送新年福袋。主会场分为美食区、市集区、服务区和留言区四个区域，美食区提供特色美食和饮品，市集区展示商铺特色产品和潮流文化，服务区提供手机贴膜、公益理发等便民服务，留言区则收集社区治理金点子和对街区发展的想法，为和美社区的发展注入新活力。

镇宁路党群服务中心聚焦新就业群体，邀请辖区快递站点和晨建公寓小哥参与新春活动。春节前夕，驻区单位党组织上海市总工会长宁区工人文化宫党支部为快递小哥和部分沿街商铺代表赠送了暖冬慰问福包，爱心商铺为快递小哥送上了百份爱“新”暖餐，现场还提供公益理发等服务，体现了对新就业群体的关怀。

东诸安浜路党群服务中心携手北汪居民区，组织社区居民、楼宇园区白领、街区商铺和小哥一起包饺子、吃饺子。热腾腾的饺子不仅传递了温暖和关爱，也让新兴领域群体感受到家的温暖和城市的温度，促进了社区融合。

愚园路党群服务中心结合百年愚园路的红色资源和文化氛围，邀请社区达人、能人围绕“笔墨新春”主题，写春联、送福字和中国结。大家热情参与，沉浸在笔墨新春的独特魅力之中，这些“福”字也将赠送给热心商铺、社区居民等，传递新春祝福。

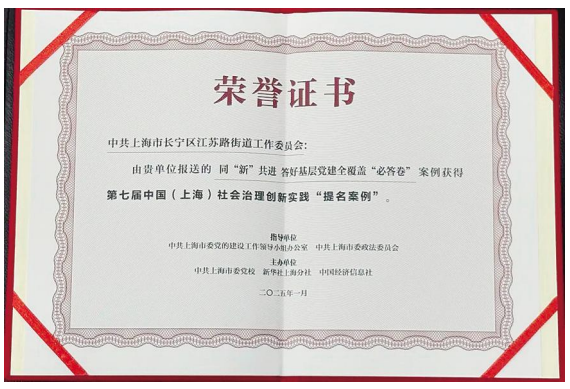
华敏翰尊党群服务站分为三个片区，美食品鉴区提供多样美食，手作体验区可以参与新春纳福、糖葫芦扭扭棒制作、非遗雕版拓印等活动，拍照打卡区则可以留下新年祝福和合影。这场活动让楼宇白领们“足不出楼”就能感受到新春暖意。

新春活动拉开了江苏路街道网格党群服务阵地转型的序幕。街道将继续发挥社区党群服务中心“中央厨房”作用，进一步提升阵地建设的深度、热度、温度、广度，持续在引“新”、暖“新”、凝“新”上发力，推动“一网同新”向“一网同心”和“一网同行”迈进，为社区居民带来更加丰富多彩的生活体验。

江苏路街道这个项目入选
第七届中国（上海）社会治理创新实践案例

江苏路街道申报的《同“新”共进，答好基层党建全覆盖“必答卷”》项目近日入选第七届中国（上海）社会治理创新实践案例提名案例。该项目通过组织覆盖、机制运转、阵地赋能三大方面，实现了新兴领域党建全覆盖。具体包括：全量排摸底数，形成“新兴领域全覆盖九色图”；立体贯通组织，成立四个“凝新”党支部等；打造凝新党支部书记“1234”培育工程等。

>>详见本报 4–5 版


荣誉证书

中共上海市长宁区江苏路街道工作委员会：

由贵单位报送的 同“新”共进 答好基层党建全覆盖“必答卷” 案例获得第七届中国（上海）社会治理创新实践“提名案例”。

指导单位
中共上海市委党的建设工作领导小组办公室　中共上海市委政法委员会

主办单位
中共上海市委党校　新华社上海分社　中国经济信息社

二〇二五年一月

区委常委、组织部部长白雪茹走访慰问社区困难妇女家庭

1月15日上午，长宁区委常委、组织部部长白雪茹到江苏路街道走访慰问利西居民区困难妇女家庭，送上党和政府的关心关爱。长宁区妇联党组书记、主席王慧颖，江苏路街道党工委书记徐玲，街道党工委副书记张文婕参加。

白雪茹与居民亲切交谈，详细询问老人身体状况和生活情况，鼓励她保重身体，保持良好心态，积极面对生活。她叮嘱街道和居委会要常联系、多关心困难家庭，做好日常关心帮扶，及时排忧解难，让群众切实感受到社区温暖。

区人大常委会党组成员、副主任顾耀军走访慰问困难群众和老党员

1月21日上午，区人大常委会党组成员、副主任顾耀军赴江苏路街道走访慰问街道重残无业人员家庭和困难老党员，为他们送上党和政府的关心与问候。江苏路街道党工委书记徐玲、街道办事处副主任刘莉参加。

在困难对象家中，顾耀军关切询问居民身体和家庭生活情况，鼓励他们保持乐观向上的心态，积极面对生活。同时叮嘱街道和居委会要做好日常关爱帮扶，切实解决困难人群的“急难愁盼”。

随后，顾耀军走访社区困难老党员，与老人亲切交谈，对老人积极参与社区工作表示肯定和感谢。顾耀军叮嘱老人注意身体，有任何困难和需求及时向居委会反映。顾耀军指出，街道和居委会要一如既往地关心社区困难人群，用心用情把党和政府对广大群众的关怀落到实处。

“元旦春节”帮困：深入社区送温暖 细致帮扶暖民心

在春节前夕，江苏路街道以长宁区“听民意、惠民生、暖民心”为主题，全面开展元旦春节帮困送温暖活动，向困难群众传递新春祝福及党和政府的关怀，确保他们能够欢度一个充满欢乐和祥和的节日。

街道领导与区领导携手深入社区，广泛开展走访慰问活动，倾听民意，了解需求，宣传政策，传递温暖。他们亲自走访慰问了社区内的困难老党员、困难家庭以及退役军人家庭，确保党和政府的关怀能够直接送到群众身边。

此外，江苏路街道还充分发挥慈善救助的合力，落实市、区慈善公益项目，为30名社区高龄困难老人配送“年夜饭”。上海市慈善基金会长宁区代表处会长陈建兴亲自带队，确保暖心年夜饭能够送到每位老人手中。区红十字会党组书记、常务副会长王广辉也带队走访慰问困难群众，指导街道做好红十字帮困工作。

街道依托“孝亲敬老——益心同行，爱在和美慈善帮扶项目”，为30名困难对象送上爱心礼包，救助顾问将包含冬季温暖生活品的慰问物资送到困难群众手中，并提醒他们注意冬季保暖和安全。同时，引导辖区爱心企业参与特殊困难儿童慰问活动，为28名社区困境儿童和流动儿童送去学习文具和工具书，鼓励他们好好学习，快乐成长。

为了细致排摸并落实困难群众节日帮扶，街道充分发挥社会救助工作领导小组的作用，依托社区救助顾问实体服务站与“筑梦”工作室，确保“主动发现”机制的有效运行，分层分类开展帮困工作，确保不重不漏、应帮尽帮。街道还组织居民区干部，开展元旦春节帮困送温暖工作部署培训，统筹制定2025年“元旦春节”帮困送温暖方案，向6060户（人）困难家庭送上节日慰问金和新春礼包。

江苏路街道将继续贯彻落实“人民城市”重要理念，积极推进各项民生工作，切实解决困难群众的实际问题，不断提升他们的生活水平和生活质量。街道也将进一步加强与社会各界的联系与合作，共同营造关爱困难群体、共建和谐社会的良好氛围。

从“辛苦指数”到“安全指数”：共筑和美家园平安年

1月28日除夕夜，江苏路街道党工委书记徐玲代表党工委、办事处走访慰问坚守岗位的值班值守人员，向大家致以节日的问候和新春的祝福。

2025年是上海市烟花爆竹管控的第十年。春节前夕，街道广泛发动宣传、排查各类安全隐患，推动《上海市烟花爆竹安全管理条例》落实。

今年春节，在区委政法委的统一部署下，街道组织了150余名平安志愿者，开展烟花爆竹管控、治安防范、安全宣传、城市运行安全守护等平安值守工作，构建了一张覆盖“街道－片区－居民区－值守点”纵向到底、横向到边、全方位的安全守护网，牢牢兜住了“平安”底线，为社区居民过上一个安定、祥和的春节提供了坚实有力的保障。

晚上20时过后，平安志愿者们便如往年一样准时准点地出现在街道的各条大街小巷上，他们身着平安志愿者服装，“橙”群结队冒着寒风穿街走巷，守护一方平安。他们之中有普通的社区工作者，有年过花甲的阿姨“爷叔”……志愿者们用他们的无私和坚守为社区平安贡献了一份“平凡”之力。

年味满满！非遗“大师”来愚园路免费送“福”啦

春节前夕，愚园路的故事商店成为了一片欢乐的海洋。在这里，一场别开生面的新春送福活动吸引了众多市民的目光。江苏路街道特别邀请了上海市海派石雕市级传承人陆炯老师，为市民们带来了一场精彩绝伦的拓印“福”字体验。

本次活动得到了长宁区文化和旅游管理事务中心的大力支持。陆炯老师在现场精心准备了多款造型各异的拓板，拓印出寓意吉祥的“福”字、“年年有鱼”和“平安喜乐”等作品。他不仅为市民们免费发放了107张“福”字，以此向107岁的愚园路献上诚挚的祝福，还希望通过这样的活动让更多人了解和喜爱非遗文化，让非遗文化焕发出新的活力。

中午时分，故事商店门前热闹非凡。市民们在陆炯老师的指导下，兴致勃勃地亲手拓印“福”字，体验传统文化的魅力。一张张金色的“福”字在红纸上逐渐显现，不仅承载着新春的祝福，也充满了文化内涵。市民姜女士表示，这些“福”字不仅美观，还让她对新年充满了期待。

此外，上海市延安初级中学的学生们也积极参与到活动中来。他们推着装满“祝福”的小推车，穿梭于弄堂之间，为商户们送上“福”字、春联和中国结，用照片记录下每一个温暖的笑容，传递着新春的温暖和喜悦。

据悉，自2019年起，社趣更馨营造中心在愚园路街区发起了“送福”活动，旨在弘扬中华优秀传统文化，营造喜庆祥和的节日气氛，并提升商户与街区的粘合度，营造良好的营商环境。今年的活动特别加入了非遗元素，让愚园路的节日氛围更加浓厚，同时也让非遗文化走进了更多市民的生活。

愚园路的故事商店新春送福活动不仅为市民们带来了欢乐和祝福，也为传统文化的传承与发展注入了新的活力。

上海长宁

开展辖区养老院新春慰问活动

1月17日下午，江苏路街道“喜迎新春，乐享和美”慰问养老院活动在上海金福第二养老院举行。

街道向老人们送上新春礼盒，辖区爱心企业向老人赠送了精心制作的八宝饭。这些礼物不仅承载了社区对老年群体的关心与爱护，更传递着社会的温暖与力量。

养老院护理员长期坚守在岗位上，为老人们提供了无微不至的关怀与照顾。街道向护理员代表送上了冬季御寒的爱心手套，以表达对他们的敬意。

来自福世居民区“超越生命”睦邻点的老人们也积极参与到本次活动中，他们亲手织制了暖心的围巾，为养老院的老人们送上节日的祝福。这一举措传递了温暖，拉近了彼此之间的距离。

现场还准备了丰富多彩的文艺演出。阿依古丽团队的舞蹈表演《甜心》拉开了演出的序幕，岐山百花舞蹈队的《饮酒欢歌》、江苏路街道豫剧团队的戏剧表演《朝阳沟》选段以及长新居民区选送的常新长乐舞蹈队的《我的祖国》等节目轮番上演，热热闹闹地为老人们提前庆祝春节。

江苏路街道将继续携手辖区单位、爱心企业，不断创新服务理念，积极链接各类资源，持续提升服务质量，打造老龄友好社区，进一步增强老年人的获得感、幸福感。

“1.19”消防安全知识宣传进社区

春节前夕，为加强冬春火灾防范工作，提升居民消防安全意识，确保居民度过一个安全祥和的新春佳节，江苏路街道于1月19日举办了“1.19”消防安全知识宣传进社区主题日活动。此次活动旨在将消防安全知识送到家，普及安全知识，护航新春佳节。

当天，江苏路街道联合江苏路派出所、街道综合行政执法队，在愚园公馆设置了消防安全宣传咨询台。通过摆放展板、发放宣传资料、有奖问答等多种形式，向过往居民普及了包括家庭防火、逃生自救、灭火器使用在内的消防安全知识。

此外，各居委工作人员积极开展了“三清三关”消防安全提示，即清理阳台、清理厨房、清理走道，关闭电源、关闭燃气、关闭水源。他们还在社区出入口、公告栏等位置张贴《社区居民防火公约》，向居民发放传单和消防安全手册，引导居民规范电动自行车停放、清理走道杂物，自觉消除身边的火灾隐患。

考虑到独居老人在面对火灾时可能存在的特殊困难，街道组织志愿者对辖区内的独居老人进行了上门宣传和安全检查。志愿者们向老人讲解了日常生活中需要注意的消防安全事项，并仔细检查了老人家中的厨房燃气管道和电器设备，确保及时发现并消除安全隐患。

活动期间，各居委还举办了消防安全知识讲座，并设置了宣传咨询台。讲座内容围绕冬季防火特点、常见火灾隐患排查、初期火灾扑救技巧等，通过案例讲解、现场演示等方式，进一步增强了居民的防火意识和自救能力。

江苏路街道将持续加大消防安全宣传力度，通过开展线上线下消防安全宣传、应急演练培训等活动，切实增强居民的安全意识和应急能力，有效维护良好的消防安全环境。

区十七届人大六次会议上 江苏路街道代表团为区域经济社会高质量发展建言献策

1月8日至10日，上海市长宁区第十七届人民代表大会第六次会议在区机关大厦召开。江苏路街道代表团认真审议区政府、区人大常委会、区法院和区检察院工作报告，积极评议为民办实事项目实施情况，为区域经济社会高质量发展建言献策。

与会代表认为，2024年难中求成、殊为不易。在市委、市政府和区委、区政府坚强领导下，长宁经济社会发展走在前列、成效显著，区域经济稳中向好、城区能级不断提升、发展活力持续迸发、民生福祉不断增进、城区品质提档升级、善治效能充分彰显、政府职能加快转变——成绩可喜可贺，值得倍加珍惜。

2025年是“十四五”规划收官之年，也是科学谋划“十五五”、加快推进长宁现代化建设的重要一年。与会代表建议：

一是将稳增长作为经济工作的重中之重，坚持以科技创新为引领，大力培育发展新质生产力，主动扩大高水平开放，进一步提升经济发展的质量。

二是持续优化法治化营商环境，通过开展“检察护企”专项行动、加强知识产权司法保护、深入社区街区园区开展法治宣传等举措，护航经济社会高质量发展。

三是切实办好民生实事，聚焦改善人居环境、促进医养结合、提高居家养老服务水平等需盼求，强化主动担当作为，更加注重精准精细，把资金用在刀刃上和百姓心坎上，不断增强人民群众获得感和满意度。

区委常委、宣传部部长潘国力，区人大代表顾耀军、徐玲、宿静、郑唐浩、赵文穗等参加分组讨论。

赓续百年红色基因 全力打造先锋社区

江苏路街道这个项目入选第七届中国(上海)社会治理创新实践案例

第七届中国(上海)社会治理创新实践案例发布暨研讨会近日成功举行,江苏路街道申报的《同“新”共进,答好基层党建全覆盖“必答卷”》案例在众多报送案例中脱颖而出,荣获“提名案例”殊荣。

江苏路街道以新兴领域党建全覆盖试点攻坚为契机,积极答好基层党建“必答卷”。通过总体谋划与基层首创相结合,全力攻坚、全面推进,江苏路街道在织密组织、建强阵地、用活机制方面取得了显著成效,绘就了“和美家园‘新兴’向荣”的生动图景。

在组织覆盖方面,街道通过全面排摸,确保了底数清晰、情况明了;利用“大数据+铁脚板”进行多轮地毯式排摸,形成了“新兴领域全覆盖九色图”,为全覆盖工作提供了有力支撑。同时,通过立体贯通的组织网络,实现了对街区、楼宇园区、居民区等新兴领域分布主体的全覆盖,确保了组织覆盖化合力为效力。

在机制运用方面,街道整合了多方面力量,打造了“六边形”组团式服务小组,建立了“访、听、送、议、办、督”六步法,推动组织网络与责任体系的贯通。此外,“一会两委”平台的建立,以及“书记吹哨”三级闭环销号流程的探索,都有效推动了解决新兴领域中的痛点难点问题。

在阵地赋能方面,街道完善了“根据地”布局,织密了红色矩阵,全域布局了“1+4+13+N”党群服务阵地,升级打造了岐山党群服务中心等。同时,强化了“供给地”引领,点亮了红色灯塔,深化了阵地内的理论武装,并拓展了围墙外的精神塑造。注重“实践地”融合,建强了红色堡垒,通过“采购+加工+配送”的模式,将优质项目资源送进党群阵地,为新兴领域群体搭建了发声、发热、发光的舞台。

江苏路街道的创新实践案例,不仅为基层党建全覆盖提供了可复制、可推广的经验,也为社会治理创新贡献了宝贵智慧。未来,江苏路街道将继续深化实践,为构建和谐美好的社会环境作出更大贡献。

党建暖人心 迎春送福气

江苏路街道这场主题党日活动暖意融融

江苏路街道东浜居委会活动室近日迎来了一场温馨的“党建暖人心,迎春送福气”主题党日活动,此次活动由机关党总支与东浜社区联合举办,旨在传递基层社区党组织的关怀与温暖。

尽管气温骤降,寒意袭人,但活动现场却是一片温馨与和谐。活动邀请了广发银行的专业讲师,为社区党员和居民带来了一场关于家庭理财和预防钓鳊的金融党课。讲师强调了隐私保护的重要性,并通过互动问答的方式,增强了大家的财富安全意识,同时为答题者送上新年传统挂件,增添了节日的气氛。

紧接着,迎春写“福”活动欢乐开启。社区书法达人挥毫泼墨,现场书写“福”字,字迹刚劲有力,充满年味。在达人的指导下,社区党员和居民也纷纷拿起毛笔,以不同的字体和风格书写“福”字。不一会儿,活动室内便铺满了充满墨香的“墨宝”,“福”字与心愿卡片一同张贴,表达了大家对未来的美好祝愿。

活动的高潮部分是工作人员与机关党总支代表将写好的“福”字和新年祝福送到社区高龄老人家中。他们关切地询问老人们的身体状况和生活需求,提醒他们注意季节变化,保重身体,度过一个健康、祥和的新年。

此次活动不仅为社区党员和居民搭建了互动交流的平台,还增强了基层党组织的归属感和凝聚力。一位参与活动的社区党员表示:“往年我们都是买‘福’字,今年大家聚在一起写‘福’,并将这些作品送给社区老人,这样的活动非常有意义。”

通过这样的活动,江苏路街道东浜社区展现了基层党组织的关怀和社区的温暖,为居民们送去了新春的祝福和关怀。

统战人士欢聚一堂迎新春

近日,江苏路街道在社区文化活动中心成功举办了以“相约和美家 共谱同舟情”为主题的2025年新春联谊会。此次活动吸引了来自街道民主党派、民族联、知新荟、台联、侨联等各界统战人士代表近60人参与。

在联谊会上,街道向统战人士表达了崇高的敬意和新春的祝福,并感谢他们对街道统战工作的长期关心与支持。街道领导表示,在新的一年里,希望广大统战成员能够凝心聚力,携手共绘同心圆,共同推动愚园路统战文化街区特色品牌的持续发展。

联谊会的节目内容丰富多样,精彩纷呈。京剧、沪剧、上海谣等传统艺术形式轮番上演,钢琴、口琴、脱口秀等现代艺术表演也百花齐放。此外,独唱、合唱、诗朗诵等节目也赢得了观众的阵阵掌声,每个节目都展现了统战人士对美好生活的热烈追求。

活动的高潮部分是来自街道民主党派小组的韩曙老师现场挥亳书写“福”字。韩老师以“福”字寄予了对大家的新春祝福,将吉祥如意播撒在笔墨之间,为联谊会增添了浓厚的节日气氛。

新的一年,江苏路街道将继续凝聚统战力量,以更昂扬的斗志、更务实的作风、更有力的举措,续写和美家园2025年崭新篇章!

江苏路街道成功开办爱心寒托班

为解决小学生寒假期间的“看护难”问题,江苏路街道在市三女初成功举办了爱心寒托班。寒托班跨越春节假期,从1月20日开始至2月11日,为期10天,专门招收小学学龄段的孩子们。

爱心寒托班不仅为孩子们提供了安全的看护环境,还特别设计了“彩虹课程”,旨在促进孩子们在德、智、体、美、劳等多方面的全面发展。通过精心策划的课程和活动,孩子们能够度过一个安全、快乐且富有意义的假期。

街道与团区委、区教育局、区市场监管局及办班学校等多方力量紧密合作,共同完成开班前的各项准备工作。为保障学生在校期间的安全,街道特别配备了1名点位负责人、1名班主任和5名志愿者,与专业安保人员携手,为小朋友们营造一个安全、无忧的学习环境。

在筹备阶段,团区委及街道相关领导高度重视,多次前往办班地点进行实地考察,并对安全保障、人员配置等关键事宜进行了周密部署。街道团工委与学校共同进行了开班前的验收审核,确保准备工作全面且细致。

为了保障学生在校的安全,点位负责人、志愿者及安保团队每天清晨7点便到达学校,做好了各项准备工作。志愿者们分工明确,一部分负责教室的开窗通风、清洁消毒,另一部分则负责引导家长签到、发放接送卡,并对学生的体温和健康状况进行检查。护校民警和专业安保人员也各司其职,确保了校园的安全。

在“爱心寒托班,你我共相伴”的开班仪式上,来自江苏路派出所的民警为孩子们带来了一堂生动的科普讲座,介绍了电信网络诈骗的常见类型,并展示了警用装备。

开班第一课以《爱党爱国 自立自强 奋发向上》为主题,老师们通过有趣的方式引导孩子们学习爱党爱国的精神,并激励他们树立自立自强、奋发向上的理想。

红色文化精神传承课程是本周的亮点,江苏路街道创新设计了红色文化精神传承课程,邀请了两位特别嘉宾为小朋友们讲述“红色历史与统战文化”。其中,读高一的袁慕恬同学作为愚园路红色印迹宣讲团的小小讲解员,深情讲述了抗日名将蒋光鼐和被毛主席誉为“密使一号”的吴石将军的英勇事迹。通过这些感人的故事,小朋友们对愚园路的红色历史有了更深刻的理解。

在课程结束后,小朋友们拿起画笔,为愚园路上的红色建筑添上了色彩,并将作品粘贴在愚园路统战文化街区地图上。这些活动不仅激发了他们对愚园路红色文化的兴趣,也让他们亲手参与到历史的传承中。

愚园路红色印迹宣讲团团长霍白老师也走进寒托班,为孩子们带来了一场别开生面的历史之旅。他通过讲述愚园路上的统战人士如宋庆龄、黄炎培、路易·艾黎等人的故事,引领孩子们穿越时空,回望历史,共同回忆了愚园路上的英雄故事。宣讲团的课程旨在激发更多孩子对这片土地的兴趣,并期待有更多小朋友加入到小小宣讲员的行列中,让愚园路的红色精神代代相传。

此外,江苏路街道还为小朋友们精心设计了“彩虹课程”,包括红色文化、橙色安全、金色思维、绿色创意、青色活力、蓝色科学及紫色艺术等,全方位滋养着孩子们的成长。

爱心寒托班的成功举办,不仅为孩子们提供了一个安全的学习和成长环境,也得到了家长和社会各界的广泛好评。

一网同“新”

我为群众办一事 凝“新”共绘新图景

江苏路街道聚焦群众急难愁盼,积极探索创新服务模式,推出新年度“一支部一实事”,全心全意为群众办实事、做好事、解难事。

凝新第一党支部、上海市总工会长宁区工人文化宫党支部和岐山居民区党总支认领项目“新”助安居,为“两旧一村”改造中部分困难的高龄住户提供租房和搬家问题协助。

凝新第二党支部、上海长宁区房产交易管理事务中心联合党支部和万村居民区党总支认领项目“新”暖银发,面向辖区独居老人和困难老人开展关爱行动。

凝新第三党支部、上海西区电信局综合第二党支部和曹家堰居民区党总支认领项目“新”梦添翼,开展百企百户百人梦想互助计划。

凝新第四党支部、中国邮政集团有限公司上海市长宁区长宁邮政支局党支部和福世居民区党总支认领项目“新”电邮你,为特色店铺定制电子版专属首日封、邮票、明信片等,回应广大群众对更加美好生活的向往。

“新”暖银发,这场公益活动凝“新”又暖心

江苏路街道东浜居民区近日举办了一场充满温情的关爱老人公益修脚活动,旨在弘扬中华民族尊老敬老的传统美德,为老年人提供更贴心的服务,让他们感受到社区的温暖与关怀。

活动当天,东浜居民区活动室充满了温馨与暖意。工作人员提前准备了热水,热心居民带来了水壶和小板凳,而来自“郑远元专业修脚房(宣化店)”的志愿者团队则携带着专业修脚工具,共同为服务做好了充分的准备。随着社区老人陆续到达,修脚师傅们为老人们提供了泡脚、按摩、修剪脚指甲、祛除老茧等全方位足部护理服务,让老人们体验到了舒适与放松。

在服务过程中,修脚师傅们不仅为老人们提供了专业的足部护理,还嘱咐他们注意身体健康,并给出了足部护理建议。老人们在享受服务的同时,也与志愿者们亲切交流,气氛温馨和谐。

此外,江苏街道社区卫生中心的医生也参与了此次志愿服务,为老年人量血压、测血糖,并向他们讲解了冬季健康养生知识,帮助老人们更好地了解自己的健康状况,提高自我保健意识。

据悉,本次公益活动共为12位老年人提供了修脚服务,其中还包括为2位行动不便的老人提供了上门服务。一位长期卧床的老人在接受上门修脚服务时,表达了对志愿者们的感激之情,她表示这次志愿服务让她感受到了社区大家庭的温暖和关怀。

东浜居民区党总支书记周佳表示,许多社区老年人因行动不便,面临着脚部护理的难题。通过发挥新兴领域党建联建的桥梁作用,动员沿街商铺的志愿者们走进居民区,在店铺正式营业前为老人提供服务,让社区老人在新的一年从脚开始暖起来。

通过这样的公益活动,不仅提升了老年人的生活质量,也进一步增强了社区的凝聚力和居民之间的互助精神。

创新服务群众模式,“新暖惠邻卡”福利满满超暖心

近日,江苏路街道凝新第三党支部携手网格内居民区和辖区商铺,共同推出了“新暖惠邻卡”,旨在为社区居民和白领提供一系列优惠福利。此卡的推出,不仅为居民带来了消费上的实惠,还通过免费培训、健康检查等服务,增强了社区的凝聚力和居民的幸福感。

在北汪居民区举办的迎春联欢会上,工作人员向居民发放了“新暖惠邻卡”及详细的服务说明。居民孙阿姨在了解了卡片的优惠内容后,对能够享受的免费活动和折扣表示非常满意。据悉,“新暖惠邻卡”涵盖了餐饮、健身、医疗、生活服务等多个领域的11家商户,未来还将有更多商户加入合作,为居民和白领提供更多的优惠与便利。

江苏路街道积极探索创新服务群众模式,四个“凝新”党支部在新年伊始推出了“一支部一实事”项目。其中,凝新第三党支部牵头的“新”梦添翼——百企百户百人梦想互助计划,是“新暖惠邻卡”项目的试点。通过收集辖区企业商铺的“小心愿”和社区公益服务需求,结合线下便民活动和线上平台,促进了商铺与居民、白领之间的相互了解和合作。

“X30女子普拉提馆”作为加入“新暖惠邻卡”项目的一员,为社区居民和白领提供了私教体验课的优惠。馆主张女士表示,通过参与街道的公益课程,不仅提升了品牌知名度,还为居民带来了健康运动。未来,该馆计划推出更多主题公益课程,丰富居民的健康生活。

华敏翰尊国际大厦党委书记陈缨表示,通过百企百户百人梦想互助计划,街区商铺和企业能够提升自我价值,获得社会认同,居民也能享受更多实惠。未来,街道将发放更多“新暖惠邻卡”,并通过“和美家宴”活动,邀请街区商铺和居民参与传统文化交流及公益服务,进一步加强社区的互动与交流,提升社区大家庭的凝聚力。

江苏路街道的这一创新举措,不仅为居民带来了切实的福利,也为商户提供了展示自身价值的平台,实现了社区的共建共治和共享共荣。

促进社区居民与街区商户交流融合

首届商居联谊“家”年华活动真热闹

近日,江苏路街道岐山居民区以“情满岐山 爱在愚园”为主题,成功举办了首届商居联谊“家”年华活动。此次活动旨在凝聚党群力量,深化街区、社区党建联建的全覆盖,促进社区居民与街区商户之间的交流融合。

活动当天,丝带与灯光交相辉映,欢乐的音乐声在空气中轻轻回荡。社区居民与街区商户代表们一边品尝美食,一边交流生活中的点滴,现场洋溢着喜庆祥和的节日氛围。活动在一场趣味横生的“蛇年猜猜乐”中拉开序幕,大家踊跃抢答屏幕图像所对应的四字成语,笑声中拉近了彼此间的距离。

紧接着,岐山社区民警向大家普及了冬季防火安全知识,来自中国银行的工作人员进行了反诈骗主题宣传,呼吁大家共同构建和谐、稳定的平安社区。在“非遗手工DIY”环节,居民区工作人员准备了丰富的材料,居民和商户们在制作过程中相互交流、分享心得,共同创作出富有创意的招和作品,寄托着对新年的美好祝愿。

商户代表李女士表示,社区为商户、居民提供了许多面对面交流的机会,她积极参与社区组织的弄堂议事会,与居民朋友们共同商讨街区治理的方法渠道。她认为,这样的互动活动让邻里情逐渐升温,变得越来越融洽。在“新春招印”活动后,现场迎来了“新年歌曲串烧”环节。社区居民与商户代表们纷纷走上舞台,带来了《精忠报国》《强军战歌》《难忘今宵》等脍炙人口的歌曲,现场响起了阵阵掌声和喝彩声。

岐山居民区党总支书记朱卫红表示,通过实地走访与线上群组宣传,居民区邀请居民和商户共同参与此次商居“家”年华。春节的氛围渐浓,大家热情地参与到了活动中来。居民区接下来也将进一步夯实党建基础,汇聚社区各方资源,让居民、商户共同感受到社区大家庭的温暖与关怀。

警方紧急提示：

警惕社交媒体上的投资理财诈骗案件

近期，警方发现虚假投资理财中婚恋交友类诈骗案件数量急剧上升。不法分子利用微博、微信、抖音等社交媒体平台进行引流，通过伪装成军人、企业高管等身份与受害者建立网络恋爱关系，随后诱导受害者下载虚假投资理财软件或登录诈骗网站，导致受害者遭受重大经济损失。

案例一：胡女士在抖音上结识了一位自称军人的网友，随后在微博和丝瓜 App 上被对方灌输投资黄金的理念。该网友声称发现了“中国黄金”的数据漏洞，并以不方便操作为由，让胡女士代为操作。胡女士在对方的指导下下载了 App 并进行了操作，最终在家人提醒下意识到自己被骗。

案例二：黄女士在抖音 App 上认识了一位朋友，之后在微信上被对方灌输 AI 投资理念，并引导下载了一个名为“财捷集团”的投资 App。黄女士在几个月内通过欧易虚拟币转账累计 160 万元，直到无法登录 App 才发现被骗。

作案特点：不法分子通常通过社交媒体平台引流，建立虚假的网络恋爱关系，然后诱导受害者下载虚假投资理财软件或登录诈骗网站。近期，除了传统的向诈骗账户转账外，还出现了诈骗分子安排车手与受害者见面取现金、黄金或要求受害者向境外账号转外汇的情况。

警方提示：面对高收益的网络理财，公众应保持高度警惕。不要向陌生人提供个人信息，不要扫描不明来源的二维码，不要点击陌生人发送的链接。对于以各种理由要求快速转账的投资理财，应格外小心，以免落入诈骗陷阱。

警方神速破案：

市民失窃手机 45 分钟找回

2024 年 12 月 27 日下午，市民王先生在愚园路 1107 号门口草坪工作，由于工作较忙，一时疏忽将手机放置在摊位桌子上就去接待客户了，待其反应过来，桌子上的手机已不翼而飞。这部手机存储着重要的工作资料和珍贵的照片，对王先生至关重要，心急如焚的王先生立即前往派出所求助。

值班民警高度重视，迅速开展调查工作。经调阅案发现场及周边的监控录像，通过对监控视频的逐帧分析，发现一名男子在案发时间段内行为异常，民警当即锁定该男子并循线追踪，仅用时 45 分钟即将该男子抓获。据该男子交代，其在商业街附近游荡，企图谋取不义之财。没想到顺手牵羊了一部手机，竟在这么短的时间内就被警方抓获。

寻回手机后，王先生对警方表达了诚挚的感谢。他激动地握着民警的手说：“真的特别感谢警察同志，在我最无助的时候，是你们给了我希望，帮我挽回了损失。你们的敬业精神和高效行动让我对上海这座城市的治安充满了信心”。

便民提示

2025年上海市居民医保集中参保期延长截止至2月28日

2025 年上海市城乡居民医保（简称“居民医保”）集中参保期延长至 2025 年 2 月 28 日。

在开展 2025 年度城乡居民医保登记参保受理工作之际，希望符合条件的居民在规定期限内及时办理登记参保手续，及时缴费，确保个人医疗保险待遇及时享受。

有关参保登记和缴费的办理流程，可至就近的社区事务受理服务中心咨询；或拨打医保服务热线 12393 咨询参保登记与共济缴费问题，拨打税务热线 12366 咨询线上线下缴费问题。

2025 年度上海市居民医保缴费标准

年龄段	2025年 个人缴费标准
0-18岁	355元
19-59岁	995元
60-69岁	825元
70岁以上	655元

2025 年度上海市居民医保缴费方式

办理渠道	办理途径
线 上 缴 费	
一网通办 (http://zwdt.sh.gov.cn)	“城乡居民社会保险费缴纳”模块
随申办	方式一：首页“个人社保缴费”模块
	方式二：首页【精选主题】-【社保缴费】-“城乡居民社会保险费缴纳”模块
上海税务官网、APP (shanghai.chinatax.gov.cn)	电子税务局-我要办税-社保费办理-申报缴费-城乡居民社会保险费缴纳
微信	方式一：随申办小程序-个人社保缴费； 方式二：关注工商银行上海市分行微信公众号-e点通-服务大厅-社保专区-个人社保缴费
支付宝APP	方式一：市民中心-社保-个人社保缴费
	方式二：市民中心-社保-第三方服务-上海城乡居民社保缴费
云闪付APP	城市服务-社保缴费-城乡居民社保费缴纳
指定银行APP	工商银行APP、农业银行APP、上海银行APP、招商银行APP
线 下 缴 费	
社区事务受理服务中心 办税服务厅窗口	居民可至就近社区事务受理服务中心、办税服务厅窗口办理
指定银行的全市各网点柜面	工商银行、农业银行、浦发银行、建设银行、平安银行、民生银行、招商银行

江苏路街道社区事务受理服务中心

地址：江苏路 563 弄 8 号　联系方式：62256600

法律讲堂

仅有转账记录，能否构成民间借贷？

【法律条文】

《最高人民法院关于审理民间借贷案件适用法律若干问题的规定》第十六条，原告仅依据金融机构的转账凭证提起民间借贷诉讼，被告抗辩转账系偿还双方之前借款或者其他债务的，被告应当对其主张提供证据证明。被告提供相应证据证明其主张后，原告仍应就借贷关系的成立承担举证责任。

【案情示例】

单某与方某同为 A 设计公司的股东，二人在 2019 年至 2023 年期间共同经营 A 公司。由方某负责对外开展公司业务，收取客户资金、支付对外产生的支出，如材料款、制图费等；单某负责管理公司财务账目，向股东分红、支付工资等，因此二人经济往来频繁，经营公司期间互有多笔转账。单某称 2019 年 6 月 11 日 -2022 年 5 月 16 日期间方某向其共借款 604,320 元，方某每次借款单某皆采用转账的形式出借，双方之间没有签订借款合同，也没有欠条等书面借款证明。因方某一直无还款的意思，单某便向法院起诉请求方某支付借款 604,320 元，并提供了自 2019 年 6 月 11 日 -2022 年 5 月 16 日的转账记录作为证据，方某则辩称这些款项并非借款，而是因经营公司产生的对外支出款项和个人的设计费用、项目提成。

生效裁判认为，根据《最高人民法院关于审理民间借贷案件适用法律若干问题的规定》第十六条规定，单某主张案涉全部款项为借款时应提供相应的借据以及其他能够证明与方某存在借贷法律关系的证据，不能仅凭转账记录就认定全部款项系双方之间的借款，单某应当进一步举证。本案中，单某还提供了双方聊天记录，可以证实就案涉的 100,000 元双方之间达成了借贷合意，剩余 504,320 元，单某提供的证据不足以证实是借款；方某就 100,000 元也未提供相反证据证明并非借款。因此，法院对单某要求方某返还借款的诉讼请求予以支持 100,000 元，返还其余借款 504,320 元的诉讼请求不予支持。

【条文注解】

近年来，民间借贷随着我国经济社会的不断发展日趋活跃，由此产生的纠纷也日益增多，前述所称的“民间借贷”，是指自然人、法人和非法人组织之间进行资金融通的行为，本篇文章仅就自然人与自然人之间的借贷关系进行讨论和分享。

自然人之间借贷合同的成立与生效包括两个要素：一是出借人和借款人形成了借贷合意，即以书面或口头等形式表现出的民间借贷合同，证明双方就借款事项达成一致意见，借贷合意的达成是认定民间借贷关系的基石；二是出借人支付了款项，完成了出借款项的义务。这两个要素须同时具备，缺一不可。

在实际生活中，两个自然人之间不太会签订正式的书面借贷合同，并且往往出借双方认识，多具有亲属关系或同事、同乡等社会关系，基于对对方的信任，在借贷形式上一般都较为简单和随意，也会忽略让对方出具欠条、借款证明等书面文件。但不是两个自然人之间有了书面的借贷合同、借据、欠条等就成立借贷关系，也不是没有书面的借贷合同、借据、欠条等就一定不成立借贷关系。如在本案例中，单某一开始仅提供了双方之间的转账凭证，只能证明钱款交付的事实，无法证明双方存在借贷合意，后单某再次提供了双方间的聊天记录，方某向单某发出信息“晚上你得给我借 10 万”等对话记录，转账记录也显示单某于同日向方某转账 10 万，因此法院认定就这 10 万元双方确实达成借贷的合意。所以，提醒大家，如果他人向自己借钱，最好还是要保留好相关的微信、短信等聊天记录，考虑以借据、收据、欠条等书面形式让他人签字确认借款金额、利息、还款时间等。

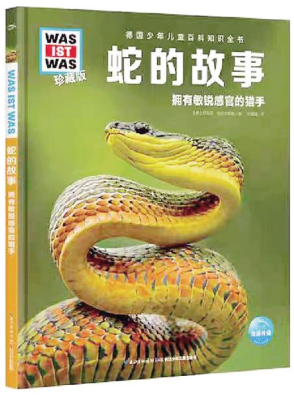
特别值得注意的是自然人之间的借贷在利息方面存在法律特殊规定，自然人之间借贷应该对借期利息进行明确的约定，如果没有约定或约定不明的，那么就视为没有利息，出借人主张支付利息，人民法院不予支持。

广东国晖(上海)律师事务所

同读一本书

江苏路街道图书馆好书荐读

在中国传统生肖纪年中，蛇作为十二生肖之一，排行第六，位于龙之后，因此也被称为“小龙”。在民俗信仰中，蛇被视为智慧与灵性的象征，它的形象经常与医药、治愈相联系，体现了古人对自然界的敬畏与崇拜；蛇也象征着富贵、幸运和长寿。春节期间，人们会在各种物品上描绘蛇的形象，以示富贵平安和延年益寿。



《神奇的小银蛇》 作者：金波

《神奇的小银蛇》是《金波四季童话》系列中的璀璨明珠，专为孩子们打造了一个充满想象与温情的夏日童话世界。本书以广袤无垠的夏季自然界为背景，以活跃于其中的生灵为主角，编织出一系列生动而富有情感的生活故事。金波以其丰富的想象力和纯净的情感，结合诗意的叙述语言，细腻地描绘了爱与和谐的美好主题。

《蛇的故事》 作者：[德]尼科莱·施拉夫斯基/著，海豚传媒/编，冯瑗媛/译

本书详细介绍了蛇类的生活习性、形态特征以及它们在自然界中的重要地位，还通过深入浅出的图解式说明，让孩子们轻松理解深奥的科学知识。书中每一个细节都充满了趣味性和探索性，有助于激发孩子们的好奇心和探索欲。无论是想了解蛇类的生理结构，还是探索它们与人类的关系，这本书都能给出满意的答案。

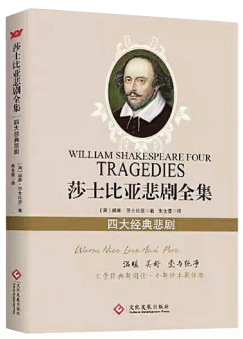
《长安何曾负少年》

作者：蟠桃叔

它是一部深情描绘世纪之交西安风土人情的作品，作者蟠桃叔以自己的亲身经历为线索，将这座古城的历史韵味与当代风貌巧妙融合，为读者呈现了一幅幅生动鲜活的画面。书中既有校园中的青春往事，也有城中村里的喧嚣热闹；既有街巷中的西安美食，也有古城墙下的悠悠岁月。这些故事不仅记录了作者的成长历程，更反映了那个时代西安市民的真实生活状态。文字间流露出真挚的情感和浓厚的地域特色，让读者仿佛置身于那片充满烟火气的古城之中。

《莎士比亚悲剧全集》

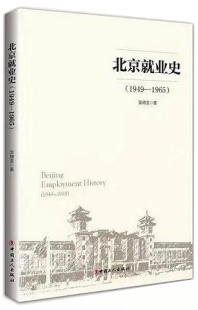
作者：[英]莎士比亚



本书收录了莎士比亚最为人称道的四部悲剧作品：《哈姆雷特》《奥赛罗》《李尔王》和《麦克白》。这些作品不仅代表了莎士比亚戏剧艺术的巅峰之作，更深刻揭示了人文主义理想与现实社会恶势力之间的悲剧性冲突及理想的破灭。这四部作品不仅故事情节扣人心弦、人物形象鲜明立体，更通过深刻的主题和精湛的艺术手法展现了人性的复杂与社会的残酷。它们不仅是文学史上的经典之作，更是人类精神世界的宝贵财富。

《北京就业史（1949—1965）》

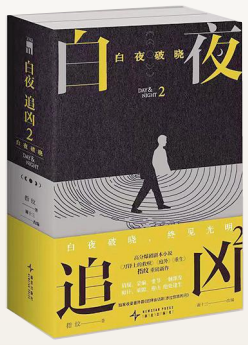
作者：吴绮雯



本书是一部系统考察和实证研究北京市就业状况的重要文献资料。本书围绕新中国成立初期至国民经济调整时期北京市的就业情况进行了深入剖析和全面梳理。作者通过大量详实的数据资料和丰富的历史文献，生动再现了那个时期北京市就业市场的风云变幻和人民群众的奋斗历程。从新中国成立初期的就业政策调整、劳动力市场的初步建立，到“一五”时期的工业化建设、就业规模的迅速扩大；再到“大跃进”时期的就业波动和国民经济调整时期的就业整顿与恢复，本书都进行了详细而深入的阐述。

《白夜追凶 2：白夜破晓（上下）》

作者：指纹



这是一部扣人心弦的犯罪悬疑小说，继续讲述了关宏峰与关宏宇这对孪生兄弟在追查灭门惨案真相过程中的惊心动魄故事。

在追查过程中，他们历经波折，终于追查到了与灭门案有密切关联的前刑警叶方舟。然而，叶方舟只是庞大犯罪组织的中层干部，真正的幕后黑手仍然逍遥法外。在继续追查幕后黑手的关键时刻，关宏宇却意外发现，当初陷害他的居然正是自己的亲哥哥关宏峰。这一突如其来的变故，让兄弟俩的关系陷入了前所未有的危机。

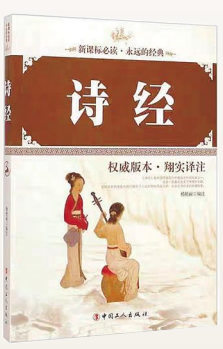
《讲了 100 万次的故事·北欧》

作者：曹乃云/编译

本书是一部汇聚了北欧地区古老而经典童话故事的珍贵作品集。本书由著名翻译家曹乃云精心编译而成，收录了来自挪威、瑞典、芬兰、丹麦、冰岛、拉普兰岛、法罗岛等国家和地区的精彩故事。这些故事不仅充满了奇幻色彩和浪漫情怀，更以独特的海洋和岛国背景为特色，为读者呈现了一个个令人耳目一新的童话世界。在这里，海豹、水妖、精灵等神秘生物成为了故事的主角，它们或勇敢或机智或善良或邪恶，共同演绎着一段段优美动人的传奇故事。

《永远的经典·诗经》

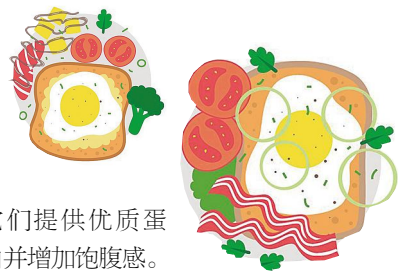
作者：杨艳丽



本书是一部收录了我国古代诗歌精华的珍贵作品集。作为我国最早的一部诗集，《诗经》共收集和保存了古代诗歌 305 首，是中华文化的瑰宝之一。《诗经》按照《风》《雅》《颂》三类进行编辑。《风》是周代各地的民间歌谣，这些歌谣不仅反映了当时社会的风土人情和人民的生活状态，更以其独特的艺术风格和深刻的思想内涵成为了《诗经》中最为富有思想意义和艺术价值的篇章。《雅》则是周人所谓的正声雅乐，分为《小雅》和《大雅》，它们以庄重典雅的语言歌颂了周朝的兴盛。

健康之约

为什么不能忽视一天的第一餐



常言道“一日之计在于晨”，一个健康的一天往往从一顿营养丰富的早餐开始。然而，现代生活中，许多人对早餐的重视程度逐渐降低，常常匆忙应付或干脆省略。实际上，早餐对我们的健康至关重要，无论多忙，都不应忽视。长期不吃早餐可能会带来以下危害：

1.认知能力受损：缺乏早餐意味着大脑无法获得足够的能量和营养，这可能导致心慌、乏力、注意力分散等问题。长期下去，记忆力和智力发展可能受到影响，出现头晕、记忆力减退、疲劳、反应迟钝等症状。

2.心血管疾病风险增加：不吃早餐且不补充水分会导致血液黏稠度升高，血流缓慢。特别是动脉粥样硬化患者，容易形成血栓，可能引发心绞痛或脑血管阻塞，导致缺血性脑卒中。

3.肥胖与糖尿病风险增加：坚持每天吃早餐的人比偶尔或从不吃早餐的人患肥胖症和糖尿病的风险低30%至50%。研究显示，规律的早餐有助于控制饮食，避免过量进食导致肥胖，从而有效预防肥胖和糖尿病。相反，为了减肥而跳过早餐可能会导致中午过度进食，增加肥胖、糖尿病和心血管疾病的风险。

4.胃肠功能受损：长时间不吃早餐会使胃处于空腹状态，胃酸和消化酶没有食物中和，可能会损伤胃黏膜，长期下来容易引发胃部疾病，如浅表性胃炎、糜烂性胃炎、胃溃疡等。

5.胆结石形成风险增加：人体肝脏分泌的胆汁储存在胆囊中，进食时胆囊会将胆汁排入肠道帮助消化。若不吃早餐，胆汁无法排出，长期积聚在胆囊中，会提高胆结石形成的风险。

即使每天都吃早餐，也不代表早餐就一定健康。一顿理想的健康早餐应包含丰富的营养和多样化的食物，确保有足够的优质蛋白质和膳食纤维，以延长饱腹感，避免午餐时过度饥饿。根据《中国居民膳食指南(2022)》，一顿高质量的早餐应包括以下四类食物：

◆谷薯类：如杂粮粥、小米粥、燕麦片、全麦馒头、全麦面包、红薯、玉米等。应减少油炸主食如油条、油饼等，这些食物脂肪含量高，不利于健康，建议少吃或不吃。

◆动物性食物：优先选择高蛋白、低脂肪的食物，如水煮蛋、茶叶蛋、牛奶、酸奶、豆浆、豆腐、牛肉、鸡胸肉、瘦猪肉等，它们提供优质蛋白并增加饱腹感。

◆奶类和豆坚果：奶类是优质蛋白质、维生素B2和钙的良好来源，有助于矿物质吸收；大豆含有丰富的优质蛋白和赖氨酸，是谷类蛋白质的理想补充食品；坚果含有多种不饱和脂肪酸、矿物质、维生素E和B族维生素，适量摄入对健康有益。

◆蔬菜和水果：早餐时最好采用水煮或生食等低脂烹饪方式。如果没有蔬菜，可以搭配一些水果。避免选择市面上的果蔬饮料、牛奶饮料和酸奶饮料，因为它们往往含有很少的真正果蔬或牛奶成分，主要由糖、香精和其他食品添加剂调配而成。

确保早餐吃得饱、吃得好，才能为一天的健康打下良好基础。

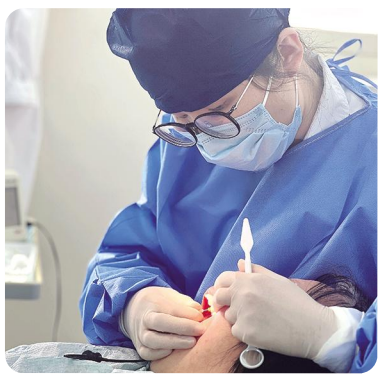
天使之歌

纸短情长，你是我的微光

——记社区卫生服务中心口腔科侯颖医生的暖心治疗

在这个世界上，每一份细微的帮助，都会成为他人生命中的微光，驱散黑暗，温暖人心。在社区卫生服务中心口腔科，侯颖医生用她的专业技能和无尽的耐心，为一位盲人患者带来了希望和光明。

五天前，这位盲人患者因牙齿松动和咬合痛，经历了无法正常进食的痛苦。饥饿感与疼痛时刻纠缠着他，身体也逐渐变得虚弱，生活陷入了极大的困扰。他摸索着来到中心口腔科，侯颖耐心地接诊了这位特殊的病人。



由于特殊原因，患者无法选择拔牙这一常规治疗方案，这使得治疗变得格外棘手。侯颖经过细致的检查和反复权衡，决定采用调颌的方法。在操作过程中，她小心翼翼地调整患者的咬合关系，力求精准。随着调颌的逐步完成，患者的疼痛逐渐减轻。最终，困扰他五天之久的疼痛问题得到了妥善解决。

几天后，杨先生特意托人写了一封简短的表扬信送至中心院办，感谢侯颖解了他的燃眉之急。这段温暖的医患故事在这里悄然落幕，却又延续着无数类似的守护与关怀。以患者为中心，践行医者初心，守护群众健康，这样的故事仍在上演……

中心口腔科的侯颖医生用她的专业和爱心，再次证明了医者仁心的真谛。在她的帮助下，一位盲人患者的生活重新回归了正常，而她的事迹也成为了我们这个社会中温暖人心的佳话。

行动快报

长者照护项目升级 为老年人及照护人员提供实用指导

随着社会老龄化的不断加剧，老年人的照护问题日益凸显，成为社会关注的焦点。为了应对这一挑战，社区卫生服务中心自2019年起开展长者照护项目，致力于解决老年人身边实际存在的需求和照护难点。通过分类编制培训课程，组建专业照护团队，并采用线上与线下相结合的方式，中心面向辖区不同人群，开展长者照护指导和健康科普工作。

今年，长者照护课程迎来全新升级，照护团队进一步扩大，健康教育形式也更加多样化。近期，照护团队深入各居民区，为老年人和照护人员带来了一系列内容丰富、实用性强的讲座。这些讲座不仅涵盖了如何轻松、安全地帮助长期卧床的老年人翻身，还教授了如何选择合适的助行辅具，以及糖尿病患者足部护理的注意事项。此外，还提供了居家老年人生命安全的防护措施，旨在减少照护人员的职业伤害。

讲座现场，参与者们积极互动，讲师们通过讲解和演示，解答了大家在实际照护过程中遇到的困难。对于有特殊需求的参与者，照护团队还留下了联系方式，以便后续提供一对一的上门指导服务。这些贴近生活的照护理念和技巧，不仅刷新了大家对长者照护的认知，也获得了广泛的认可和热烈的欢迎。

长者照护项目将持续关注老年人的健康照护问题，不仅传授实用技巧，更全面传播自立支援的照护理念，以增强照护者的照护能力，努力提升老年人的生活质量，恢复他们对生活的自信心，帮助他们拥有一个健康幸福的晚年。

随着长者照护项目的不断深入，我们期待能够为更多的老年人及其家庭提供支持和帮助，共同构建一个更加关爱和尊重老年人的社会环境。

养生食谱

枸杞鸡蛋羹

材料：枸杞20克、鸡蛋2个。

做法：1.将枸杞与鸡蛋一起搅拌；2.放入蒸锅蒸15分钟即可。

功效：滋补肝肾、益精明目、养血。

扫一扫加江苏街道卫生服务中心微信公众号，了解健康信息、中心动态。

本版由江苏街道社区卫生服务中心供稿。