



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28日

星期五

本期 8 版

第 2 期

(总第 213 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



愚园路街区“吸睛”更“吸金”

缘何引来巨大流量、带动消费增长

近年来，江苏路街道通过深挖愚园路历史风貌保护区的丰富资源，以城市可持续更新为动力，成功激发了文化旅游市场的活力，并加速了文旅产业与相关产业的深度融合。2025 年春节假期，愚园路艺术生活街区的销售额同比增长了 51%，同时，人气原创 IP “小狗蛇点点”在街区惊喜亮相，为游客带来了新的乐趣。此外，上海市海派石雕市级传承人也在故事商店为市民现场拓印手绘“福”字，增添了浓厚的文化氛围。

2025 年 2 月 5 日，《光明日报》报道了愚园路街区如何在城市更新中创造消费新场景，推动文化街区“吸睛”更“吸金”。愚园路街区的更新不仅提升了消费体验，还为市民和游客提供了丰富的文化享受。

每逢周末和节假日，愚园路总是熙熙攘攘，850 米长的主街上，各种品牌快闪活动接连不断。2023 年愚园路艺术生活街区入选国家级旅游休闲街区，人气持续升温。愚园路以其丰富性和灵活度，每周都能焕发出新的活力，成为上海中心城区一个不可多得的历史风貌保护街区。

愚园路的更新项目，摒弃了以往



《光明日报》关注

的大拆大建模式，转而通过改造现有空间来满足公众对城市公共功能的需求，并激发城市文脉的新活力。自 2016 年愚园路历史文化风貌区更新改造一期工程完成后，愚园路迅速成为时尚青年的新宠，他们在这里体验着过去与现代、烟火与时尚的完美融合。

创邑公司中山公园商圈首席运营官许引兰表示，2024 年首发经济展现出强劲的发展势头，成为消费市场的

新亮点和经济增长的新引擎。在首发经济的推动下，愚园路街区与众多品牌合作，开启快闪之旅，吸引了来自不同行业的品牌汇聚于此，聚焦 Z 世代新兴消费人群，打造了集艺术、体验、社交功能于一体的街区体验。

愚园路还举办了以“来街头和快乐接头”为主题的“马路生活节”，邀请年轻人体验小马路的逛吃玩之旅，打造城市文化旅游 IP。上海首个广播沉浸式文化地标空间“愚园路电台”也在此落户，与路易·艾黎故居形成文化呼应。故事商店收集并传递着愚园路上的新老故事，而愚园路的特色小店则以其独特的气质和不断变化的创意，吸引着每一位游客。

许引兰强调，愚园路街区的每个店家都在努力挖掘在地文化，营造街区场景氛围，引入新型生活方式，传递轻松惬意的街区生活氛围，创造出多元化、多形态的商业场景，将流量转化为消费力，为上海的文化旅游市场注入了新的活力。

愚园路街区的更新与创新，不仅为市民和游客提供了新的消费体验，也为城市可持续发展提供了新的思路和范例。



戴骅参观“南京路上好八连”双拥微展厅

区人大常委会党组书记、主任戴骅到江苏路街道调研嘉春企业

长宁区人大常委会党组书记、主任戴骅于 2 月 19 日上午前往江苏路街道，对上海嘉春投资管理有限公司进行了深入调研。此次调研活动得到了江苏路街道党工委副书记、办事处主任江轶群，区人大常委会办公室副主任黄敏杰，以及区人大常委会江苏路街道工委副主任印海红的陪同。

戴骅首先对嘉春 753 园区进行了实地考察，详细了解了园区内历史保护建筑的修缮利用情况、办公空间的营造、文化创意产业的发展、企业入驻情况以及校企合作的进展。在参观过程中，戴骅还特别参观了园区内的“南京路上好八连”双拥微展厅。

嘉春 753 园区位于愚园路历史风貌区的核心区域，周边配套设施齐全，包括商业、金融、医疗等。园区总建筑面积约为 1.7 万平方米，由具有百年历史的洛克菲勒公馆、洋房写字楼以及沿街商铺组成。目前，园区已吸引超过 100 家企业入驻。该园区不仅为创意型、创新型和文化型企业及个人提供了舒适灵活的办公空间，同时也为周边居民提供了多功能的文体休闲空间。

在随后的座谈交流中，上海市第十六届人大代表、上海嘉春投资管理有限公司董事长丁嘉春，以及长宁区第十七届人大代表、上海嘉春投资管理有限公司总经理朱永明，向戴骅介绍了嘉春企业的成长历史、旗下嘉春装饰和嘉春投资两大品牌的基本情况，并展望了公司的未来发展规划。

戴骅对嘉春企业取得的成绩表示了肯定，并鼓励企业保持积极向上的精神，继续坚守主业、深耕市场，努力将企业做大做强。同时，戴骅表示将支持民营企业的发展，通过有序衔接招商引资与企业服务，针对企业实际需求提供精准的助企帮扶。此外，他强调将坚持并丰富发展区域内全过程参与立法的重要实践，持续推动法治化营商环境的建设。

江苏路街道灯火映团圆，非遗闹元宵



今年元宵节，江苏路街道举办了一系列活动，包括军民共庆、灯谜竞猜、传统小吃体验和非遗文化展示，让节日充满活力。

社区文化活动中，官兵、学生和退役军人欢聚一堂，共同制作和品尝元宵，传递温暖与祝福。

镇宁路党群服务中心也举办了热闹的活动，职工们参与 DIY 和游戏，享受节日的快乐。

街道妇联组织了元宵节专场活动，结合传统文化和现代科技知识，促进家庭间的情感交流。

社区综合为老服务分中心则为老年人和儿童提供了黏土汤圆贴画活动，增进邻里情谊。

此外，各居民区新时代文明实践站也开展了传统节日活动和便民服务，让居民在欢庆的同时学习实用知识。这些活动不仅让元宵节的传统得以传承，也增强了社区的凝聚力和居民的幸福。



赓续百年红色基因 全力打造先锋社区

江苏路街道召开 2025 年党的建设工作会议

2月25日上午,江苏路街道召开2025年党的建设工作会议,全面贯彻党的二十大和二十届二中、三中全会精神,传达学习区2025年党的建设工作会议暨区委统一战线工作领导小组会议精神,部署街道2025年党的建设相关工作。

会议指出,要旗帜鲜明讲政治,坚定不移树牢政治建设首位意识。从严治党夯实基础。坚持党中央集中统一领导,持续巩固党纪学习教育成果。理论之光凝聚共识。深刻领悟“四个以学”丰富内涵和实践要求,高举理论之光,映照奋进征程。深度融入激发活力。充分发挥统一战线凝心聚力作用,为党的事业注入蓬勃生机与无限活力。



会议要求,要守正创新谋发展,坚持不懈发挥党的建设统领作用。下好全局发展“一盘棋”。确立系统思维,根据市委区委相关要求,打通从网格管理到

网格治理的运行机制。构建社区治理“共同体”。深入践行全过程人民民主,探索党建引领促进经济发展、保障民生服务、助力平安建设的有效路径。锻造

迎难而上“突击队”。坚持把干部人才队伍建设落到实处,锻造一支能打硬仗、能担重任的基层骨干队伍。

会议强调,要履职尽责强担当,坚决有力拧紧党建责任落实链条。落实各级各层主体责任。强化“第一责任人”意识,班子成员和各级领导干部要履行“一岗双责”,做到知责、担责、履责。锤炼求真务实党性作风。坚持作风建设常态化长效,持续整治群众身边不正之风。凝聚向上向善精神品格。做好文化思想宣传与教育引导,全面落实意识形态工作责任制。

街道班子成员、各科室负责人、各中心主任、各居民区书记等参加会议。

江苏路街道党工委召开 2024 年度民主生活会



2月19日下午,江苏路街道党工委召开2024年度民主生活会。区民主生活第一督导组组长刘汉江、副组长李悦琳及相关组员到会指导。街道党工委书记徐玲主持。街道全体班子成员参会。

江苏路街道党工委高度重视,周密制定工作方案,从严从实做好各项准备工作,认真开展学习研讨,深入开展谈心谈话,全面梳理问题,结合典型案例进行剖析,为开展民主生活会奠定思想基础和工作基础。

会议通报了街道党工委学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想主题教育以来有关民主生活会整改落实情况和本次会议征求意见情况。徐玲代表班子作对照检查,班子成员逐一对照检查,认真查摆问题、开展党性分析、提出整改方向,严肃开展批评和自我批评。

刘汉江在点评中指出,此次民主生活会质量高,会前准备充分,查摆问题深刻到位,相互批评不走过场,达到了预期效果。下一步,街道党工委要紧紧抓住问题整改,做好情况通报,制定整改清单,完善整改措施,落实整改责任,坚持“当下改”与“长久立”相结合,用制度将整改落实成效巩固下来、坚持下去。

徐玲代表街道班子作表态发言,街道党工委要进一步学习贯彻习近平总书记重要讲话精神,全面加强政治建设,认真落实问题整改,不断提升工作实效。要在铸牢政治忠诚、从严管党治党上作表率,不断提高政治判断力、政治领悟力、政治执行力。要在严守党纪法规、提升党性修养上作表率,做到一心为公、一身正气、一尘不染。要在勇于自我革命、强化使命担当上作表率,推动和美家园建设特色更足、底色更亮、成色更足。

在和美家园 捕捉“新”动瞬间

新春伊始,江苏路街道沿街商铺以全新姿态迎接顾客

随着春节假期的结束,江苏路街道的沿街商铺纷纷结束短暂的休息,店主和店员们带着饱满的热情和全新的面貌,迎接每一位顾客的到来。这些小店不仅是社区烟火气的汇聚地,更是温暖人心的能量站。

在新兴领域党建全覆盖工作的推动下,江苏路街道特别为长期支持社区工作的沿街商铺店主和店员拍摄了一组工作中的照片。此举旨在展现社区中新兴领域辛勤付出的一面,并鼓励商家们更好地参与社区治理和公益服务。

以下是部分商铺的介绍:

1.朱师傅包子铺(东诸安浜路175号):一家十年老铺,以老面发酵的薄皮鲜肉包见长,诠释了上海弄堂包子的烟火气与匠人手艺。

2.哈尔滨饼店(东诸安浜路177号):店员热情好客,新鲜制作的千层饼类早点广受好评。

3.山东煎饼(江苏路517号):夫妻二人齐心经营,用心制作每一份山东煎饼。

4.羊信大头李·大锅羊肉汤(江苏路509号):以老火慢炖的羊汤搭配精心调和的香料与酱料,汤头浓郁无膻味。

5.精点双皮馒头(江苏路451号):除了双皮馒头,还有粥和银耳,品类丰富,物美价廉。

6.来十里铺煎饼(江苏路532号):煎饼馅料丰富,套餐经济实惠,健康快捷。

7.面上面馆(延安西路678号底层):一家本帮面馆,始终秉持一单一炒原则,现点现烧。

8.隆江猪脚饭·沙县小吃(延安西路674号):提供量多管饱、肥瘦适宜的猪脚饭。



朱师傅包子铺
负责人 潘诗富
“日复一日,坚持就是胜利”



羊信大头李·大锅羊肉汤
热心员工 李豪
“悄悄努力打工,然后惊艳所有人”



面上面馆
负责人 刘斌
“用心用情,做好一碗面”



百果园香
负责人 祖子淳
“最可爱的人,是奋斗在一线的人”



金伟车行
负责人 张健
“搬砖虽累,梦想不打烩”



哈尔滨饼店
热心员工 李永丽
“只有付出努力,才能得到收获”



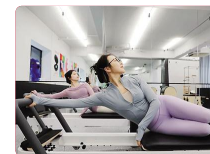
精点双皮馒头
负责人 张高峰
“不为困难弄梦想,坚持信仰铸不凡”



隆江猪脚饭·沙县小吃
负责人 吴仁锦
“来自汗水勇气,让我们无所畏惧”



星巴克延安西路店
优秀员工 金丽
“用我的热情服务,换来您的真心微笑”



X30普拉提健身馆
优秀员工 茜茜&关幸
“每一份努力,都是通往梦想的阶梯”



山东煎饼
负责人 郭工作
“再烦,也别忘了微笑;再急,也要注意语气”



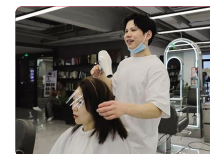
来十里铺煎饼
优秀员工 贾龙振
“励志打工,不仅为生存更为超越自己”



粉新社长沙米粉
热心员工 唐素芬
“用汗水和坚持,换来未来的无限可能”



千米快修
热心员工 童铜
“电量已充满,迎接每一天”



色彩长廊
优秀员工 Harry
“打工,不只是谋生的方式,更是成长的磨砺石”

9.粉新社长沙米粉(延安西路652号底层):经营正宗的湖南粉,深受好评。

10.百果园香(江苏路581弄2号一层1-3室):姐妹俩共同创业,水果新鲜种类丰富。

11.星巴克延安西路店(延安西路562号一层):提供美味的咖啡糕点、舒适的环境和优质的服务。

12.千米快修(江苏路603号):提供专业的手机电脑等设备维修回收服务。

13.金伟车行(江苏路771号):致力于为消费者提供环保、便捷、高效的电动车销售、租赁及维修服务。

14.X30 普拉提健身馆(延安西路688弄2号楼):作为健身空间,不仅提供健身场所,还推出公益健身体验课。

15.色彩长廊(愚园路907号新利商务中心A座2楼):美发店内发型师们技术娴熟、审美在线,热心参与社区公益理发事业。

这些商铺的店主和店员们用真诚与热情,用日复一日的坚守和付出,为大家的生活增添便利与温馨。新的一年,愿这些小店生意兴隆,继续在和美家园陪伴大家度过每一个美好的日子!

爱心寒托班顺利结业,冬日温暖伴成长

2月11日,江苏路街道爱心寒托班在上海市第三女子初级中学圆满结束。为期十天的活动不仅为孩子们提供了丰富的课程

学习,还让他们在结交新朋友的过程中感受到了冬日的温暖。

今年的爱心寒托班是江苏路街道“我为群众办实事”实践活动的一部分,旨在解决家长假期看护孩子的难题。街道积极整合资源,确保了寒托班的顺利开展。

团市委副书记唐志宇等领导对

寒托班进行了调研,并对志愿者们的辛勤工作表示了感谢。区教育局副局长夏晓娟及团区委副书记陈成也对寒托班的顺利开展表示了关心和支持。

来自上海各高校的志愿者们以满腔的热情和责任感,为孩子们提供了充满爱的陪伴。他们通过“彩虹课程”为孩子们带来了多元化的学习体验,包括红色文化、安全教育、

思维训练、创意手工、体质锻炼、科学探索和艺术审美等,全面促进了孩子们的德智体美劳全面发展。

结业典礼上,孩子们展示了他们的才艺,包括乐器演奏、歌唱、说唱和魔术表演等。班主任和志愿者为孩子们颁发了结业证书,孩子们的脸上洋溢着幸福的笑容,为这次寒托班画上了圆满的句号。



暨党风廉政建设大会 江苏路街道召开落实全面从严治党





警惕！小红书平台购物及演唱会门票诈骗案件频发

近期,随着网络购物和娱乐活动的普及,通过小红书平台引流的购物类诈骗和购买演唱会门票被骗案件数量急剧上升。不法分子利用小红书 APP 的用户流量,以提供优惠为名,诱导用户通过微信、QQ 等聊天平台进行扫码付款或转账,从而实施诈骗。

案例一:市民刘女士在家中浏览小红书 APP 时,发现有人声称可以出售演唱会门票。刘女士与对方取得联系,并添加了对方的 QQ 账号。在对方的诱导下,刘女士通过支付宝、微信及银行账户转账共计

3920.86 元。然而,刘女士并未收到所购买的门票,且对方继续要求她转账。意识到可能被骗后,刘女士立即报警。

案例二:市民王女士在浏览小红书时,被一个展示和田玉直播的账号吸引。她与卖家取得联系后,被引导添加了小红书内一个昵称为“客服”的用户微信。在对方的诱导下,王女士同意通过扫码支付方式购买商品,并转账了相应的金额。但卖家并未发货,当王女士申请退款时,对方不予理睬,王女士这才发现自己被骗,损失金额高达 12358 元。

警方提示

1. 为了保障资金安全,请务必选择在平台内进行交易,切勿私下转账。
 2. 购买演唱会门票时,应选择官方网站、正规票务平台或主办方指定的销售渠道,警惕那些来源不明的售票信息。
 3. 不要轻易向卖家透露个人敏感信息,如身份证号、银行卡密码、验证码等,以免造成不必要的损失。
- 请广大用户提高警惕,避免成为诈骗案件的受害者。一旦发现可疑情况,应立即停止交易并向警方报案。

江苏路派出所成功拦截电信诈骗 保护市民财产安全

2025 年 2 月,市民薛先生神色匆匆来到江苏路派出所,称其接到冒充“抖音客服”电话,并已经向“客服”提供了个人银行卡账号、证券账号与密码,后恐有诈,故来到派出所求助。

经值班民警仔细询问情况后,立即告知其这是一起典型的冒充客服实

施的电信诈骗。于是民警立刻展开了资金拦截工作,发现薛先生证券账号内的股票已被全部卖出,但钱款尚未转出,遂立刻联系辖区相关证券网点及银行,帮助薛先生更改密码,保住了全部款项 30 万元。经宣传教育,薛先生认清了骗子的真面目,意识到自己险些落入骗子的圈套,造

成巨大的财产损失。

事后,薛先生对民警的及时帮助表示万分感谢。民警微笑着说:“这是我们应该做的,以后遇到类似情况一定要提高警惕,不要轻易相信陌生人的话!”这场惊心动魄的反诈行动,最终以成功拦截转账、保护群众财产安全而告终。

96110 来电别忽视！ 护好你的“钱袋子”

96110 是全国反诈预警劝阻电话,如果您接到它的来电,说明您或您的家人很有可能正在遭遇电信网络诈骗,请您一定要及时接听!耐心听取预警人员的劝阻,一定不要拒接,也不要急于挂断。

96110 来电有什么用?

96110 是全国预警反诈专线。它的作用是专门用于电信网络诈骗预警劝阻,避免您和您的家人遭受财产损失。当您接到 96110 打来的电话,千万别挂断,一定要接听!

96110 一般会在什么情况下来电?

一般情况下,96110 不会给群众打电话、发短信,即便打了也有可能是用于反诈宣传。但如果频繁给一个号码打电话,很可能是机主号码或者家人正在遭受电信网络诈骗,又或者属于极易上当受骗的高危人群。

为什么没和骗子联系通话 也会接到 96110 来电?

一是有可能您之前接到过诈骗电话、短信或者有下载不明 APP,存在被诈骗的可能,通过 96110 来电确认您是否有被骗;二是有可能是您的家人正在遭受诈骗,通过联系您来帮助警方对他进行提醒。

不管您是否在忙,96110 来电请务必接听!并时刻提醒身边的家人绷紧防诈这根弦,守护“钱袋子”。

来源:上海长宁



法律讲堂

【法律条文】

《中华人民共和国民法典》第一千零六十四条,夫妻双方共同签名或者夫妻一方事后追认等共同意思表示所负的债务,以及夫妻一方在婚姻关系存续期间以个人名义为家庭日常生活需要所负的债务,属于夫妻共同债务。

夫妻一方在婚姻关系存续期间以个人名义超出家庭日常生活需要所负的债务,不属于夫妻共同债务;但是,债权人能够证明该债务用于夫妻共同生活、共同生产经营或者基于夫妻双方共同意思表示的除外。

【案情示例】

宋某、蒋某二人相识,宋某 2022 年 3 月 22 日向蒋某借款,出借条一张,蒋某于 3 月、4 月、5 月份多笔共出借 13 万元给宋某。直到 2024 年 9 月,宋某仅还款 6000 元。宋某与张某为夫妻,虽然二人在 2023 年 1 月 30 日登记离婚,但是宋某名下的银行流水显示借款期间向张某多次转账,所以蒋某认为该笔债务应为宋某和张某的夫妻共同债务,夫妻二人应承担还款责任,遂以宋某、张某为被告提起诉讼,请求还款。诉讼中,张某提交载明双方名下无共同债务的离婚协议一份,拟证明离婚时双方已明确无共同债务,其不应承担还款责任。

生效裁判认为,虽然案涉借条上张某未签字,但从双方提交的证据显示,宋某名下案涉银行信用卡向张某名下银行卡存在多笔大额转账,其中 2022 年 3 月、4 月、5 月均有大额转账,而反之则无任何转账记录。张某对于为何转账及款项性质也不能作出合理解释。涉案借款发生于宋张二人婚姻关系存续期间,张某基于与宋某的夫妻关系,知晓并同意宋某使用自己名下的银行卡,应视为其作为配偶认可宋某通过其名下银行卡所从事的经济活动。根据《中华人民共和国民法典》第一千零四十六条的规定,认定涉案债务为宋某与张某的夫妻共同债务,二人应共同向蒋某承担还款责任。

【条文注解】

夫妻共同债务是指因夫妻家庭生活共同生活所需,以及对共有财产的管理、使用、收益和处分而发生的债务。家庭日常需要是指正常的衣食住行消费、日用品购买、医疗保健、子女教养、老人赡养,以及正当的娱乐、文化消费等日常的、合理的支出。并不是债务发生在夫妻婚姻关系存续期间,就为夫妻共同债务,一方以个人名义超出家庭日常生活需要所负债务且未用于夫妻共同生活、生产经营的,不属于夫妻共同债务。但是,债权人能够证明该债务用于夫妻共同生产、生活,或者系夫妻双方共同意思表示的除外。

若是在夫妻关系存续期间因家庭生活共同生活需要所负的债务,哪怕是离婚后,也需要由两人共同偿还。如本案例中,夫妻二人已经离婚,但是案涉借款发生在二人婚姻存续期间,虽然借条上没有另一方的签字,但没有证据证明未用于夫妻共同生产、生活,所以法院认定宋某的借款为夫妻共同债务。夫妻共同债务一旦认定对当事人影响深远,为避免发生纠纷,债权人在出借之时一定要签订好完备的手续,避免产生不必要的纠纷。

广东国晖(上海)律师事务所

夫妻关系存续期间的借款,是否需要共同偿还?

反诈预警劝阻专线
96110
预警 | 咨询 | 劝阻
如有来电请及时接听

预警劝阻

针对正在受骗的群众开展劝阻,让群众意识到正在受骗上当,避免遭受经济损失。

答疑咨询

当群众遇到可疑情况(比如接到可疑电话、收到可疑短信、获取可疑网络信息等),不能确定是否为电信网络诈骗时,可疑拨打“96110”热线咨询辨别,市反诈中心将根据实际情况提供解答或验证途径。

涉诈举报

当群众发现涉诈线索时,可以通过拨打 96110 进行举报。



同读一本书

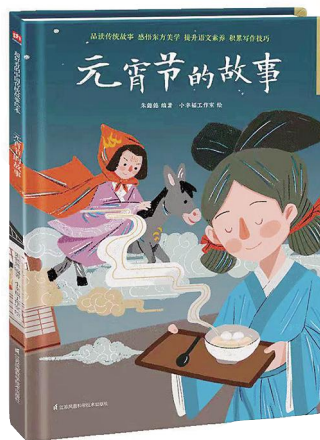
江苏路街道图书馆好书荐读

元宵节,农历正月十五,象征大地回春,人们欢庆新春延续。传统活动包括赏月、点灯、猜灯谜、吃元宵,寓意团圆喜庆。元宵节起源于东汉,与民间开灯祈福习俗有关,唐代起张灯成为法定习俗。还有游龙灯、舞狮子等民俗表演。2008年,元宵节成为国家级非物质文化遗产。

在这个充满诗意的节日里,让我们在书海中遨游,寻找心灵慰藉与智慧光芒。书籍如明灯照亮前行道路,让我们感受文化魅力,享受充满智慧与欢乐的元宵节。

《元宵节的故事》 作者:朱懿懿

本书不仅讲述了元宵节的经典传说,还深入挖掘了元宵节的其他起源故事和丰富习俗,如张灯祈福、驱邪避灾等,全方位展现了元宵节的文化内涵。精选上古神话和民间传说,让孩子在生动有趣的故事中了解传统文化、增强文化自信。



《元宵节》 作者:许萍萍

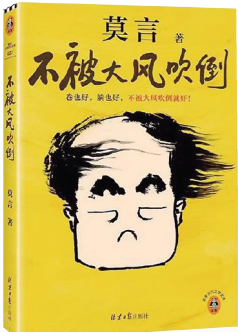
本书讲述了小野和家人元宵节逛庙会、体验元宵节风俗。买糖人、头花等小物件,回家后奶奶教包汤圆,爸爸制作灯笼,晚上观灯笼、看舞狮、猜灯谜,小野和妈妈扭秧歌的绘本故事……本书突出水彩画技法,画风清新、用色鲜艳,符合儿童审美。



《不被大风吹倒》

作者:莫言

本书收录了莫言的40篇散文,从家人与朋友、童年与成长、读书与写作等多个维度,深刻展现了他的生活态度和人生感悟。其中,《不被大风吹倒》一文是莫言在五四青年节的寄语,通过讲述他小时候与爷爷在大坝上遭遇大风、爷爷奋力抵抗的故事,向年轻人传递出面对人生艰难时刻不轻言放弃的坚定信念。翻开这本书,让我们一起在莫言的文字中汲取力量,不被人生的“大风”吹倒!



《半小时漫画水浒传》

作者:陈磊

作者领衔的半小时漫画团队通过诙谐语言和手绘漫画,将清《水浒传》复杂人物关系和故事脉络:鲁智深,性直口快真豪侠;林冲,从“猫猫头”进化到豹子头;武松,为哥哥和自己报仇;卢俊义,梁山战力天花板。让读者在轻松诙谐的氛围中读懂水浒传,爱上水浒传。



《穿婚纱的杀人少女》

作者:虫安

十个关于刑满释放者的故事,一部震撼心灵的非典型犯罪文学。罪名之下,他们背负怎样的过往?当人生有瑕疵,能否获得救赎与重生?命运反转背后,善与恶如何极致拉扯?那些鲜为人知的人生故事里,藏着最赤裸的人性真相。

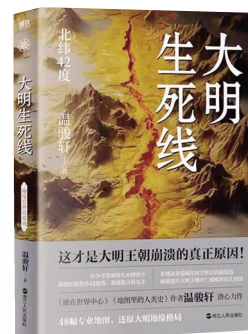


《大明生死线》

作者:温骏轩

大明王朝的崩溃,早在建国之初便可见端倪。朱元璋和朱棣虽带来了统一盛世,却

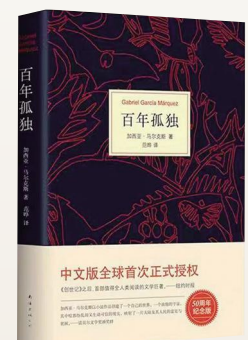
在帝国战略中埋下致命隐患。到了崇祯一朝,危机彻底爆发,大明兴起时推翻了人类史上最强大的游牧政权,衰亡时却成就了人类史上最强大的渔猎政权,其成败得失对整部中国史具有独特意义。本书提出原创地缘概念:北纬42度温度线。这条线是古代中原王朝难以逾越的农耕温度红线,串连起北方战略要地,影响长城走向。两千多年来,谁能控制这条线,谁就能在竞争中占先手。书中还包含48幅原创专业级地图,全面呈现大明兴衰的48个关键地缘格局,助你从地缘视角深入理解大明王朝的兴衰历程。



《百年孤独》

作者:加夫列尔·加西亚·马尔克斯

《百年孤独》是魔幻现实主义文学代表作,描写布恩迪亚家族七代人传奇故事和加勒比海沿岸小镇马孔多百年兴衰,反映拉丁美洲世纪风云变幻历史。作品融入神话传说、民间故事,巧妙糅合现实与虚幻,展现瑰丽想象世界,成为20世纪重要经典文学巨著。





健康之约

饭后百步走真的有助于消化吗？

专家解析散步益处与注意事项



近日，有关饭后散步是否真的有助于消化的讨论引起了广泛关注。专家指出，饭后适量地散步确实有助于消化。散步能促进胃肠蠕动，把食物顺利地送到消化道的各个站点，减少胃部不适。同时，散步还能提高血液循环，让消化系统更有效率。然而，专家也提醒，不要刚吃完饭就去散步，最好在饭后休息 15-30 分钟再开始。

饭后散步的好处多多。首先，散步有助于控制血糖，防止血糖飙升，对糖尿病患者尤其重要。其次，散步能促进消化，减少消化不良和胃胀气。此外，散步还能改善心血管循环，增强心肺功能，是低强度的有氧运动。现代人生活压力大，饭后散步可以放松身心，减少焦虑和压力，提高心理健康。同时，散步还能增加能量消耗，有助于控制体重，防止肥胖。

然而，并非每个人都适合饭后散步。消化系统疾病患者、心血管疾病患者、高血压患者、糖尿病患者、体弱多病的老年人和极度疲劳者等人群应谨慎对待。专家建议，这些人群应在医生指导下选择合适的运动时间和方式，避免饭后立即运动带来的风险。

那么，如何科学地进行饭后散步呢？专家给出以下几点建议。首先，饭后应休息 15-30 分钟再开始散步。其次，散步强度应以轻松慢走为主，避免剧烈运动。散步时呼吸应平稳，心跳不应过快，身体应放松自然。同时，散步时应保持心情愉快，享受过程。

总之，饭后散步是一种简单有效的健康方式，但也需要根据自身情况科学进行。希望大家在享受散步带来的益处的同时，也要注意安全 and 健康。

天使之歌

家庭医生为独居老人带来希望与温暖

这一天，季医生像往常一样来到张阿婆家，发现她情绪低落，原来是想女儿了。于是她耐心地陪张阿婆聊起了家常，倾听她的思念和牵挂。在随后的检查中，季医生发现张阿婆的血压控制得还不错，这让她稍感欣慰。但她也提醒张阿婆，情绪对血压也有一定影响，要保持好心情才能更好地管理疾病。这样的情形，经常在社区发生。

东浜小区的张阿婆今年 90 岁，独居多年，患有高血压和冠心病。尽管两个女儿经常会去探望她，居委关爱小组定期关心，还有结对志愿者们随时关注老人的情况，但张阿婆的健康状况依然需要更专业的支持，所以就有了开头那一幕。

张阿婆的家庭医生是季一薇医生，季医生为她建立了家庭病床，量身定制治疗方案，并定期上门随访检查。在家床随访中，季医生的团队不仅给予张阿婆个性化的健康建议，还针对她的生活习惯和心理状态提供了专业指导，帮助她更好地管理自己的健康状况。日复一日的陪伴与健康服务，让张阿婆从内心感受到了关怀和尊重，身



体健康得到了保障，孤单的日子也多了一份温馨。

不久前的一次随访，张阿婆特地拿出她珍藏的“光荣在党 50 年”纪念章分享给季医生看。她自豪地展示那一叠红红的奖状和证书，回忆起自己年轻时在岗位上的辛勤付出，以及退休后依然热心为社区服务的点滴。这些回忆不仅让季医生深受感动，也让团队更加深刻地认识到，张阿婆不仅是一个需

要被照顾的患者，更是一位充满智慧与生命力的老党员。

“医生不仅是治疗疾病的，更是用真心换真心的伙伴。”张阿婆在一次随访时动情地说。季医生和她的团队用真诚的服务，不仅呵护了老人的身体健康，更温暖了她的心灵。

医患关系，并非单向的救治或依赖，而是一场双向奔赴的健康旅程。家庭医生团队的服务，犹如冬日里的一束暖阳，为寒冷的季节增添了温度。健康之路，也许并不平坦，但有家庭医生团队的陪伴，再漫长的旅程都变得充满希望。

行动快报

告别干涩
享受“睛”彩人生

“干眼症”(学名:角结膜干燥症)。比较严重者眼睛会红肿、充血、角质化、角膜上皮破皮而有丝状物粘附,长期的伤害会造成角结膜病变,影响视力。

中心自 2023 年起开设干眼症专病门诊以来,为患者提供专业的眼科检查、眼部熏蒸、康复按摩和健康指导等服务,受到社区患者的一致好评。2024 年中心被评为“二星级干眼诊疗示范中心”。

近日中心干眼症门诊进一步扩容,门诊服务从中医康复馆调整至中心门诊二楼(原 360° 门诊内),提供超声雾化机雾化、睑板腺按摩、睑结膜伪膜去除冲洗、中药涂擦穴位按摩等治疗项目,与同仁医院眼科专家携手,进一步满足干眼症患者就诊需求。

诊疗流程:患者叙述眼部症状。
体检:裂隙灯下进行眼表检查和泪膜破裂时间检查。
药物治疗:玻璃酸钠、双氯芬酸钠、左氧氟沙星等滴眼液。
物理治疗:超声雾化熏蒸、睑板腺按摩、睑结膜伪膜冲洗、中药涂擦穴位按摩。
健康宣教:居家理疗、改善日常用眼习惯及生活工作环境。
评估效果:疗程结束后评估患者病情,给予下一步治疗方案和指导建议。

门诊时间:周一至周五
(上午 8:00-11:00, 下午 1:30-4:00)
门诊地址:江苏街道社区卫生服务中心门诊二楼
干眼诊疗示范中心(愚园路 744 弄 1 号)
咨询电话:4008202012

养生食谱

枸杞龙眼粥



材料: 龙眼肉 (干品、鲜品均可)15 克, 枸杞 10 克, 大枣 4 个, 粳米 100 克。

做法: 所有食材洗净备用。锅中加清水, 先将粳米用大火煮 8 分钟, 随后放入龙眼肉、枸杞、大枣, 20 分钟后煮成稀粥即可食用。

功效: 补脾益肾, 养血安神。

上海电力医院简讯

用专业和爱心守护患者生命健康
医护人员春节坚守岗位

春节,本是万家团圆的时刻,但上海电力医院的医护人员却在这个传统佳节中,坚守在自己的岗位上,成为了春节期间最温暖的“医靠”。急诊科 24 小时开放,医护人员时刻待命,确保医疗活动安全有序。在 2 月 4 日,急诊科接到了 120 急救中心的紧急呼叫,一名重症患者氧饱和度不足 70,医护人员迅速行动,开通绿色通道,经过一系列抢救操作,患者病情暂时稳定。随后,又有一位氧饱和度仅 60 的重症患者被直接送至急诊科,医护人员再次默契配合,成功稳定了患者病情。

春节期间,重症医学科的医疗救治压力最大。医院重症监护室刚完成改造升级,科室骨干人员放弃与家人的团聚,全身心投入到节日 24 小时轮流值班中,确保每一位患者都能得到及时救治。科室主管吴钢每天守在科室,确保患者万无一失。在他们的努力下,一位 90 岁高龄的欧阳阿姨在普外科医护人员的悉心照料下,成功接受了手术治疗,并在术后有效恢复,不久便出院回家。

上海电力医院的医护人员们用自己的实际行动诠释了医者的使命与担当,让医务工作者“敬佑生命,救死扶伤,甘于奉献,大爱无疆”的职业精神熠熠生辉。

开展安全生产第三方施工
为电力企业第三方施工人员

2 月 12 日,上海电力医院健康体检部迎来了一批特殊的客人,他们是来自电力企业的第三方施工人员。为了确保安全生产,这些施工人员在医院接受全面的安全生产准入体检。此举标志着上海电力医院在支持电力企业安全生产和保障施工人员健康方面迈出了务实的一步。

安全生产准入体检是确保施工队伍安全的关键环节。为此,上海电力医院健康体检部特别设计了符合施工人员需求的专项体检套餐。在体检过程中,医护人员不仅耐心解答了大家的健康疑问,还针对长期劳作可能导致的职业病痛和常见疾病,提供了专业的建议和指导。医院鼓励大家树立“有病早治,无病预防”的健康理念,以确保他们能够以愉悦的心情和健康的身体投入到工作中。

此次体检活动的顺利进行,不仅让客户单位准确掌握了施工作业人员的健康状况,也让工友们深切感受到了来自医院的关怀与温暖。

上海电力医院致力于提供“全生命周期”的健康服务,每年为超过 8 万人提供高质量的健康体检和管理服务。2024 年,医院再次荣获上海市体检质控优秀单位称号,并被评为上海市“卓越级”现场。医院将继续提升服务质量,为保障人民健康做出贡献。