



# 社区月刊

刊头题字：著名书画家 徐昌酩

2025年3月31日  
星期一  
本期8版  
第3期  
(总第214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

## 春“锋”十里暖社区 志愿服务“益”起学

3月5日,在第62个学雷锋纪念日之际,由中共长宁区委社会工作部、江苏路街道和上海市志愿服务公益基金会共同主办的春“锋”十里暖社区,志愿服务“益”起学——“3.5”学雷锋纪念日主题活动长宁专场在愚园路上成功举办。

现场发布上海市志愿服务基金会“益”起学公益行动季活动清单,公布上海市2024年度第29批“关爱好心人”专项资助名单,启动长宁区燃气安全进社区志愿服务专项行动。江苏路街道五色志愿者团队在本次活动中正式宣告成立。

活动现场设置的志愿服务市集热闹非凡,30余家辖区单位带来公益服务、生活咨询、科普宣传等多类便民服务。不少参与者在公益打卡装置旁踊跃拍照打卡,大家借助朋友圈、小红书等社交平台传递志愿服务精神。

“3.5”期间,江苏路街道各居民区积极响应,充分发挥结对机关党组织、辖区单位、在地企业、社会组织、民兵队伍的专业志愿者力量,积极举办公益学雷锋志愿服务活动,将温暖送到居民身边。

东浜和北汪居民区联合举办“雷锋精神映初心,东浜北汪共前行”主题活动,携手链家房产、大连银行、中粮集团、美天菜场等爱心单位、企业,为居民带来更惬意的生活体验。

华山、福世、岐山、万村、西浜等多



个居民区开展公益市集,提供理发、小修小补等便民服务。曹家堰、长新等居民区联合辖区单位提供教育、健康等方面的公益咨询服务。

南汪居民区组织平安志愿者上门为高龄独居老人家庭检查燃气安全,利西居民区携手中国工商银行定西路支行开设金融知识公益课堂,为居民安全保驾护航。

愚三、江苏等居民区依托街道社校联盟平台,组织愚一小向红分校等辖区学校的青少年志愿者探望社区独居老人、优化社区环境。

未来,江苏路街道将持续开展各类志愿服务,切实营造“人人学雷锋,人人做雷锋”的良好社会风尚,发挥五色志愿者团队作用,让志愿服务人人可为、处处可见、时时可享。

3月29日,2025年上海市市民文化节“城市美育日”江苏路街道系列活动在春日繁花中拉开序幕。街道深化实施“社会大美育”计划,依托市民文化节平台优势,践行“向美而行”“以美润心”的文化理念,推出“民星”演出、戏剧疗愈、非遗体验、春日CityWalk等各类美育项目,旨在进一步提升市民群众发现美、表现美、感受美、创造美的能力。

### 推广非遗技艺 品味传统魅力

金箔画是一种传统的民间手工艺品,也是中国非物质文化遗产。不少慕名而来的市民报名参加了街道社区文化活动中心举办的金箔画体验活动,他们用竹镊将金箔轻贴于涂有胶水的基底,通过“吹金”“扫金”,使金箔紧密贴合,沉浸式体验非遗技艺。大家在一片欢声笑语中共探金箔之韵,品味传统技艺的魅力。

### 走出固有阵地 开拓美育空间

江苏路街道兼具红色文化底蕴、海派文化气韵、江南文化神韵,多元文化在此融合,熔铸了独一无二的人文积淀。愚园路历史名人墙镶嵌了56位在百年愚园路上驻足或停留的近代名人。参与者们走过岐山村、钱学森旧居、傅雷故居、市三女中、开纳公寓……在活动中品味历史、当今和未来交织的韵味,了解建筑背后的历史以及其相关的人物故事,感受岁月的沉淀和变迁。

Endless 深剧社是以戏剧疗愈工坊活动的社团,其在市民夜校开设的戏剧疗愈课程广受好评。深剧社的老师在愚园路党群服务中心带来“和情绪交朋友”主题体验活动。参与者们通过一系列的热身游戏和互动环节,逐渐放松身心,进入戏剧疗愈的世界,在即兴表演和情感表达中释放压力、探索自我,发现内心的力量。

(下转3版)



## “聚力创新,共筑未来”2025 营商环境大会举行

3月27日下午,江苏路街道举办“聚力创新,共筑未来”暨2025营商环境大会,区发改委、区商务委、区科委、区市场监管局、区投促办、区税务局等区相关部门代表及街道重点企业、楼宇园区等多方代表参加。

2024年,江苏路街道在区委区政府的坚强领导下稳中求进服务于经济社会发展,力求推动高质量发展,在砥砺奋进中迎来了2025年新局面。此次会议,旨在表彰在各个领域坚定发展、注入活力的优质企业,并探讨分析关于2025年将呈现的经济发展趋势以及面临的新挑战和机遇。

会上回顾了街道2024年度的工作,向过去一年在街道经济社会发展中作出卓越贡献的企业、在新质生产力领域成长迅速的企业、在科技创新赛道上抢占先机的企业、在东西部协作中助力当地产业发

展和民生公益的企业、在优化营商环境工作中给予大力支持的合作伙伴们表达了诚挚的感谢。

上海玖盈信息技术有限责任公司、庞



贝捷管理(上海)有限公司的相关负责人作为企业代表进行了交流发言。

2025年是聚焦提升企业感受,持续打造国际一流营商环境的关键性一年。江苏路街道结合《长宁区优化营商环境8.0

版行动方案》,融入自身优势与特色,发布了五维工作平台——“愚园新市”、“直播+”、出海领航、社群规划、上海硅巷等五个项目品牌。

现场,上海诣点电子商务有限公司、上海顶赞信息技术有限公司、长宁区社趣更馨营造中心的企业家代表,以圆桌微论坛的形式向大家现身说法推介了五维平台。

现场还为参会企业与区各委办局搭建了面对面沟通交流的平台,便于听取企业各类诉求、助力企业解决实际问题。

2025年是“十四五”规划收官、“十五五”科学谋划的重要一年,站在承前启后的关键节点,江苏路街道将扬势向上、乘势而上,进一步推动政策精准滴灌、服务靠前发力,以招商服务一体化赋能营商环境再升级,让更多企业在江苏路街道发展无忧、前景无限。



# 江苏路街道启动宋庆龄精神传承系列活动

3月3日,宋庆龄精神传承系列活动启动仪式暨宋庆龄精神传承分享交流会在上海市第三女子初级中学举行。本次活动由中国福利会发展研究中心(宋庆龄儿童发展中心、中国福利会教师发展中心)与江苏路街道联合主办,约500名上海市第三女子初级中学学生参加。

活动伊始,一段导赏片生动呈现了宋庆龄的生平事迹与历史贡献,带领师生深入体悟其深厚的爱国情怀、先进的教育理念与崇高的精神品格。

中国福利会发展研究中心主任、党支部副书记唐立军在致辞中表示,希望通过系列活动搭建

资源共享平台,共同传承和弘扬宋庆龄精神品格,为实现中华民族伟大复兴而不懈奋斗。现场,中国福利会发展研究中心与江苏路街道签署合作备忘录,正式启动“2025年宋庆龄精神传承系列活动”。此项合作推动了宋庆龄精神在街道社区的传承与实践,为双方未来在社会服务、业务交流等方面的合作打下良好基础。

上海市第三女子初级中学的前身是宋庆龄曾就读的中西女塾,传承了中西女塾的教育传统。活动中,中国福利会发展研究中心向上海市第三女子初级中学赠送《宋庆龄与中国共产党党史事编年(1921—1981)》和《宋庆龄研究



成果集)两本学术著作。宋庆龄毕生致力于少年儿童的文化、教育、卫生和福利事业,于1947年创办了中国首家公益性国家专业儿童艺术院团——中国福利会儿童艺术剧院。活动现场,中国福利会发展研究中心研究与推广专员余孙文作《用戏剧

点燃想象力——宋庆龄的戏剧足迹与家国情怀》主题分享,深入阐释了宋庆龄“永远和党在一起”的坚定信念及其将家国情怀融入戏剧艺术的实践探索。报告聚焦戏剧教育在培育青少年创造力与爱国精神方面的独特作用,引发了在场师生的思考与共鸣。

此次活动不仅是江苏路街道社校联盟聚力打造文化传承示范样本、整合共享区域文化资源的重要成果,更是对宋庆龄精神品格的传承与弘扬。接下来,各方将继续携手共建共享,讲好宋庆龄故事,共同打造传承红色基因、培育时代新人的重要平台,进一步激发青少年的爱国情怀,推动宋庆龄精神品格在新时代的赓续与发展。

综合:上海长宁



## 涵养共创生态 探索“项目共营”模式

初春时节,草长莺飞。愚园路,万象更新。日前,“在传承中创新 携手打造愚园路文化品牌”座谈会在江苏路街道办事处副主任刘蔚、区文旅中心主任叶奕樱、区书法家协会主席朱涛、上海译文出版社副总编辑朱凌云及“和美之声”文化艺术联盟成员单位相关负责人参加。

座谈会伊始,街道相关负责人从阵地打造、团队建设、活动开展等多个维度介绍了江苏社区公共文化服务建设情况。

与会各联盟成员单位相关负责人分别交流发言,回顾了自身与愚园路的渊源,并结合各自单位特点,为愚园路文化的未来发展给出了独到见解,形成思维碰撞与共鸣。本次活动以文为纽,聚智汇谋,生动反映了“和美之声”文化艺术联盟美美与共、欣欣向荣的合作氛围。

近年来,街道融合社会资源,擦亮文化品牌。举办江苏路街道首届“和美之声”艺术节暨“愚”见美好非遗文化音乐节,成立“和美之声”文化艺术联盟,横向发展愚园雅集、故事商店、愚

园路电台等“和美品牌”。纵向依托区文旅中心、区书法家协会、创意实业、社趣更馨等联盟单位的各类共享资源,举办愚园路钢琴音乐节、《今夜,我们读好书》系列活动,参与举办国际手风琴文化艺术节、上海国际光影节(长宁分会场)、小红书马路生活节,策划开展“City Walk项目”,推动各类文化走进街区,走近群众,让广大市民参与文化活动,感悟艺术魅力,结缘和美之声。

本次座谈会形成了三点共识:一是在资源整合方面,强化场地、信息、技术、人才等多方面、多维度资源的互通共享和精准对接。二是在项目联动方面,探索“项目共营”合作新模式,健全工作领域“共益”合作新业态,形成品牌联动效应。三是在构建文化生态方面,着力建立长效沟通机制,紧紧聚焦文化品牌,致力打造覆盖全龄人群的公共文化服务体系,推动系列活动持续深入开展。各联盟成员单位将以本次座谈会为契机,不断加强交流合作,共育共营和美品牌。

## 门锁易开 心结难解 “三所联动”巧解家庭住房矛盾

近日,江苏路街道通过“三所联动”工作机制,成功调解了一起复杂的家庭住房矛盾。事件起始于一起报警电话,报警人是房屋产权人小张,他报警称有人砸锁闯入其房屋。原来,小张的姑姑从日本回国探亲,却发现她母亲生前居住的房间被锁,无法进入。姑姑在无奈之下撬开门锁进入屋内,这一行为引发了小张的报警。

江苏路派出所民警迅速出警并初步调查后,认定这是一起家庭矛盾纠纷。民警在现场进行劝说教育后,联系了街道司法所,激活了“三所联动”工作机制。司法所指派专职律师朱鹰和街道调委会调解员李德梅负责调处,并通

知双方当事人到场。

在调解现场,姑姑表达了自己对家的渴望和对侄子的失望,而小张则表达了对房屋产权的担忧和对姑姑擅自行动的不满。律师朱鹰从法律角度详细阐释了双方的权利与义务,而调解员李德梅则用温暖的话语,耐心倾听双方心声,以亲情为切入点,唤起彼此心中的深厚情谊。在多方共同努力下,姑姑终于放下成见,达成和解。

双方约定,小张再次确认姑姑在国内期间在该房屋享有居住权;同时,姑姑若要装修房屋,必须征得小张的书面同意,不得擅自行动。此外,双方还就装修



费用、水电煤使用以及公共区域的管理等细节问题进行了具体约定。

江苏路街道的“三所联动”机制整合了法律、调解和警务资源,实现了法理与情理的有机融合,不仅打开了紧闭的家门,更解开了姑姑俩心中的“结”,维护了家庭的和谐稳定,为基层社会治理提供了宝贵经验。

## 非遗绽芳华,共庆“三八”国际妇女节

为庆祝第115个“三八”国际妇女节的到来,江苏路街道妇联开展了“巾帼力量她分享 非遗新语绽芳华”活动,通过分享女性成长故事、非遗手作体验,增强女性自信、展现巾帼力量与风采,为社区优秀女性搭建交流学习的互动平台。

当今社会,越来越多的女性以自己的方式诠释“巾帼不让须眉”的精神。她们在各自领域中发光发热,展现了坚韧、智慧与创造力。活动中,江苏路街道社会组织妇联主

席薛萍、浦发银行水大支行行长宋莉莉、儒雁艺术团妇联主席姜为民为大家分享了各自的成长故事、非遗手作体验,增强女性自信、展现巾帼力量与风采,为社区优秀女性搭建交流学习的互动平台。

女性故事分享会后,大家在专业老师的指导下,共同了解水晶能量的科学解读,亲手制作属于自己的五行能量水晶生辰手串,感受手工疗愈之美,用指尖的艺术串联起生活的美好,巧手为



## 江苏路街道开展植树节暨古树名木保护系列宣传活动

### 新绿承古韵 共治焕新生

为深入践行“绿水青山就是金山银山”生态文明理念,江苏路街道积极响应国家植树造林号召,3月12日下午,江苏路街道以“新绿承古韵,共治焕新生”为主题,开展植树节暨古树名木保护系列宣传活动。

### 古木同春 绿意传承

活动在长宁区少年宫附属绿地正式启动。现场,江苏路街道党工委副书记、办事处主任江铁群发表古树保护倡议,动员社区深度参与,呼吁古树保护与社区治理同频共振。

### 栽植新生 枯木生花

本次活动还通过义务植树、古树保护宣讲、草籽播种等形式,凝聚多方力量,激发社区绿色共治意识。少年宫“古树秘境”区域内,街道设置园艺咨询台,特聘社区园艺师带领居民参观古树,科普古树保护知识,同步开展古树名木条例、居住区绿化调整政策解读,传递绿

设的新篇章。

“民间林长”聘用仪式环节中,由街道办事处副主任庄贤璐、长宁区少年宫主任马海波和长宁区绿化管理中心主任施逸泓共同为3位热心绿色事业的居民代表颁发聘书,推动形成生态文明理念的共识和合力。

色生活理念。

西园生境花园里,“绿境灵自治小队”成员与社区热心居民合力栽种红枫树苗,并播撒草种,为家园增添新绿。

江苏路街道将持续通过多元形式引导居民履行古树名木保护、义务植树责任,让古韵与新绿交融,以共治力量持续共绘江苏路街道“人与自然和谐共生”的美画卷。

色生活理念。

西园生境花园里,“绿境灵自治小队”成员与社区热心居民合力栽种红枫树苗,并播撒草种,为家园增添新绿。

江苏路街道将持续通过多元形式引导居民履行古树名木保护、义务植树责任,让古韵与新绿交融,以共治力量持续共绘江苏路街道“人与自然和谐共生”的美画卷。

## 买得放心 吃得安心 维权省心 ——江苏路街道举办“3·15”消费者权益主题宣传活动



为进一步深化食品安全“你点我检”惠民服务行动,切实保障消费者权益,在“3·15”国际消费者权益日到来之际,江苏路街道联合属地市场监管所、社区法治共建单位,在曹家堰食品药品安全科普站举办“食品安全+消费维权”主题宣传活动,全面提升辖区居民食品安全意识与维权能力,增强食



品安全风险防范意识,着力构建食品安全社会共治新格局。

活动首先聚焦法治赋能,特邀泰和泰律师事务所开展“民法典时代的消费者权益保护”专题讲座。针对老年群体易受侵害的消费场景,围绕食品安全、信息反诈、资金安全及消费凭证留存等方面,对“保健品虚假宣传”“包厢设置最低

## 在和美家园共赴春日文化盛宴

(上接1版)

### 丰富特色展演 共赏艺术之美

“豫韵流芳”豫剧团队在社区文化活动中,为市民朋友们带来《穆桂英挂帅》《花木兰》等经典剧目展演;社区越剧团以精湛的技艺、悠扬的唱腔,演绎着传统戏

曲的独特魅力;快乐时光”江苏路英语金曲沙龙的老年居民们以饱满热情投入到歌曲合唱……社区“民星”们用精彩的表演带在场的市民朋友们领略艺术之美。

充满创意与活力的蛇年少儿生肖绘画展在社区文化活动中同步亮相,孩子们用五彩画笔勾勒

出他们心中的生肖形象,风格多样的作品透露出小艺术家们的独到见解和丰富情感,为春日增添一抹童趣盎然的色彩。

江苏路街道将持续贯彻“人民城市”重要理念,创新文化惠民工程,让更多市民参与文化活动,感悟艺术魅力,结缘和美之声。



春分时节,西园生境花园内一派热闹景象,居民、“绿境灵”志愿者团队欢聚一堂,彩绘、植树、播洒花籽,共赴春天之约。近年来,江苏路街道在愚园路上打造了3个各具特色的生境花园,实现园中有园、集绿连廊的生态布局。街道坚持党建引领,以打造“绿境灵”志愿者团队为核心,搭平台、优服务、聚合力,在社区治理方面开启多元赋能。

## 一抹志愿绿,充「植」生境新动力

### 协同联动搭平台构建花园核心志愿团队

为激发生境花园共建共治动能,解决树木修剪、倒伏、病虫害防治等难题,同绘花园未来新形态,居民区党总支、楼组长线上线下开展多渠道动员,挖掘培育社区党员、热心居民、社区达人参与志愿服务,组建“绿境灵”志愿者团队,搭建“街道-社区-志愿者-居民”四级联动平台。大家根据《生境花园运维手册》共同制定《生境公约》,形成“生境花园共建共治议事会”,针对生境花园日常维护、生物多样性管理等方面上报问题,分享专业建议,开展花园日常管理和运维工作,保障生境花园常态化自主运营。

### 资源共享促服务打造生境街区互动场景

街道积极联动多方资源,促进网格间生境花园特色资源共享,持续丰富社区服务,根据不同季节生境花园特点,开展春播夏种、生境课堂、生境花园联动 walk 等季度性系列活动,依托“绿境灵”志愿者团队联动网格内居民力量,倡导绿色生态理念,充分激发居民的共治共建热情,让网络关系纽带更加紧密。打造生境花园科普教育区,开展绿色科普活动,联合辖区中小学设立生境研学社、自然科普教学点。动员学校、社区、街区的青少年群体参与科普共建,鼓励师生团队认养“愚露生花”科普园地,拓展“生境+”自然教育场景,融合自然美学与社区需求,打造生境与街区的互动场景。

### 社会动员聚合合力打造多元融合共治网格

街道凝聚网格力量,持续深入推进社区内外多元主体共建共治,形成了物业力量先人参与、企业力量锦上添花、专家力量专业结对、学校力量共治共享的常态化机制,集中力量解决顽梗难题。台风过境,将西园生境花园中一棵近百年的雪松连根拔起,居民向“绿境灵”志愿者团队和社区求助,居民区党总支动员各方力量,志愿者们迅速集结,大家共同对花园进行清理复原;共建联建企业鼎植口腔、舜元建设(集团)有限公司向生境花园捐赠桂花、樱花树,用于园内绿化补种;网格内专业力量 PPG 工业公司员工志愿团队指导“绿境灵”志愿者、居民开展树桩彩绘活动,为生境花园增添春天的活力与灵动。





# 赓续百年红色基因 全力打造先锋社区



## 江苏路街道召开党建引领“多格合一”工作推进会

3月18日,江苏路街道成功举办党建引领“多格合一”工作推进会,旨在通过党建引领,实现“人在格中走、事在格中办、情在格中结、力在格中聚”的综合网格治理目标,进一步统一思想、明确任务,构建“人人参与、人人负责、人人奉献、人人共享”的城市治理共同体。

在推进会上,街道详细部署了党建引领“多格合一”工作方案,并与第一综合网格、第二综合网格以及申通地铁2号线管

理部签订了联建共建协议。同时,发布了“一格一最”三大网格重点治理项目,包括第一网格的“城市脉动——街区活力行动”、第二网格的“巷里新生——弄堂焕新行动”以及第三网格的“家园共建——三区联动行动”。

区委社会工作部部长、区两新工委书记陆敏在会上提出了三点意见,强调了党建引领网格治理的重要意义,要求全面实施目标任务,并压实工作责任,打造江苏“一格一最”治理品牌。街

道办事处主任江铁群也对推进“多格合一”工作提出了具体要求,强调提高站位,凝聚共识,深度融合,一体推进,以及压实责任,强化担当。

推进会还邀请了街道城运中心负责人、凝新第二党支部书记、联建共建单位申通地铁代表等进行交流发言。此次会议的召开,标志着江苏路街道在党建引领下的网格治理工作迈出了坚实的一步,为打造和谐、有序社区环境奠定了基础。

### 一网同心 共创未来

## “和美四季”城市治理共同体对话

为深入贯彻落实习近平总书记考察上海重要讲话精神,聚焦党建引领网格治理,构建“四个人人”城市治理共同体,近日,江苏路街道携手阿基米德传媒共同举办“和美四季”城市治理共同体对话第1期节目,邀请三位社区“合伙人”走进阿基米德愚园路电台,共同畅聊社区共建共治共享话题,为社区发展献计献策。根据活动安排,每期节目“合伙人”都将各自发起一项社区共治项目。



营商合伙人——上海西井科技股份有限公司成立于2015年,从刚开始只有十来名员工的微小企业,现已发展壮大成为拥有700多人的科创型企业。如今,旗下的多款无人驾驶车已成功出海,业务范围覆盖28个国家和地区。而在此十年间,企业一直扎根于江苏路街道。公共事务总监周敏表示,一直以来,西井科技得到了来自于街道很多帮助和服务,也希望通过自己的方式来反哺社区。节目中,周敏提出未来将开设“科创补给站”,把西井科技成功发展的经验和心得传递给社区内更多的创业者们。



氛围营造合伙人——“氛围营造合伙人”,也将发挥媒体优势,搭建沟通平台和桥梁,传播党的声音、倾听社情民意、感受城市文化、引领基层治理,讲好社区发展故事。

街区合伙人——semthin' else 另有奇物主理人 Benny 讲述了选择愚园路作为品牌首家实体店的原因,同时也对社区治理提出了打造“潮流MAP”倡议,希望通过商户与街道共同努力来打造愚园路专属的潮流打卡路线地图。

公益合伙人——分众传媒,作为电梯广告模式的创立者和龙头企业,也是江苏路街道辖区内的优质企业代表,多年来一直致力于公益事业。作为公益合伙人,分众传媒带着对于共同建设社区的使命感和责任感,在辖区内发起了多项公益活动。分众传媒将在辖区内设立“公益传美”项目,为社区公益项目提供分屏宣传点位。

## 江苏路街道党工委扩大会议举行

### 研究部署深入贯彻中央八项规定精神学习教育工作

3月20日下午,江苏路街道党工委扩大会议举行。会议学习贯彻习近平总书记关于深入贯彻中央八项规定精神学习教育的重要讲话和重要指示批示精神,落实中央、市委、区委的相关部署要求,并具体部署江苏路街道的学习教育工作。江苏路街道党工委副书记、办事处主任江铁群主持会议并讲话。

会议指出,全体成员需深刻认识此次学习教育的重大意义,深入学习并领会习近平总书记关于加强党的作风建设的论述,以及中央八项规定及其实施细则精神。要求将传承和弘扬党的光荣传统和优良作风自觉融入日常职责中,体现在具体行动上。同时,强调班子成员应

发挥示范引领作用,推动学习教育转化为推动工作、服务群众的强大动力。

会议要求,全体成员需牢牢把握学习教育的目标要求,将学习研讨、查摆问题、集中整治、开门教育贯穿学习教育全过程,实现学查改一体化推进。要求实实在在解决群众反映强烈的操心事、烦心事、揪心事,以良好的工作风貌赢得民心,确保学有质量、查有力度、改有成效。

会议强调,各级党组织要高度重视此次学习教育,精心组织,确保高标准、高质量开展。要求将开展学习教育与街道中心工作和全年目标任务紧密结合,围绕党建引领“多格合一”,推动民生工程、社区治理、经济发展取得实实在在的成效。

## 善治新跃升 楼宇在行动

江苏路街道在新时代楼宇党建工作中,以组织引领、服务赋能、治理增效为主线,积极推动楼宇向善治标杆跃升,努力构建垂直社区党建新范式。这一举措,让竖起来的社区成为社区高质量发展的红色引擎。

破圈融合,拓宽辐射半径——华敏楼宇党委秉持破圈融合的理念,创新性地构建了楼宇-街区-小区共治生态圈。楼宇党委书记通过举办各类活动,联动周边商铺,实现资源共筹、活动共办、服务共享。例如,X30 普拉提健身馆在参与楼宇党群服务站活动后,加入了和美街区合伙人,依托自身资源,助力新梦添翼实事项目,为华敏企业配送了8场公益瑜伽课程和2场公益体态调整课,不仅为企业员工提供公益教学,还根据每个人的身体状况,提供个性化的科学运动建议,提供个性化的科学运动建议,普及健康知识,改善体态,提高健康水平。

协同治理,破解控烟难题——针对企业员工反映的楼道、厕所吸烟问题,华敏楼宇国际大厦楼宇治理委员会通过议题协商,在楼宇党委引领下,联合物业、企业、职能部门,共同形成了治理方案。一是强化物业保安动态巡查机制,实时劝阻违规行为;二是联动职能部门开展联合执法,对屡教不改者进行教育处罚;三是楼管家协同物业上门走访涉

事企业,推动管理层落实内部宣教责任,四是组建禁烟志愿队,常态化开展控烟宣传与监督,构建巡查惩戒-企业联动-宣教浸润闭环治理体系,有效破解了吸烟治理难题,让无烟环境扎根楼宇。

多元参与,处置积水源头——针对楼宇企业反映的雨天积水问题,华敏楼宇国际大厦楼宇治理委员会经过核实,发现积水主要来源于员工、来访人员、快递、外卖员的雨具滴水。为此,楼宇治理委员会邀请企业代表、快递外卖小哥代表和物业一同协商,形成了解决措施。一是下雨天由物业在楼宇入口处设置雨具存放区和雨具收纳袋,并设置温馨提示;二是在党群阵地优化暖新巢服务,为快递外卖小哥配备免费雨具和鞋套供取用;三是物业加强雨天室内地面保洁;四是在全楼发起倡议,鼓励企业员工共建和美楼宇。

下一步,楼宇党建将以善治理为核心,持续深化党建引领、服务赋能、治理协同的实践路径,推动党建工作与楼宇发展同频共振,共建和美家园。

### 一网同“新”

春暖花开之际,江苏路街道的和美家园迎来了一番新的景象。随着新兴领域党建全覆盖工作的深入推进,社区中的小店成为了烟火气的汇聚地,更是温暖人心的能量站。江苏路街道为支持社区工作的沿街商铺店主或店员拍摄了一组工作中的照片,旨在展现社区中新兴领域人群勤劳付出的一面,引导商家们为社区共同行动贡献智慧和力量。



手机维修店(长宁路707号)  
负责人 汪元东(党员)  
“用精湛的技术,高效服务是我的宗旨”



愚园路电台咖啡店(愚园路984号)  
热心员工 张逸尘  
“让每一杯咖啡都能元气满满”



GENZERO(愚园路1000号)  
热心员工 杨洋  
“时尚也可以是一种生活态度”



上森派系 senpop(愚园路1034号)  
热心员工 周盼盼  
“不怕被模仿,因为我们无法超越”



多爪商店(愚园路1044号)  
热心员工 馒头  
“让每个小天使,都有自己的小确幸”



semthin' else 另有奇物(愚园路1208号)  
店长 赵琳  
“让每个热爱生活的,都能有所收获”

## 春暖花开,和美家园「新」动瞬间上新啦

社区里的小店,是城市亮丽风景线的一部分。手机维修店、电台咖啡店、独立设计师服饰品牌、宠物零食玩具自选商店……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。

手机维修中心成立于2003年,专业从事手机维修、配件更换及技术服务,技术团队均经过专业培训,能快速诊断并解决各类手机问题。愚园路电台咖啡店,装修老克勒,咖啡香醇,深受大家喜爱。GENZERO,一家主张青年原创与个性的独立设计师服饰品牌,店内陈列着上百款适合各种场合的百变帽饰。上森派系 senpop,打造成了“绿色博物馆”,未来还将化身“多功能会客厅”。

多爪商店是一家宠物零食玩具自选商店,主营宠物冻干类食品,满足宠物主人们对高品质冻干食品的需求。semthin' else 是一个多元复合型空间,集结了来自世界各地的生活方式好物。Don't define 是一家潮牌店,店里的陈设和选品符合GenZ一代的 taste。愚园书店不仅销售高端香水,更是一个提供独特阅读体验的空间。

MTPT 是一家户外生活多品集合店,提供传统户外店的升级版体验。Flower Class 鲜花绿植提供各类新鲜品质优良的鲜花,承接庆典活动的策划布置。小刘车行从事依莱达品牌电动车的销售维修业务,以高效维修和合理收费标准为准则。老上海葱油饼-鸡蛋饼,顾勇夫妇制作的葱油饼色黄亮,葱香油润,外脆里酥,受到食客好评。DRUNK BAKER 作为连锁品牌门店,每天为顾客提供新鲜出炉的面包、蛋糕、饮料,是下午茶的好去处。

这些商铺的店主和店员们,用他们的勤劳和热情,为社区居民的生活带来了便利和温馨。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!



Don't define(愚园路1374号)  
负责人 肖肖  
“永远走在潮流的最前沿”



愚园书店(愚园路1384号)  
热心员工 唐苏杰  
“让香水成为,自我表达、精致记忆的载体”



MTPT(愚园路1386号)  
热心员工 王伟超  
“有时大自然也是非常重要的生活导师”



Flower Class 鲜花绿植(江苏路46弄2号)  
负责人 程文龙  
“让每一名爱花之人都有所收获”



小刘车行(江苏路96号-9)  
负责人 刘少军  
“既要修得快更要修得好”



老上海葱油饼-鸡蛋饼(江苏路96号-10)  
负责人 顾勇  
“美味的食物是可以给人们带去幸福的”



DRUNK BAKER(安西路100号)  
店长 朱一龙  
“为食客提供最优质的服务”

## 江苏路街道居民区签约共建 惠民服务升级

近日,江苏路街道东浜居民区与北汪居民区成功签署党建联建协议,标志着双方携手共建党建服务生态圈,共同推进惠民服务的升级。通过整合属地网格资源,两个居民区联动开展了一系列主题活动,为居民提供了包括室内和室外在内的20余项民生服务。

在东诸安浜路党群服务中心,居民们享受到了包括公益理发、擦窗预约、抖脚、手机贴膜、民警及律师接待等在内的各类服务。居民孙阿姨表示:“像平时量血压、血糖,得跑到医院排队等候,剪头发也要特意排时间,今天在家门口就全办好了。”现场的热闹氛围和居民们的欢声笑语,体现了活动的受欢迎程度。

居民们手持室内与室外路线打卡地图,地图上详细标



注了活动地址、服务单位及服务内容。完成盖章打卡后,居民们还能领取一份惊喜礼品。

室外路线同样吸引了众多居民,各种便民摊位前排起了长队,如“餐品试吃”“1元领面条”“零拷洗衣液”“社区平价菜”“育儿知识宣传”等,居民张伯伯对平价菜的供应表示满意:“1斤杭白菜还不到1块,品质还特别好。”

中粮集团作为江苏路街道区域化党建共建单位,通过此次联动加强了与居民的联系,并为独居老人提供送货上门服务。江苏路街道城管部门

也积极参与,针对居民关心的住房、绿化、安全等问题进行了全面科普,并通过摊位宣传和服务工作室的设立,使居民的咨询与反馈渠道更加畅通,工作效率得到提升。

此次活动是江苏路街道首个居民区跨网格惠民服务活动,东浜居民区与北汪居民区正式签订跨网格党建联建协议,共同打造多元党建生态圈,包括“为民服务生态圈”“人文生态圈”“阵地生态圈”“新兴领域生态圈”“智慧生态圈”和“平安和谐圈”。街道相关负责人表示,这次跨网格的共建联建是街道网格治理的新探索,旨在拓宽服务维度、促进资源互通,强化社区建设与民生凝聚力。未来,双方居民区将以生态圈建设为指引,携手共创和谐的党建氛围。来源:上海长宁

## 江苏路街道新兴领域党建 激活街区新活力

江苏路街道通过新兴领域党组织的引领,聚焦群众需求,落实实事项目,推动新时代党建工作,为网格治理赋能。近日,镇宁路党群服务中心迎来“和美街区合伙人”,包括党员、青年、快递员等,共同推进“新”助安居、“新”暖银发、“新”梦添翼、“新”美家园四大项目,共建和谐社区。

“新”助安居项目为困难高龄住户提供帮助,链家提供租房咨询,合伙人帮助搬家。针对银发群体,“新”暖银发项目提供服务,如免费理发、家庭关爱行动、清洗空调等。同时,推出友爱银发群体商铺,如银发餐桌服务。

“新”梦添翼项目实施梦想互助计划,收集百个梦想,已完成37个。活动包括文化活动、AI科普课程、医疗咨询服务等,满足不同群体需求。“新”美家园项目通过定制电子版明信片宣传特色店铺,同时解决治理难题,如洗衣店和饰品店的修缮问题。江苏路街道致力于民生实事,推动社区治理现代化,让每个人成为建设者,共同绘制幸福画卷。

### 书记的朋友圈

## 和美街区合伙人,身边的暖心 TONY

在上海,理发师陈英豪用二十年间在江苏路街道创业、工作,见证身份转变,映照党建引领下新兴领域群体的生命力。2005年来沪,2018年成为党员,2020年担任党支部书记。他积极参与街道活动,壮大党组织力量。陈英豪不仅是手艺人,更是公益达人。2007年开始为敬老院老人免费理发,2019

年成创立党员志愿者工作室,每月至少3次为医院、敬老院和社区老人免费理发。他还参与新春系列活动、学雷锋纪念日主题活动,践行志愿服务精神。现在,陈英豪成为和美街区合伙人,为社区治理贡献更多力量。在新兴领域党建全覆盖工作中,陈英豪成为了解新兴人群需求的关键力量。他



关心白领内心,成为党群服务与需求者之间的温暖桥梁,让大家在街区里感受到关怀与温度。



## 反诈进行时

# 个税汇算启动,警惕退税诈骗陷阱

随着2024年度个税汇算的正式启动,许多人期待着退税的“红包”。然而,退税高峰期也是网络诈骗分子活跃的时期。近期,不法分子利用各种手段进行诈骗,包括发送虚假的退税信息、声称能帮助多退税、假冒税务稽查人员以及提供所谓的“人工退税”服务等。这些诈骗行为不仅可能导致个人信息泄露,还可能使受害者面临资金被盗和法律风险。

为了帮助公众安全进行个税年度汇算,以下是一些防范建议:

1. 核实退税渠道:确保通过“个人

所得税”官方App或税务部门官方网站进行申报,不要轻信第三方平台。

2. 保护个人信息:在退税过程中,不要随意填写不明来源的表格,不要将敏感信息透露给陌生人。

3. 警惕陌生链接:税务机关不会通过短信或邮件索要个人信息或银行账户,遇到此类情况应保持警惕。

4. 小心虚假信息:不要轻信任何声称可以“快速退税”或“多退税”的特殊渠道,及时登录税务系统核对信息。

5. 保留相关凭证:在退税过程中,保留所有相关凭证,如遇疑问可拨打

12366 纳税服务平台热线电话咨询。

退税本是国家给予纳税人的福利,但防范诈骗同样重要。请记住以上几点防范技巧,确保您能安全、顺利地完



## 警方提示

# 防范“服务费”等名义的转账要求及个人信息泄露

近期,通过网络招嫖、约炮类诈骗案件呈多发态势。不法分子通过抖音、QQ添加好友或者被害人自行搜索招嫖信息后,对方以完成任务可以免费约炮为由或者先行收取嫖资为由实施诈骗。

案例一:市民邓先生在单位内浏览抖音时点击链接下载了一款APP,APP内客服联系其称可以通过认证免费约炮,邓先生遂先后通过微信扫码转账、微信红包、QQ转账、银行卡扫描支付等支付方式向对方转账,后

其联系客服联系不上,发现被骗。共计损失88931.1元。

案例二:市民周先生在家中浏览QQ时,有一陌生人QQ号向其发送一个二维码并让其通过浏览器打开下载,随后周先生下载了一约炮APP。之后周先生为进行约炮,在客服指导下进行了一系列认证操作。在进行先后三次认证过程中客服均表示认证操作有误,需依次缴纳1190元、5000元、23000元作为押金来继续认证,且认证完成后均可原路退回,周先生便将押金都支付给了客

服并完成了认证操作。随后客服表示返现因违规操作,现需支付押金的60%作为解冻费,后续也会将解冻费返还,此时周先生才意识到被骗。共计损失9190元。

警方提示:网络招嫖、约炮等信息多为诈骗陷阱,切勿轻信。诈骗分子会以“服务费”“保证金”“安全费”等理由要求转账,务必拒绝任何形式的汇款要求。不随意透露个人隐私,尤其是身份证、银行卡等信息,防止被不法分子利用。

## 警民情深

# 人间烟火处的守望

## ——社区民警楼哲明的手记

开车经过凤冈路,看到小菜场里人流熙熙攘攘,水灵灵的蔬菜排列有序,活蹦乱跳的鱼儿溅起水花,恍惚间想起三年前那个让人彻夜难眠的夏日——刚刚从社区岗位转到治安

管理岗位的第一天,我就接到通知,凤冈路菜场被列为“治安乱点”,可真算得上是临“乱”受命。那时的菜场,是藏在城市快速更新进程里“被遗忘的角落”。第一次走进去,霉味混着腥气直往鼻腔里钻,锈蚀的煤气罐摆在过道,蛛网似的电线在头顶摇晃。接手那天,我攥着隐患排查表在菜场来回转了三圈,汗湿的警服贴在后背上,指尖在“违规使用煤气罐”“私拉电线”“占道经营”几个字上反复摩挲,心里直打鼓:“真是块难啃的硬骨头!”

清理18个违规煤气罐、改造80米电线、在消防通道竖起两道隔离栏……清理行动结束那天,抬走最后一个煤气罐时,我裤腿上还沾着陈年的油垢。“楼警官,这空出来的地儿能摆两筐菜不?”蔬菜店的孙阿姨探头问。我笑着摇头,心里明白,硬件整治只是第一步,真正的考验是如何让菜场

实现安全有序。

当菜场终于敞亮时,新难题又摆在眼前:菜场这么大,光靠我一个人根本盯不过来。直到有一天,我看到学校门口的值日生戴着红袖标,脑海中突然有了主意,菜场商户不正是最好的“平安员”吗?

一个小小的“平安商户联盟”诞生了。水果店的张姐、牛奶站的小赵、蔬菜店的孙阿姨等七位代表组成了第一批“值日生”,每人负责一天。他们戴上红袖标,拿着对讲机,帮忙巡查市场,早市开张前,先查消防通道,收摊时互相提醒锁好门窗。“楼警官,这红袖标一戴,感觉责任重了!”一天,小赵笑着对我说。他们既是治安前哨又是民情雷达,菜场里安全隐患少了,矛盾纠纷也更容易化解了。

去年深秋的一个雨夜,商户联防微信群里突然蹦出一条语音:“楼警官,老李的水果店改成茶室了,屋里哗啦啦响,像在打麻将。”正在所里值班的我一听立刻警觉起来,抓起雨衣就往菜场跑,隔着茶室起雾的玻璃,我看见老李妻子正给客人续茶。我详细询问后得知,一个月前老李被

检查出了尿毒症,每周需要做三次透析。“楼警官,我们哪敢乱搞,实在没精力打理水果店,就想支几张桌子,赚点茶水费。”老李哆嗦着掏出一沓化验单。

听到老李的遭遇,我心里跟着一酸,心想这事不能简单处理,要从根源上解决他的困难。我一边查政策,一边想办法。三天后,当我把五家有意向租赁店铺的流动摊贩领到老李面前时,这个北方汉子红了眼眶。流动摊贩找到了心仪的商铺,老李的收入也有了保障,可以踏踏实实去治病了。

今年春节前夕,菜场的杨阿姨听说我要值班,特意留了一份自家做的崇明糕给我。在杨阿姨的再三推辞下,我坚持把糕点钱转了过去。小心打包好之后,我把它带回家给家人尝尝。这份年味,不仅是一块糕点,更蕴含着群众对我们的认可。

三年间,“治安乱点”的帽子早已摘掉,但最让我踏实的,还是商户们见到我时那声热乎乎的“大楼警官早”,警徽下的这抹藏蓝,早已融入热腾腾的烟火气里,守在群众的柴米油盐旁。

## 法律讲堂

### 【法律条文】

《中华人民共和国消费者权益保护法》第五十三条,经营者以预收款方式提供商品或者服务的,应当按照约定提供。未按照约定提供的,应当按照消费者的要求履行约定或者退回预付款;并应当承担预付款的利息、消费者必须支付的合理费用。

### 【案情示例】

刘某于2017年7月18日在A健身房处购买健身服务,为此支付会员费4,030元,会员期限为5年。后刘某又在A健身房购买了私教课程及其他健身服务,为此支付14,580元,总共支付18,610元。2021年4月2日,A健身房在门店公告通知店铺需要检修电路,暂停营业,又于4月18日发布致歉信宣布因亏损而关门停业,并称会员可选择去其他健身房登记健身或者转店至其他门店。但是刘某发现该健身房其他门店也大量倒闭,距离上都离刘某较远,刘某便要求A健身房退费。因退费未果,故诉至法院,要求退还尚未使用的会员费并支付该部分未使用会员费的利息。

生效裁判认为,因刘某与A健身房的合同目的无法实现,A健身房应退还从宣布停业之日即2021年4月18日起至会员期限终止之日止的相应比例的会员费用以及刘某未消费的私教课程费用。法院查明刘某未消费的各私教课程及其他健身服务的价格,故认定应退还的费用为10,172元。关于利息,因双方没有约定违约责任,刘某要求承担违约金没有法律依据,法院不予支持。

### 【条文注解】

预付式消费已成为健身、美容、培训等领域消费者广泛采用的消费方式,门店地点的远近和交通便捷性对消费者决定是否订立预付式消费合同有重要影响。可健身、游泳、美容、理发、培训等机构“跑路”“暴雷”已层出不穷,因为这一情况很多没办卡的消费者不敢办卡,已办卡的消费者对目前所选择的机构出现任何风吹草动都会惴惴不安。建议各位消费者,慎重购买年限较多的会籍卡或是终身卡,选择合适的时长;可利用一些企业信息查询工具,查看公司的实际控制人是否有频繁更换情况、控制人的征信情况;在各类平台中,对其他消费者的真实评价注意参考;如果购买服务应当与经营者签订书面合同,仔细阅读退费方式、违约责任等,避免商家口头承诺。同时,合同、付款记录、收据、会籍申请表、店铺公告等可注意保存,以防万一。

如确实遭遇服务机构无法继续提供服务、无法协商的情况,也要积极勇敢维权,根据《中华人民共和国消费者权益保护法》第五十三条的规定可以要求服务机构退还剩余的服务费用,商家“圈钱跑路”的行为是不被允许的。消费者权益保护热线、当地的消费者协会、市场监督管理局等都是有效的投诉路径,如商家仍不履行退款义务,消费者可依法向人民法院提起诉讼,要求商家承担违约责任并赔偿损失,运用法律武器积极维护自身的合法权益。同时,经营者也应恪守诚信原则,依法履行合同义务,共同营造一个公平、诚信的消费环境。

广东国晖(上海)律师事务所

机构跑路,「排雷」难道成消费者必修课?



## 同读一本书

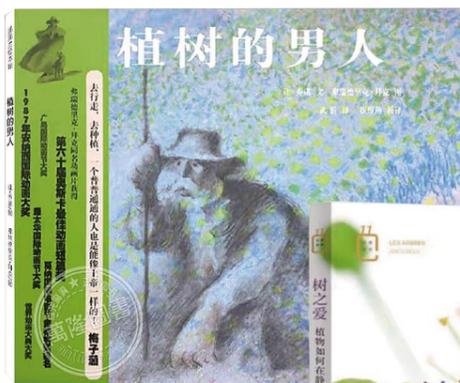
## 江苏路街道图书馆好书荐读

从 1872 年首个植树节的诞生，到 1979 年中国正式将 3 月 12 日确立为植树节，这一节日在全球范围内推动了绿化行动，唤醒了人们对环境保护的意识。植树节不仅是一个宣传森林效益、动员公众参与造林的日子，更是一个激发人们爱护自然、促进生态平衡的重要时刻。

无论是自然与生命的交织，还是个人与时代的共鸣，这些新书都将为我们带来丰富的阅读体验。在这个春天，让我们一起翻开书页，感受文字的力量，迎接思想的绽放。

## 《植树的男人》 作者：让·乔诺

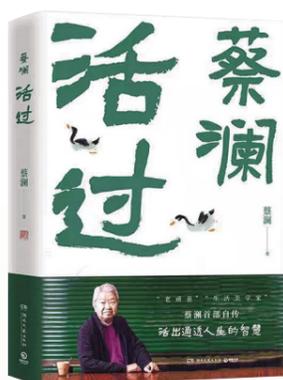
本书是法国作家让·乔诺的经典之作。它讲述了一位孤独的牧羊人，通过数十年如一日的植树，将一片荒芜之地变为绿洲的故事。乔诺以其细腻的笔触和深刻的人文关怀，描绘了人与自然和谐共处的美好愿景。这部作品不仅是对生命的礼赞，更是对人类坚韧精神的颂扬。



## 《树之爱：植物如何在静止中繁衍》

作者：弗朗西斯·哈勒、斯蒂芬·海特、弗雷德里克·安杜

这是一部关于植物繁衍生息的科普书。书中，几位植物学家用自己的常年观察，写下了这部富有诗意的散文。书中还配有精美的摄影作品，为读者带来科普和美的享受。



## 《活过》

作者：蔡澜

《活过》是蔡澜先生的自传，记录了他丰富的人生经历和豁达的处世哲学。从潮州童年到日本留学，从邵氏电影到定居香港，蔡澜以幽默风趣的笔触回忆了自己的一生。书中不仅展现了他与朋友间的趣事杂谈，还探讨了人生、写作、金钱、爱情等话题。每一篇文章都充满了智慧与豁达，读来令人会心一笑。



## 《惹作》

作者：易小荷

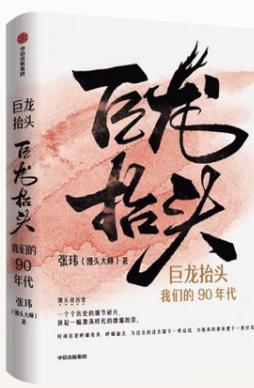
本书讲述了一位彝族女性惹作的短暂而沉重的一生。从 15 岁出嫁到 18 岁选择结束生命，惹作的故事折射出大山深处女性的生存困境。作者易小荷通过细腻的笔触，带我们回到惹作的童年，探寻她生命中的光与暗。这不仅是一个人的故事，更是一代女性的集体记忆。书中充满了对生命、性别与文化的深刻思考。



## 《预测之书》

作者：周鸿祎

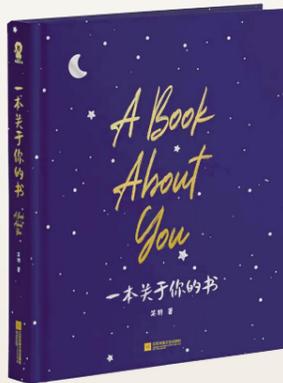
未来会是什么样子？本书汇集了 49 位来自不同领域的专家，包括科学家、经济学家、创业者等，他们从各自的视角为我们描绘了未来的图景。从一周四天工作制到个性化教育，从长效药物到东西部均衡发展，这些预测不仅充满想象力，更提供了深刻的洞察。



## 《巨龙抬头》

作者：张玮

《巨龙抬头》以生动的笔触回顾了 20 世纪 90 年代的中国。从经济特区的崛起到彩色电视的普及，从股票市场的兴起到亚运会的成功举办，90 年代是一个充满活力与希望的十年。张玮通过记录这些历史瞬间，带领读者重温那个激情澎湃的时代，感受中国社会的巨大变迁。



## 《一本关于你的书》

作者：笑羽

这是一本专为“重要的人”量身定制的创意礼物书。通过书中的问答，读者可以为亲友创作一本独一无二的书籍，记录下彼此的共同回忆与未来期许。无论是欢笑、泪水，还是成功与失意，这些瞬间都将被永久保存。书中充满温情与创意，是一份既酷又暖心的礼物。



## 《抬头看二十九次月亮》 作者：张皓宸

本书是张皓宸的全新散文随笔集，记录了他近年来的生活点滴与心路历程。从故乡的记忆到职场的打拼，从友情的温暖到爱情的领悟，张皓宸以细腻的笔触描绘了成长中的脆弱与坚韧。全书以二十九篇散文映照月亮的阴晴圆缺，象征着我们在生活中不断自我修复与成长的过程。最终，我们都将迎来属于自己的满月时刻。



## 健康之约

关注老年人营养健康

## 均衡饮食助力提升免疫力与生活品质

随着年龄的增长,老年人的身体组织和机能会发生显著变化,这些变化包括牙齿脱落、消化液分泌减少、感官反应迟钝等,这些因素都可能导致老年人出现食欲下降、营养不良等问题。营养不良不仅影响老年人的身体健康,还可能增加衰弱、失能和死亡的风险。因此,如何保证老年人的营养摄入,成为了一个亟待解决的问题。

专家建议,老年人可以通过“手掌法则”来计算每天的进食量,使用餐盘来反映食物搭配的比例和量,以确保营养均衡。一个平衡的膳食模式能提高老年人的免疫力,降低膳食相关疾病的发生风险。具体来说,老年人应保证食物多样化,平均每天摄入12种以上食物,每周摄入25种以上食物,包括全谷物和杂豆类50~150克,以及每天摄入50~100克的薯类。

蛋白质对于维持老年人的机体功能

至关重要,特别是优质蛋白。建议老年人每天摄入1.0~1.5克/千克体重的蛋白质,主要来源包括乳清蛋白、酪蛋白和大豆蛋白。推荐通过奶制品、蛋、鱼、肉等食物来补充蛋白质。

蔬菜和水果的摄入对于老年人的健康同样重要。增加蔬菜摄入量可以降低心血管疾病的风险,建议每天摄入不少于300克的新鲜蔬菜,其中深色蔬菜应占一半。水果富含维生素C、钾、镁和膳食纤维,建议每天摄入200~350克的新鲜水果,并尽可能选择不同种类的水果。

为了促进老年人的营养健康,家人和亲友应鼓励并陪伴他们参与食物的选择与制作,共同享受美食的乐趣。对于空巢老年人,参加集体用餐如助餐点等,可以营造良好的就餐氛围,有助于提高他们的饮食兴趣和生活质量。

## 天使之歌

## 春“锋”送暖 医路前行

——社区卫生服务中心开展3·5学雷锋健康志愿服务系列活动

为纪念第62个“3·5学雷锋日”,社区卫生服务中心组织学习和传承雷锋精神,进一步推广“奉献、友爱、互助、进步”的志愿服务理念,特别策划并实施了“春‘锋’送暖 医路前行”——3·5学雷锋健康志愿服务系列活动。

2月28日上午,中心的团员青年们走进江苏路街道“阳光心园”,为特殊人群送上一份特别的关爱。在活动中,团员青年张慧欣与学员们分享了干眼知识,并带领大家做眼部操,帮助他们了解如何保护眼睛,远离干眼困扰。同时,公共卫生条线的徐坤、房琦璐为学员们测量血压、测血糖,并提供了定时服药和按时随访的建议。

在接下来的几天里,中心医护人员纷纷走进社区,开展“学雷锋”志愿活动。她们为辖区居民测量血压,提供健康咨询,耐心倾听居民的问题,并给予专业的治疗建议和健康指导。

3月4日上午,中心还积极参与了区卫健委、天山街道共同举办的“杏林有爱

情满天山”——2025年长宁区卫生健康系统、天山路街道“学雷锋”“三八”妇女节主题活动。活动前期,中心职工捐赠了29件爱心物品,包括茶具、玩具、家用小电器等。当天的爱心义卖活动共募集到852元爱心善款,所得金额全部上交医务工会,用于帮助困难医务职工。

3月5日下午,中心医务人员来到上海市第三女子初级中学,中医科桂医生为教职工们带来了两款健康养身茶饮,并进行了细致的诊脉,针对教师的体质和职业特点进行了中医药文化和中医治疗理念的宣教。家庭医生医护组合为教职工们提供了血压、血糖测量和健康咨询服务。

通过这些形式多样的主题宣传与志愿服务活动,中心旨在进一步引导医务人员成为中华民族传统美德的传承者、社会主义道德规范的实践者、文明新风的引领者。让学雷锋活动融入日常、化作经常,让雷锋精神在新时代绽放更加璀璨的光芒。



## 养生食谱

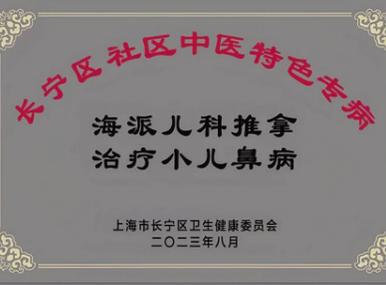
材料:香椿1小把,嫩豆腐1块,食盐、生抽、花生油、辣椒油适量。

做法:香椿洗净,豆腐切块;豆腐、香椿分别焯水;香椿切碎,与豆腐混合,淋上少量热油,加适量调味料拌匀。

功效:香椿味苦、涩,性平,入肝、胃、肾经,有清热解毒、健胃理气功效,还能润肤明目,是春日食药兼之的良蔬。香椿虽然营养丰富,但同时也易富集土壤中的硝酸盐,转化成亚硝酸盐。亚硝酸盐能与人体血红蛋白结合引起高铁血红蛋白症。因此,建议食用最嫩的香椿芽,并且焯烫过后(不少于1分钟)再吃。



香椿拌豆腐



## 传承中医药文化 创新儿童健康管理

江苏街道社区卫生服务中心入选上海首批儿童友好医院名单

为贯彻落实上海市建设儿童友好医院的工作要求,经自评、申报、评估、复核等工作,308家医疗机构符合上海市儿童友好医院有关标准,其中江苏街道社区卫生服务中心首批入选!

儿童作为社区重点服务人群,江苏街道社区卫生服务中心以吉祥物“桐宝”为纽带,秉持“1米高度看世界”的儿童视角,树立以儿童健康为中心的发展理念,全面升级儿童健康服务。通过规范化门诊建设、线上线下的健康服务平台,以及持续的满意度回访机制,不断优化服务环境与流程,确保每位儿童都能享受到贴心、便捷的医疗服务。同时,我们注重人文关怀,让每一次就诊都成为温馨的家庭时光。

中心充分发挥中医药优势,基于儿童健康管理理念,倾力打造“桐宝稚康园”品牌,集教学、科研、服务于一体,成为区域儿童健康的新高地。深入校园,开设“小神农社团”,将中医药文化融入学生生活。中心成功创建海派儿科推拿传承示范基地,与上海市中医药大学附属龙华医院成立龙华医院-儿科学术共同体,与岳阳医院联合筹备金域成海派儿科推拿名医工作站建设,打造“儿童慢性消化系统疾病”和“小儿鼻病”特色专病,从“防、治、养”多方面提升儿童整体健康水平。关注视力健康,与同仁医院携手构建视觉健康联合体,结合健康副校(园)长项目的不断深入,探索试点校园近视防控与康复治疗,全方位守护儿童和青少年的光明未来。

社区卫生服务中心地址&amp;门诊时间

(咨询电话:4008202012)

愚园路744弄1号 (中心门诊楼)	周一至周五:上午8:00-11:30 下午1:30-5:00 周六、周日:上午8:00-11:30(简易门诊)
愚园路754号一楼 (儿童保健和预防接种门诊)	儿童保健门诊:周一至周三:上午8:00-11:00 儿童预防接种门诊:周一至周六:上午8:00-11:00
愚园路753号A栋三楼 (桐宝稚康园-小儿推拿门诊)	周二、周四:上午8:00-11:30 下午1:30-5:00 周六:上午8:00-11:30

## 上海电力医院简讯

## 医院推出健康证体检服务

3月起,上海电力医院新增从业人员健康证体检服务,旨在确保公共卫生安全。适用人群包括接触直接入口食品工作的食品生产经营、化妆品生产、公共场所服务、供水、管水等四类人员。办理时间为每周一至周五上午8:00-10:30,节假日除外。所需资料为身份证原件。体检内容包括内科、外科、胸片、谷丙转氨酶、大便培养(沙门菌、志贺菌)。

## 参与学雷锋纪念日志愿服务

上海电力医院组织医护人员参与学雷锋纪念日志愿服务活动。心血管内科医师刘畅、急诊科医师陈小虎和姜志华、康复医学科医师朱东晖、烧伤整形科护士郑洁、门诊护士倪玲以及综合病区护士卜慧如等医护人员为社区居民提供体检报告解读、健康咨询等服务。

## 开展关爱女性健康活动

上海电力医院在“三八”国际妇女节期间,组织专业医护人员包括康复科的俞洁、健康管理部的李梦芸、妇科的刘雪花以及中

医特需门诊的郑宜男,为上海市第三女子初级中学和上海市税务局第三稽查局的女性师生和职工提供健康检查和咨询服务。

## 成功实施高难度膀胱造瘘术



上海电力医院近日成功为一名尿道狭窄患者实施了超声引导下膀胱造瘘术。患者因半年前骨盆骨折导致尿道狭窄,面临排尿难题。术前检查发现患者腹壁疤痕增生严重,增加了手术难度。在严冬主任(超声科)和郑英俊主任医师(泌尿外科)的带领下,医疗团队采用超声精准定位与引导技术,成功完成了高难度的穿刺造瘘术,展示了医院在复杂病情处理上的多学科协作和精准医疗实力。

上海电力医院



扫一扫加江苏街道社区卫生服务中心微信公众号,了解健康信息、中心动态。  
本版除署名外均由江苏街道社区卫生服务中心供稿。