

华阳街道 2018 年度登高活动报名通道开启

号外！号外！新年新气象，“不忘初心党旗红，凝心聚力在华阳”华阳街道登高活动在2018年的第一个工作日又要和大家见面啦！

登高集合时间：2018年1月2日（周二）上午7:00

登高集合地：兆丰广场（长宁路1027号，地铁2号线中山公园站7号口）

登高内容：比一比：2018年正逢凝聚力工程25周年，我们以新年登高的方式，见证凝聚力工程一年一个台阶的历程，通过知识问答的方式，比一比大家对于凝聚力工程的了解程度。

赛一赛：在新年伊始，选手们以运动健身的方式，展现新时代年轻人顽强的拼搏精神和对美好生活的向往，寓意在新的一年里百尺竿头，更进一步。



们以运动健身的方式，展现新时代年轻人顽强的拼搏精神和对美好生活的向往，寓意在新的一年里百尺竿头，更进一步。

秀一秀：小伙伴们以满腔热情的参与到活动中来，传递着积极向上的正能量和对新年的美好祝愿，秀出自己年轻的风采。

晒一晒：晒出我们展望2018年的新年寄语，我们坚定信念，我们登高望远，我们自信满满迎接新的一年到来。

参与对象：驻区单位、“两新”组织、居民区党员、青年（仅限60岁以下人员参与）

报名办法：1、各单位活动参与者均采用个人报名的方式。2、请填写报名表，并发送至指定邮箱 huayangdyfw@126.com 或关注长宁华阳微信公众号，根据发布的活动链接进行报名，名额有限，欲报从速。

注意事项：1、请参赛选手于当日7:00在兆丰广场集合，统一着装、运动鞋 2、凡有心脏病、高血压、糖尿病或身体状况不适宜参加剧烈运动者请勿报名 3、剧烈运动前不适宜空腹，请参赛选手适量吃点点心，赛后组织方会提供早点 4、比赛当日组织方将设立临时寄存处，可寄存随身携带物品（贵重物品请自行进行保存）

报名截止时间：2017年12月25日

联系地址：安化路500号1楼党建服务中心

联系方式：52376536 王嫣婧 谯宗荣

沪60岁以上老年人可免费接种肺炎疫苗

据市疾控中心消息，具有本市户籍，接种当日需年满60周岁，身体健康、无肺炎疫苗禁忌的老年人都可以免费接种一剂次肺炎疫苗，以降低和减少老年人群患肺炎链球菌性肺炎，更好地保障老年人的身体健康。

凡符合接种条件的老年人，可携带本人二代身份证原件、医保卡，自行或由直系成年亲属陪同，前往社区卫生服务中心或指定医院的预防接种门诊接种。

疫苗接种后请在接种点留观半小时。回家后，保证接种部位的清洁，不要沾水；接种后可能在注射部位出现暂时的疼痛、红肿、硬结和短暂的全身发热反应等轻微反应，一般均可自行缓解。必要时可给予对症治疗。

【食品安全】



冬令进补如何选药酒

冬令进补，药酒是老年人群选择的主要形式之一。作为我国医药学宝库中的一大奇葩，药酒的出现，首先得益于人类对酒的发现，它的发展，则是借助于酿酒技术的不断进步和完善。现代医学证实，适当饮酒，可驱寒暖身，通络祛风，舒筋活血，消积健脾和安神镇静，有一定的治病保健的功效。代医药学对药酒的定义是，选用适宜的中药材，以白酒或黄酒为溶媒，浸出其有效成分而制成的澄明流体。它是中医治病和滋补的传统方法。治病是指某些慢性病，滋补是指补益气血虚损、强筋壮骨。专家们一致认为，药酒主要适用于中老年人和体弱者，特别是对某些慢性病有着独特的疗效。

质量合格、疗效可靠的药酒，首先必须有一个“酒度”要求。酒度应在35度左右，也就是中度。虽是药酒而不应有明显的药味，如勾兑时可稍加糖或蜂蜜。目前市场上流行的药酒，有许多酒度偏高，最高的竟达75度，这明显是配伍不当。因为酒精含量越高，对人的肝脏影响就越大。所以，高度药酒不买为好。其次，选购药酒前必须了解药酒的分类和功效。药酒按其所浸药物作用不同，可分为两大类。一类以治病为主，主要作用为祛风散寒、舒筋通络，如木瓜酒、风湿酒、五加皮酒和三蛇酒等；另一类是补虚强壮的补酒，主要作用为补气养血、滋阴壮阳、温肾补脾。它们品种很多，但各有偏重，如补益气血的十全大补酒、桑椹酒，滋阴补血的当归酒，温肾助阳的参茸酒、龟龄酒，健脾养胃的十

二红药酒，补心安神的猴头酒、五味子酒等等。再者，选购药酒时必须明确是治疗还是滋补，无论什么目的，都要请教中医，按中医辨证用药。用于治疗，先辨清饮用者寒、热、虚、实的不同体质，选购时寒者宜温，热者宜清，虚者宜补，实者宜泻，有时还需要与脏腑辨证结合起来。用于滋补的，需要辨清是气虚、血虚，或阴虚、阳虚，相应的药酒就有补气、补血、补阴、补阳之区别。

同时，选购药酒必须根据各人的体征不同而异。阳虚体质者，应选饮温肾助阳的药酒；阴虚体质者，可选饮滋补阴血的药酒；消化不良、脾胃虚弱者，应选饮健脾补脾胃的药酒，常腰酸背痛，筋骨劳累者，应选强筋壮骨、舒筋活血的药酒。药酒因含有一定量的酒精，故患有慢性肝炎、心脑血管病、高血压和对酒精过敏者，以及孕妇、产妇，均属禁忌。而且，还要分清是外用的、还是内服的，千万不能误服外用酒。另外，药酒的饮用方法也颇有讲究。古代医训曰：“药酒补虚损，宜少服用取缓效；攻寒湿，宜多服而取速效。”不习惯饮酒者，饮用应从小剂量开始；即使酒量大的人，也不可过量，因过量饮用不但可以醉酒，且药酒中的所含药量严重超标，还会引起毒性反应。服用药酒还应注意季节时令，按“用寒则远寒，用热则远热”的原则。温阳补性药酒，适用于冬季，而清热补阴性药酒，应于炎夏使用。否则适得其反，不但达不到进补强身的目的，反而有损健康。

（长宁区食品药品安全委员会办公室）

【联系我们】

《华阳·社区晨报》是一份覆盖华阳地区的属地化报纸，说的全是“自家门口这点事”，涵盖衣食住行、生活服务全方位的信息，每月1期，送达华阳家家户户。目前长宁区域已有华阳、天山、周家桥、仙霞、新泾、虹桥6张社区晨报。如果你喜欢我们的报纸，想报名登上栏目，或者对我们的报纸有任何建议或者意见，欢迎联系我们。

来稿请寄：
徐汇区龙华路1887号3楼 华阳社区晨报 收

电子邮箱：
yeping@sqcbmedia.com

联系方式：61155959

晨报热线：
8008190000（固话）
4006200000（手机）

微信：
扫描下方二维码，关注“社区晨报”微信平台，将信息传达给我们。



【长宁文化】

展览

喜欢上海主题摄影展

时间：12月14日-24日（周二9:00-16:00 周一闭展）

地点：长宁区图书馆3楼展厅

参与方式：免费，直接参加

电影

12月21日（四）百家讲坛《贞观之治》（11-12）

12月24日（日）纪录片《瓷路》（3-4）

12月27日（三）电影《弹道》

12月28日（四）百家讲坛《汉代国策风云》（1-2）

12月31日（日）纪录片《瓷路》（5-6）

时间 | 13:30
地点 | 长宁区图书馆7楼视听区

参与方式：免费，直接参加