



欢迎关注  
“和美五里”抖音号



欢迎关注  
“i五里”微信平台

## 银幕内外皆鲜香 《菜肉馄饨》引发观影热潮

近日,沪语电影《菜肉馄饨》在长三角地区正式上映,迅速引发观影热潮。影片以上海市民熟悉的菜肉馄饨为情感纽带,讲述了上海老年人的晚年生活以及两代人因生活观念不同而产生的矛盾冲突,情节笑中有泪,泪中蕴含朴素的生活哲理。

影片中在不同场景中出现的菜肉馄饨,勾起了市民满满的生活回忆与情感共鸣。电影上映后不仅口碑持续升温,不少观众结伴而来一睹沪语影片的精彩,由此也带动了菜肉馄饨经济。《菜肉馄饨》剧组联合黄浦区多家影院及餐饮企业,推出多款创意菜肉馄饨新品,让观众在观影之余,零距离体验海派文化的无限魅力。

为了更好地满足观影需求,区内多家影院



积极调配场次,增加排片场次。从早到晚持续排映七八场,让观众能够根据自身需求与时间安排,灵活选择观影时间。据影院负责人介绍:“《菜肉馄饨》从点映的情况来看票房收

入蛮高的,票房上座率在80%以上,特别是下午场。双休日放在小厅就是爆满,大厅的话只有第一排第二排是空的。”

看完电影后,吃上一碗热气腾腾的菜肉馄饨,成为不少观众的期待。黄浦区内的电影院与周边餐饮店合作,推出以《菜肉馄饨》为主题的体验活动,牛肝菌菜肉馄饨、玉米鲜肉馄饨和虾仁猪肉馄饨等品种受到消费者的喜爱。

菜肉馄饨芋泥蛋筒、菜肉馄饨咖啡组合、红汤菜肉馄饨等创意新品同样引得不少观众纷纷点单。“粗看像冰淇淋,仔细看就是馄饨、意面和芋泥的混搭,蛮好吃的。馄饨比外婆包的还好吃,芋泥也蛮细腻的,冻起来也蛮好吃的。”“煎馄饨配咖啡倒是蛮新颖的,在这个

环境里,放点蓝调音乐,蛮有腔调的。”“看好《菜肉馄饨》的电影,再来吃碗馄饨,这个味道就更加好了。”

此外,部分影院与餐饮品牌合作推出“票根消费前置”服务,观众在购票时即可同步选择搭配创意馄饨套餐,享受优惠,实现“观影+美食”一站式体验。

为进一步延伸观影体验,黄浦区文化旅游局还精心设计“馄饨里的黄浦味”相关微旅行线路,将电影取景地转化为可触摸、可体验的城市漫步路线,邀请市民游客前来体验。

从银幕到街头,这碗馄饨包进了半座城的烟火人生。戏里的温情,戏外的鲜香,一碗菜肉馄饨,让上海这座城浓郁的海派韵味更加醇厚!

### 宝藏五里 乐享幸福

编者按:一面是车水马龙的繁华街道,一面是烟火气十足的老社区,这就是五里桥。每个五里人的备忘录上,总有一家最爱的小店,它们藏在社区的各个角落,或有趣、或精致、或文艺、或温暖,都深深触动人们的心弦。为了让更多人了解、读懂和热爱五里桥,本期社区报将带领大家探秘“家门口”的宝藏小店,点亮五里的幸福地图。

## 五里宝藏小店 点亮幸福地图

### 宝泰面馆

深夜灯火通明,清晨热气腾腾,五里桥的街角总萦绕着一股踏实暖心的香气。懂经的老吃客一闻便知——是宝泰!粗韧的面条拌上现炒浇头,嗦一大口,舌尖泛起红糖酱油的甘香,“惬意得勿得了!”

宝泰面馆就在这片老居民楼旁,守了二十多年,“交关老街坊从小吃到大”。门面不算起眼,但啥辰光去都热热闹闹。推门进去,“欢迎光临”混着扑鼻的面香,亲切得像回到“屋里厢”。老师傅一直在灶台前忙活,锅气一记头就把人吸引牢。

值得一提的是,宝泰坚持24小时营业,

浇头全部是新鲜现炒,本帮做法火候到位。浇头品种也多,大肠、辣肉、鳊丝、腰花、牛蛙……“样样都挺括”。

不少老食客分享,在这里点单尽可放心选择内脏类浇头——处理得非常干净,没有腥气,卤制得软糯中带嚼劲。尤其是招牌大肠面,肠子肥糯Q弹,泡在汤底里,越吃越香。如果第一趟来,可以试试“双交”,一口吃出两样满足。

正午时分推开店门,里头闹猛得不得了——堂食的客人坐得扑扑满,吃饭的、等位的、拼桌的,人声夹着面香一道涌过来。小编这次也尝试了牛蛙面——店员点单时还会贴心问一句“要辣伐?”面条粗韧有劲,牛蛙鲜



嫩入味,酱汁浓郁挂面,一口下去,“米道老嗲!”

“浓汤”翻滚,“浇头”喷香。不管你是深夜下班求安慰,还是清早想填饱肚皮——

这里总归亮着灯,面香飘在路口。推开那扇有点年头的玻璃门,就像走进了一部带着香味的老电影。拼桌常有,但大家客客气气,点点头就好像是自家人。

知名歌手刘若英演出结束就来吃,篮球明星姚明也低头坐在小桌前嗦过面……不过更多时候,这里是街坊们的天下——早起吃面的阿姨爷叔、加班结束的年轻人、背着书包的小囡……二十多年,一碗面一勺汤,不晓得暖过多少人的胃和心。

店家地址: 瞿溪路1072弄1号(南园新村旁)  
营业时间: 24小时营业

### 健康资讯

## 高血脂的防与治

高血脂是常见的代谢性疾病,是动脉粥样硬化性心血管疾病(ASCVD)的重要危险因素,而以ASCVD为主的心血管疾病则是我国城乡居民位居首位的致死原因。资料显示,目前高血脂的患病率正在持续上升,据全国调查结果显示,≥18岁成人的血脂异常总患病率为35.6%左右,而在已经罹患ASCVD的人群中,低密度脂蛋白胆固醇达标率仅为6.8%。

事实上,人们对于血脂异常的知晓率、治疗率及控制率都还处于较低的水平,需要着力提高民众对于高血脂的认识和防治水平,从而降低罹患心脑血管事件的风险。

### 认识高血脂

血脂是血清中的胆固醇(TC)、甘油三

酯(TG)和类脂等物质的总称,其中TC和TG与临床密切相关。血脂不溶于水,须与载脂蛋白结合形成脂蛋白后才能溶于血液,进而被运输至全身组织进行代谢。高血脂是指血液中脂质成分异常升高的病理状态,其评估的主要指标包括总胆固醇、甘油三酯、低密度脂蛋白胆固醇(LDL-C)和高密度脂蛋白胆固醇(HDL-C)。高脂血症一般可分为原发性(遗传性)血脂异常和继发性(获得性)血脂异常两种,原发性血脂异常大多是由于基因突变所致,而继发性则是由于患者的系统性疾病、代谢状态改变、不良饮食习惯等因素所引起。

### 高血脂的治疗

高血脂的治疗主要包括非药物治疗与药物治疗两个方面,需要根据患者的血脂异常类型、程度以及心血管风险等级来制定相应

的治疗目标和管理措施,施行个体化方案。

生活方式干预是降脂治疗的基础,主要通过饮食调整、适量锻炼、控制体重、戒烟戒酒等方式,尤其适用于轻度血脂异常的患者,也是所有高血脂患者均应采取的基本措施。

饮食调整方面,应限制油脂的摄入量,每日控制在20~25g之间为宜,减少饱和脂肪酸和胆固醇的摄入尤为关键,应当选择反式脂肪和饱和脂肪含量低的食物,限制动物内脏、蛋黄、黄油、油炸食品等含脂肪、高胆固醇食物的摄入,增加不饱和脂肪酸,如在烹饪中使用橄榄油、向日葵油、红花油和菜籽油等油料。同时,多吃富含膳食纤维的食物,如蔬菜、水果、全谷物等对改善血脂水平是很有帮助的,推荐每日摄取25~40g膳食纤维。

运动也可以帮助分解脂肪,降低甘油三酯和LDL-C水平,同时提高HDL-C水平。

除部分不适宜运动的人群外,建议每周5~7次身体锻炼,每次进行30分钟以上的中等强度运动,如快走、跑步、游泳、球类运动等,但运动应适量,以不感到劳累、不影响工作学习生活为前提,剧烈运动是不可取的。肥胖人群,体重减轻5~10%可以显著改善血脂水平,特别是降低甘油三酯和LDL-C的水平。事实上,通过合理饮食和增加运动,实现并维持理想的体重(指BMI在18.5~23.9kg/m<sup>2</sup>之间)对于血脂的控制至关重要。

吸烟会损害血管内皮细胞,加重脂质代谢紊乱,过量饮酒也会升高甘油三酯的水平,研究表明,即使少量饮酒也可以使高甘油三酯血症人群的甘油三酯水平进一步升高,应予限制饮酒。

(黄浦区政协委员,上海交通大学医学院附属瑞金医院药剂科副主任 石浩强)



如果您在阅读本月《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,本期截止日期为2025年12月1日)。本月纠错质量最高的一位读者,将成为最佳“啄木鸟”,并获得100元的现金奖励;本月纠错质量相对较高的另外十位读者,则将成为优秀“啄木鸟”,并各获得纪念品一份。

2025年10月优秀“啄木鸟”:杨国、唐金虎、叶玲珠、俞锡权、早睡早起、卖火柴的、oldbill、老叶、小飞、风行天下(以上部分为昵称)

2025年10月最佳“啄木鸟”:徐鸣



扫描二维码关注“上海社区发布”

### 没收到社区报? 别急,联系我们!

作为居民家门口的一份报纸,社区报不仅仅是社区与居民之间宣传沟通的桥梁,更让大家及时了解社区的动态,为居民搭建起一个范围更广、效率更高的信息交流传播平台。

目前,《五里桥社区晨报》一月一刊,于每月底发行到户,请各位居民们耐心查阅。如果,投递中有某期遗漏您家的报纸,请不要着急,可通过以下联系我们,我社将第一时间为您邮寄。

联系人:王老师 021-61155929 邮箱:Wangjiajun@sqcbmedia.com

