

零距离学院



十六铺，一个在黄浦江畔陪伴了上海百年的码头。它位于黄浦区老南市沿江一带，这里码头林立，国内客、货运航线集中于此。在北宋时期，就已经出现了对这片码头最早的

十六铺码头的传奇故事

记载，至明清时期，这里已经发展成为了货物集散中心，“江海之通津，东南之都会”。

1860年，清廷将上海城厢划分成27个铺进行治安行政管理。当时十六铺是最大的一个铺，因出入旅客集中，故名声也最大。至1927年，上海改为特别行政市后，“铺”这个行政体系虽然消失了，但十六铺这个地方却因名声大，被长期保留了下来，名扬海内外。

如今的十六铺作为黄浦滨江岸线的一部分，以“城市远航”为主题，打造成为水陆游憩衔接的滨江空间。经过重新设计，十六铺告别了昔日客运码头的单一功能，以大型公共绿地、现代化水上旅游和配套商业设施的面目开启了它的新时代，成为了上海综合性文化旅游的新地标。

(上海黄浦)



健康东门

春季养肾正当时 顺应天时享健康

每年春季，肾病门诊量也会随之增长，蛋白尿反复、水肿加重等问题发生率较高。浦东新区浦南医院中医科汤璐敏副主任医师结合春季肾病特点，提供实用调养方案。

肾病为何易反复

一是风邪袭表，水肿易发。春季主风，风气开泄易袭肌表。肾病患者卫外不固，风寒侵袭可致肺失宣降，通调水道功能失常，常见眼睑浮肿加重、尿量骤减。

二是肝木亢盛，暗耗肾阴。春应肝木，肝肾精血同源。肝阳过亢易下汲肾阴，出现腰膝

酸软、五心烦热、夜尿频多等症状。

三是湿浊内生，困阻气机。春季雨量渐增，外湿引动内湿，可见肢体困重、纳呆腹胀、舌苔白腻。此时血肌酐、尿素氮等指标易出现波动，需警惕水液代谢受阻、代谢产物潴留。

顺应春气“三法”养肾

起居调摄：卯时（5—7点）起床，避免久卧伤气；申时（15—17点）膀胱经当令，适当饮水，可以促进代谢；戌时（19—21点）热水泡脚引火归元，水温调至40℃为宜。

导引养生：晨起练习“嘘字诀”：双手托天式配合缓缓吐“嘘”音，能疏肝利胆；酉时（17—19点）肾经当令时，可按摩太溪、复溜穴各3分钟；八段锦“两手攀足固肾腰”每日练9次，可改善腰脊血液循环。

情志调养：春季肝气易郁，避免情绪剧烈波动。可于巳时（9—11点）脾经运行时听角调式音乐（如《胡笳十八拍》），以疏肝健脾。

健康餐桌 养肾智慧

春韭炒核桃：韭菜辛温入肝经，核桃甘温

补肾阳，适合肾阳虚见畏寒者吃。

桑葚山药粥：桑葚滋肝肾之阴，山药健脾固精，对糖尿病肾病患者尤宜。

茯苓鲫鱼汤：鲫鱼利水不伤正，茯苓健脾渗湿，水肿患者每周吃2次。

此外，可取茯苓30克、莲子15克、茯苓10克，用文火慢炖，加少量桂花蜜调味，有健脾益肾、渗湿止泻之效。

“肾友”需避免吃这些食物：香椿、竹笋等发物，腌制蔬菜，以及马齿苋、荠菜等高钾野菜。

(市卫健委)

读者来稿

谷雨是首赞美诗

文 聂顺荣

在时光长河里，谷雨恰似一首自岁月深处飘来的赞美诗，于天地间奏响，倾述着自然、生命与生活的美好，令人沉醉。

谷雨，是对自然韵律的礼赞。暮春微风轻拂，拉开谷雨的序幕，大自然这位神奇的画家便开始了创作。天空中，墨云层层堆积、翻涌，好似在筹备一场奇妙的演出。转瞬之间，细密的雨丝飘洒而下，宛如灵动的精灵在空中翩翩起舞，编织出朦胧的纱幕，将天地笼罩其中。雨滴轻敲屋瓦，发出“滴答滴答”的声响，这清脆的声音如同灵动的音符，奏响了赞美诗的开篇乐章，清脆且富有韵律。池塘里，雨滴落下，溅起晶莹的水花，一圈圈涟漪如同流动的水墨画，在水面缓缓晕染开来。田野中，嫩绿的麦苗被春雨润泽，愈发葱郁，欢快地摇曳着，仿佛在向天空表达感恩之情。每片麦苗叶尖上的水珠，恰似大自然精心雕琢的宝石，闪烁着生命的光芒。此时，布谷鸟在林间啼叫，那一声声“布谷、布谷”，催促着农事，也为这自然的乐章增添了独特的音符。大自然借由谷雨，绘就了一幅美轮美奂、生机盎然的画卷，尽显鬼斧神工之妙，让我们对其神奇韵律赞叹不已。

谷雨，是对生命奇迹的歌颂。谷雨的雨，如同开启生命旅程的钥匙。在

大地中沉睡了一冬的种子，被春雨温柔唤醒。它们鼓足力气，冲破泥土的束缚，嫩绿的新芽星星点点地在田野上闪烁、蔓延，展现出顽强的生命力。山林里，树木经谷雨的滋养，焕发出勃勃生机。新抽出的枝条纤细却坚韧，在微风中轻轻摆动，仿佛在宣告生命的活力。每一片嫩叶都像是生命的使者，传递着蓬勃的气息。鸟儿在枝头欢唱，歌声与风雨声相互交融，为生命的成长喝彩。昆虫也纷纷从蛰伏中苏醒，在草丛间忙碌穿梭，给这个世界增添了灵动之感。就连墙角的苔藓，也在雨水的滋润下泛起绿意，展现着生命的坚韧。谷雨时节，万物以各自独特的方式努力生长，用行动演绎着生命的奇迹，共同谱写了一曲激昂的生命赞歌，让我们深切感受到生命的魅力与力量。

谷雨，是对农耕生活的褒扬。对于勤劳的农人而言，谷雨是忙碌却又满怀希望的时节。农人们头戴斗笠、身披蓑衣，在田间辛勤劳作。他们弯腰将饱满希望的种子播入泥土，每一个动作都饱含着对土地的眷恋与敬畏。他们深知，土地是生活的根基，是希望的源头。经过谷雨的润泽，土地变得松软肥沃，仿佛在默默承诺着一个丰收的未来。农人们不辞

辛劳，认真地除草、施肥、灌溉，用双手耕耘着土地，也耕耘着自己的梦想。田边的老牛悠然地吃着草，偶尔发出几声低鸣，仿佛在为农人们加油鼓劲。远处的村庄，炊烟袅袅升起，那是农妇们在为劳作归来的家人准备饭菜。田间，孩子们也会帮着捡拾农具，虽然动作稚嫩，却充满了认真。谷雨时节的农耕生活，处处洋溢着温馨与希望，是对勤劳质朴的农人们和他们简单而充实生活的最美礼赞。

谷雨，是对岁月记忆的传承。在漫长的历史进程中，谷雨承载着人们对自然、生活和生活的美好期许，代代相传。在现代快节奏的社会里，谷雨的魅力依旧不减。谷雨时节，城市里的人们走进公园、郊外，亲近自然。孩子们在雨中嬉笑玩耍，银铃般的笑声在空气中回荡，传承着对自然的热爱与好奇。老人们围坐在一起，讲述着谷雨的古老传说

和习俗，让这些传统文化得以延续。一些社区还会举办谷雨诗词朗诵会，人们用诗词抒发对谷雨的情感。谷雨早已超越了节气的范畴，成为一种文化传承的象征，见证着岁月的变迁，承载着人们对美好生活的向往，以其坚守奏响了一曲永恒的岁月之歌。

谷雨这首赞美诗，在时光中不断传唱，歌颂着自然、生命、生活与传承。它让我们在忙碌之中停下脚步，去领略自然之美、感悟生命真谛、珍惜生活点滴。让我们用心聆听并积极践行，为这个世界增添光彩，在谷雨的润泽下，绽放出生命的绚丽光芒。

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，更能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，请各位居民耐心查阅。如果有某期遗漏您家的报纸，请不要着急，可通过以下方式联系我们，我社将第一时间为您邮寄。

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



上海东安国旅

出国出境138个国家及地区
国内各省各地旅游线路

www.da560705.com

电话53829270 13816308046

地址：上海市黄浦区淮海东路99号（西藏路口交通银行楼上）恒积大厦7楼0座

交通：地铁8号线 14号线大世界站 6号出口

纠错有奖

欢迎大家来做“啄木鸟”

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5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3月优秀“啄木鸟”：唐金虎、陆继农、章锡麟、张治良、小飞、老叶、风行天下、卖火柴的、早睡早起、oldbill（以上部分为昵称）

2025年3月最佳“啄木鸟”：徐鸣



扫码二码关注“上海社区发布”