

双线问鼎

新泾小囡披金戴银逐浪绽锋芒

在刚刚结束的第十五届全运会上,新泾小囡唐钱婷以实力闪耀泳池,斩获两金两银的亮眼战绩!

11月12日,她以1分05秒36的成绩夺得女子100米蛙泳金牌,圆梦全运会该单项首金。11月17日再传捷报,以30秒整的成绩摘得女子50米蛙泳桂冠,半决赛30秒01的表现更超越世锦赛摘银水准,尽显短距离蛙泳统治力。

在女子200米蛙泳赛场,她通过赛前专项有氧训练稳住节奏,最终收获银牌。此外,她与队友默契配合,助力团队拿下4×100米混合泳接力第二名,用坚韧与突破为全运之旅画上圆满句号。

短距离强势登顶 接力扛起重任

本届全运会,唐钱婷在短距离蛙泳项目上尽显统治力。女子100



米蛙泳决赛中,她前50米被山西选手杨畅紧咬,凭借后半程无解冲刺以1分05秒36夺冠;50米蛙泳项目更是状态飙升,预赛30秒25、半决赛30秒01(超越新加坡世锦赛摘银的30秒03),决赛再

破纪录定格30秒,大幅领先对手。除个人项目外,她还肩负上海队三项接力赛事重任,从短距离冲刺到中距离耐力考验,密集参赛既彰显了扎实的技术储备,也巩固了其团队核心地位。最终,她所在的

队伍在4×100米混合接力中创下历史最好成绩,赛后她坦言:“我经验更丰富,所以我这一棒特别关键,希望能尽我所能给年轻队员创造空间,让他们放松发挥。”正是她在第二棒的拼命追赶,为后面两棒年轻的队友奠定了登上领奖台的基础,并且帮助上海队创造了这个项目的最好成绩。“我对自己很满意。”唐钱婷说。

不恋“绝对实力” 享受逐梦过程

作为50米蛙泳亚洲纪录保持者(2024年世界杯上海站28秒76),全运会新增的50米蛙泳项目堪称唐钱婷的“量身定制”——1米80的身高搭配出众爆发力,“发动机”般的水下腿技术让她在短距离冲刺中优势尽显。但这位21岁的名将始终保持谦逊。她说:“没有

哪个项目是势在必得,我不是特别优秀,还有很多提升空间。”

对于全运会后的目标,唐钱婷的规划清晰且充满信心:“只要一切正常,希望能有更多机会去挑战、突破自己”。对于唐钱婷而言,全运会像是一次崭新出发前的准备。在经历全运会的状态回升与心理突破后。她说:“心里更有底气了”,不再急于求成,而是“更多享受比赛过程”。

除了参赛计划,她也明确了后续训练方向:在保持200米蛙泳有氧能力的基础上,重点弥补速度短板,实现耐力与速度的双向提升,为后续赛事中的多项目竞争筑牢基础。从青运会夺冠崭露头角,亚运会摘金彰显实力,奥运赛场尽显锋芒,全运会双冠完美收官,唐钱婷用一场场硬仗的胜利,在属于自己的赛道上踏实前行,向着世界级顶尖水准持续冲击。祝贺唐钱婷!

时令鲜货+匠心适配

小镇这两家长者食堂秋冬上新

秋冬时节,食补正当时。新泾镇内的两家社区长者食堂同步推出秋冬上新菜品,既聚焦时令食材的鲜灵本味,又紧扣老年人“易消化、重滋补、高性价比”的饮食需求,用一道道精心烹制的菜肴,为社区长者送上秋冬里的暖胃关怀。

新泾镇社区长者食堂



上午十点半,走进新泾镇社区长者食堂,窗口前阿姨爷叔已排起了长队。餐厅负责人介绍,最近上新的秋冬菜品得到长者食客们的喜爱,围绕“滋补”与“经典”两大关键词,既有当季限定的滋补食材,也有长者喜爱的传统家常菜,满足不同口味偏好。

秋冬进补,羊肉不可或缺。食堂推出的红烧羊肉作为当季限定菜品,肉质鲜嫩不膻,经过精心烹制后软烂入味,是长者秋冬食补的优质选择。大闸蟹则是时令菜品,肥美蟹肉与鲜香蟹黄,深受长者喜爱,目前供应至月底,想吃的长者可抓紧尝鲜。

新增的大头虾肉质饱满紧实,鲜味十足;经典家常菜蛋饺持续供应,金黄的蛋皮包裹着鲜嫩的肉馅,一口一个,唤起不少长者的怀旧情结。

地址:长宁区新泾镇青溪路778号
用餐时间:6:00-20:00

徐大厨社区长者食堂

走进徐大厨社区长者食堂,秋冬上新的菜品香气扑鼻。食堂在保留经典菜品的基础上,不仅融入了当季新鲜食材,还在做法上做出调整升级,让长者吃得舒心又实惠。白炖扬州狮子头是食堂的经典

招牌,此次秋冬上新对其口感进行了改良,相较于以往更显软糯鲜香,成为不少长者的必点菜品。糟熘鱼片作为秋冬主推菜,加入适量黄酒不仅提香,更有助于活血暖身,鱼片鲜嫩无刺,入口即化,适配老年人的身体需求。

秋冬时节的萝卜清甜多汁,徐大厨推出“鲍汁萝卜”用浓郁的鲍汁慢火炖煮萝卜,让萝卜充分吸收汤汁精华,口感软烂易咀嚼,营养也更易被吸收。

日前上市的白鲳鱼也颇受长者们欢迎,先油煎定型再放入卤汁中慢卤的做法,既保证了鱼肉的鲜嫩口感,又让卤香渗透肌理,风味十足。

地址:长宁区新泾镇平塘路470号
用餐时间:午餐10:30-14:00;
晚餐16:30-19:00



秋冬季节是长者饮食需求变化较大的时期,新泾镇要求食堂不仅要更新菜品,更要从“吃得饱”向“吃得好、吃得健康”转变——比如控制菜品盐度、增加软烂菜品、提供送餐服务,让长者在食堂里,既能吃到时令鲜货,也能感受到家的温暖。

如今,每天午餐和晚餐时间,两家长者食堂里都坐满了来吃饭的长者,他们有的和老伙计边吃边聊,有的打包好饭菜带回家,这个秋冬,老人们感受到的温暖不止在胃里,更在心里。

2026年度上海城乡居民医保集中参保开始受理

市医保局介绍,2026年度上海城乡居民医保集中参保开始受理,至2025年12月25日结束。在城乡居民医保集中参保期内缴纳基本医疗保险费且连续参保的人员,可享受2026年度(1月1日至12月31日)城乡居民医保待遇。除新生儿等特殊群体外,在非集中参保期内参保或者未连续参保的人员参保,在待遇等待期满后,方可享受城乡居民医保待遇。

近年来,通过新增医保定点医药机构、扩充医保药品目录、调整医疗服务价格、实施药品耗材集中带量采购、推广应用“医保码”等措施,上海参保居民的保障水平进一

步提升,就医购药更加便捷。

2026年上海继续加大政府对城乡居医保的投入力度,对每个参保居民给予普惠性补贴。同时,落实居住证参保要求,进一步扩大居保覆盖范围,在本市依法设立的各中小学校、中等职业学校、托幼机构的在册在籍学生和幼儿,不再区分本市户籍和外省市户籍,均可参加2026年本市城乡居民医保。

在开展2026年度城乡居民医保登记参保受理工作之际,希望符合条件的居民在规定期限内及时办理参保手续,及时缴费,确保个人医疗保险待遇及时享受。有关参保登记和缴费的办理流程,可至就近的

社区事务受理服务中心咨询;或拨打医保服务热线12393咨询参保登记与共济缴费问题,拨打税务热线12366咨询线上线下缴费问题。



扫描二维码查看详情

@新泾姐妹,请查收! 这份专属守护方案

当忙碌填满日常,女性的健康更需一份专属铠甲。由上海市妇女联合会推介的2026年度“姐妹情”女性特定重大疾病保险已正式启动。这项坚守超13年的惠民工程,累计承保超298万人次,赔付金额超6000万元,为全市近3600个患病妇女家庭缓解了经济压力,用实打实的守护成为上海女性的“健康后盾”。

三大核心守护定制专属关怀

7种女性特定疾病保障(含乳腺癌宫颈癌等高发疾病)、女性特定疾病住院医疗保障、365天意外身故伤残保障和医疗保障最高可享19万元综合保障金,最低每天仅需0.08元。

谁能保? 覆盖超广的守护范围

只要你是18-70周岁的女性(1956年1月1日-2008年1月1日出生),无论户籍是否在上海,只要在沪工作、生活,都能纳入这份保障。从职场女性到退休阿姨,每一位上海姐妹都能平等享受这份关爱。

保什么? 直击女性高发风险

保险方案精准聚焦女性健康痛点,重点覆盖乳腺癌、宫颈癌、卵巢癌等女性特有或高发恶性肿瘤,更将原位癌等轻症纳入保障范围。要知道,乳腺癌在女性高发重疾中排名第一,占理赔总数的六成左右,平均出险年龄仅51.6岁,这份保障正是对女性健康需求的精准回应。保险自2026年1月1日起生效,保障期整整一年。

怎么投? 便捷灵活的参保方式

今年延续“低保费高保障”原则,最低每份保费仅30元,每人最多可购买4份。投保全程支持线上操作,扫描各区妇联发布的专属二维码,选择心仪的保险方案,填写信息并完成微信付款即可搞定。若线上操作有困难,可联系家属代为办理,无家属协助的姐妹也能向居住地村居妇联求助。

《上海市妇女权益保障条例》第三十三条规定,有关部门支持、鼓励保险公司开展妇女健康商业保险业务,提高健康保障水平。为贯彻落实相关法规,健全妇女健康全生命周期服务体系,上海市妇联面向全市推介普惠型、专属型女性健康类商业保险——“姐妹情”女性关爱保险,能为患病女性提供保险补偿,有效防范女性同胞“因病致贫、因病返贫”,助力女性同胞健康生活质量发展。

✦具体保险责任、责任免除等内容以正式合同条款为准

✦投保前

已患有相关既往病史的请先联系服务热线咨询

✦特别提

醒:参保截止至2025年12月15日,务必尽早规划,避免错过保障期。

