乘客出行不迷路

市域机场线虹桥2号航站楼站完成导向系统升级

申通地铁集团介绍，近日，市域机场线虹桥2号航站楼站顺利完成新一轮导向标识系统优化升级。通过扩大标识可视范围、增设多点提示、完善换乘指引等措施，进一步提升了车站的引导效能，助力乘客实现高效、顺畅的出行。

作为长三角地区重要的综合交通枢纽，虹桥2号航站楼汇聚了地铁2号线、10号线及市域机场线三条轨道交通线路，日均客流量大，换乘路径复杂，科学、清晰的引导系统是提升乘客出行效率与体验的关键。为此，车站在此次导向系统升级中，重点强化了市域机场线进出站区域的视觉引导。在B1层南北进站大厅入口处，显著扩大了导向标识尺寸，增大了线路名称的字体，并采用高对比度色彩与大字号设计，方便乘客远距离快速识别，有效减少了误入其他线路的情况。同时，车站还在费区外立柱、公告栏旁、进站口等五类高频通行点位，新增了12处友情提示标识，优化了2处既有标识，实现了关键区域提示全覆盖。

除解决乘客误乘问题外，车站还特别关注换乘及无障碍群体的出行需求，不仅新增了10处无障碍电梯指引标识，构建了连续、统一的通行路径，还在换乘区域新增20处导向标识，有效缩短了乘客绕行距离，提升换乘效率。此次导向系统优化共新增及调整各类标识44处，初步形成了覆盖进站、换乘、出站全流程的立体化视觉引导体系。目前，相关优化升级工作已全面完成，现场运行平稳有序。

随着城市轨道交通网络的持续拓展，导向系统的科学化与精细化设计已成为提升出行体验的关键环节。后续，上海地铁将持续关注乘客反馈与实际使用情况，动态优化客运服务设施，推动精细化管理落地见效，通过一系列贴近乘客需求的微更新与精改造，不断提升乘客出行满意度。

（上海发布）

【食安坊】

吃对这6样，让你身体暖乎乎！

这两天，外头的风已经把温度拉到“嗖嗖”档位，让人忍不住想吃点热乎乎的食物来温暖自己。这里有6种“暖身”食材，附简单做法，新手也能轻松拿捏。

苁蓉当归羊肉汤

冬天吃羊肉，就像给身体加“暖气”！羊肉性温，能驱寒暖身，炖一锅羊肉汤，肉嫩汤鲜，喝完整个人都热乎起来~

材料：肉苁蓉20克、当归15克、羊肉300克、生姜5片、调料适量。

做法：1.食材洗净沥干，切块备用。将羊肉放入沸水焯烫，捞起沥干；2.锅放入油烧热，将羊肉放入大火快炒至颜色转白；3.将肉苁蓉、当归、生姜、水和调料适量一起放入锅内用大火煮沸；4.改用小火熬煮约1小时后熄火，软烂适中即可食用。

白萝卜排骨汤

“冬吃萝卜夏吃姜”，萝卜能理气消食，和羊肉、排骨一起炖，既能解腻，又能帮身体“疏通”，让补进去的营养更好吸收~

材料：萝卜1根、排骨350克、姜、葱及调味品适量。

做法：1.排骨洗净焯水，白萝卜削皮切成小块备用；2.将姜、葱、排骨一起放入砂锅，加入适量清水，大火煮开后转小火煲30分钟；3.倒入萝卜，放适量的盐再煲15分钟即可。

黑木耳炒山药

山药性平味甘，不管是蒸着吃、炖排骨汤，还是和红枣一起煮水，都能补阳气，脾胃弱、容易怕冷的人多吃准没错！

材料：鲜山药1根、黑木耳15克、油、盐适量。

做法：1.山药切片，黑木耳撕小块备用；2.油烧热后放入山药、黑木耳，炒熟加盐调味即可。

洋葱炒肉

洋葱性味辛温，入肺经。洋葱含有丰富的硫化物和挥发油，具有刺激消化液分泌、改善肠道功能、预防感冒的作用。

材料：洋葱300克、猪瘦肉200克、调味品适量。

做法：1.将洋葱、猪肉洗净切细丝，略加生粉拌入肉丝内；2.锅烧热，将油入锅，下肉丝爆炒断生后，盛盘中待用；3.洋葱入油锅中煸出香味后，下肉丝，翻炒片刻，酌加调味品，待洋葱九成熟时即可起锅。

玉米面红薯粥

红薯能补中益气，还富含膳食纤维，蒸、烤、煮糖水都合适，吃完肚子暖暖的，还能帮肠道“动起来”~

材料：玉米面100克、红薯适量。

做法：1. 将玉米面用凉水调成糊状，待水烧开后放入；2.再将切成碎块的红薯放入，轻轻搅动，煮半小时即可。

板栗烧鸡

被称为“肾之果”的板栗，温性十足，能补气血、暖脾胃！煮一碗板栗粥，或用空气炸锅做糖炒板栗，一口一个香甜，吃完全身都暖洋洋~

材料：鸡腿肉500克、去壳板栗200克、白糖、生抽、料酒、老抽、盐、葱、姜、蒜、食用油适量。

做法：1.鸡腿肉洗净切块。葱切小段，姜、蒜切片；2.锅中放少许油，爆香姜、葱、蒜，再放入鸡肉，中小火炒至微黄；3. 倒入板栗，放入适量的白糖、料酒、老抽、生抽，翻炒均匀，使鸡肉上色；4.倒入没过鸡肉的水，大火烧开，加入适量盐，小火炖至汤汁浓稠时关火，撒上葱花即可。

（养生中国、CCTV生活圈）

【健康提示】

冬季皮肤干痒

可能是这3件事没做对

随着冬季到来，不少人的皮肤开始“闹别扭”：洗脸后脸颊紧绷得像糊了层纸，小腿一挠就掉白屑，还有人甚至半夜被痒醒。对此，一些人认为“冬天皮肤干是正常的，多涂保湿霜就可以了”，这是真的吗？关于冬季护肤，哪些情况需注意？哪些误区要避免？

冬季皮肤干痒别硬扛

皮肤主要分为3个大层，从外到内依次是：表皮、真皮和皮下组织。表皮层从外到内又可以分为5个亚层，其中角质层是表皮的最外层，它就像家里的“外墙”，由相互交织的角质细胞组成，这些角质细胞就像一块块“砖块”紧密排列在一起，形成了一种类似“砖墙结构”的稳固形态。这种“砖墙结构”对皮肤起到了屏障保护作用，不仅承担着抵御外界病菌、抗炎等功能，还能够有效锁住水分。

冬季有哪几类人群会因为气候变化，而导致皮肤“砖墙结构”的屏障保护作用下降？医生介绍：老人的皮肤结构薄，油脂分泌少，秋冬季节皮肤更容易干燥。皮肤敏感人群角质层更薄一些，在秋冬季节，皮肤干燥会更明显。有皮肤疾病的人群，本身就存在屏障功能下降、皮损等表现，秋冬季节基础疾病也会加重。

很多人觉得冬季皮肤痒不是大病，忍忍就会过去。对此，专家表示，如果出现以下这些表现，应尽快去正规医院皮肤科就诊。

中国医学科学院整形外科医院主任医师 郭鑫：一个是出现剧烈瘙痒影响了睡眠，如果出现成片的红疹、丘疹甚至有渗液，这有可能是皮肤炎性的一些典型表现，需要用药物来控制。另外，皮肤出现裂口出血，伴有灼痛感，也说明皮肤屏障严重受损，比如说出现了皲裂，容易引发感染。

冬季护肤要注意这3件事

专家表示，冬季护肤的核心是“锁水大于补水”。锁水需注意3个环节：润肤产品的选择、皮肤清洁和保湿霜的涂抹时机。

润肤产品的选择：护肤品有效的保湿成分有3类，锁水类（封闭剂）：这类成分能减少水分蒸发，适合干到脱皮的皮肤。包括凡士林（矿脂）、神经酰胺、天然植物油脂（乳木果油、橄榄油）等。补水类（吸湿剂）：帮皮肤“吸水分”，包括甘油（丙三醇）、透明质酸（玻尿酸）等。舒缓类：帮皮肤“消炎症”，包括泛醇（维生素B5）、甘草酸二钾等。

皮肤清洁：冬季皮肤清洁需注意什么？医生介绍，秋冬季节日常2~ 4天洗一次澡，对于老年人、小孩等特殊人群可以适当延长至一周一次。洗澡水不能太烫，推荐一些有护肤成分的清洁剂，秋冬季节不宜用强碱性清洁剂、硫磺皂等。

保湿霜的涂抹时机：很多人洗完擦干、吹完头发才涂保湿霜，这时候皮肤已经流失了30%的水分，涂保湿霜的最佳时机是“洗澡后3分钟内”。

错误护肤你可能每天都在做

日常生活中，很多大家本来认为是保护或者修复皮肤的做法，却因为陷入误区让皮肤屏障受损更严重。

误区1：护肤就要每天敷面膜。一般每周两三次就可以，不用天天敷面膜，过度水合会削弱皮肤屏障功能。另外，最好选择保湿修复型面膜，每次用15~20分钟。

误区2：频繁使用搓澡巾或磨砂膏去角质。频繁使用搓澡巾或磨砂膏会严重破坏皮肤屏障，一周一次或者更长时间都可以。另外，我们在擦干身体的时候，最好用热毛巾轻拭，不要大力来回摩擦。

误区3：油性皮肤不需要再“抹油”。油皮是油多，不一定是水足，冬天可以选择一些清爽的保湿凝露或者乳液，维持水油平衡。

这5处干燥如何缓解？

秋冬季节天气干燥，有人会出现咽干、唇干、脚跟干、眼干、口干的情况。这些身体部位干燥，应当如何缓解呢？

咽干：按摩承浆穴。按摩承浆穴有助于唾液分泌，经常按摩这个穴位，可以生津养阴、润燥，把唾液缓缓咽下去，可以有效缓解咽干。位置：承浆穴在颏唇沟的正中凹陷处，也就是唇正下方的凹陷处。

唇干：百玉润燥汤。百玉润燥汤可以润肺养阴、生津止渴，对于口唇起皮、干裂有很好的缓解效果。做法：取15克梨、9克百合、15克玉竹放入水中煮，煮完后加入适量甘蔗汁即可饮用。

脚跟干：封包疗法。针对脚后跟开裂，比较直接的方法是涂抹润肤油，比如凡士林、食用油，涂抹后轻轻按摩，让脚后跟充分吸收。在脚后跟套一个塑料袋进行封包，可以防止油和水分流失，而且能够更好地促进油的吸收，再穿上袜子包一晚上，第二天早晨揭下来，效果会更好。

眼干：按揉眼穴、睛明穴。缓解眼干，可以按揉眼穴、睛明穴。耳垂的中央是眼穴，用手按揉眼穴可以缓解眼干症状。两个内眼角中间叫睛明穴，按这个穴位可以刺激泪液分泌，缓解眼干。方法：每天按压眼穴和睛明穴2~3次，每次按压3~5分钟。

口干：代茶饮。制作方法：取北沙参、麦冬、黄精、玉竹、百合各5~6克，加500毫升水煮开即可，每天服用300~ 400毫升。这款代茶饮可以滋养肺肾之经，润燥止渴，养心安神，连续服用1~ 2周之后，可以有效改善口干。如果在服用代茶饮后，口干症状持续，1周以上还没有缓解，建议及时去医院就诊。

（上海长宁）

纠错有奖
欢迎大家来做“啄木鸟”
如果您在阅读本刊《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”并于后台直接留言，将您发现的问题发送给我们（注明报纸名称、出现版面、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元书现金奖励；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”，并各获得纪念品一分。
2025年10月优秀“啄木鸟”：杨匡、[illegible]
2025年10月最佳“啄木鸟”：徐[illegible]
扫描二维码关注“上海社区发布”