

【生活】

# 2026年长宁区退休妇女 妇科病、乳腺病免费筛查项目开始报名登记啦

2026年长宁区退休妇女妇科病、乳腺病免费筛查项目正式启动，请自愿参加筛查的本镇户籍退休妇女和居住在本镇的上海市户籍退休妇女即日起至3月20日持本人退休证（或有效退休证明）和身份证到所在居委会报名（请参加筛查的妇女注意报名时间段，不要错过报名），工作人员将根据项目的进度安排您到指定医院接受免费筛查。

## 登记对象

①新泾镇户籍且2025年没有参加过本市退休妇女“两病”筛查的退休妇女；  
②本市户籍居住在新泾镇且2025年没有参加过本市退休妇女“两病”筛查的退休妇女。

## 登记时间

即日起至2026年3月20日（周五）

上午:8:30—11:00

下午:13:30—16:45

## 登记地点

所在居委会

## 友情提示

新泾镇“两病”筛查体检时间定于4月1日正式开始，请报名体检的女性安排好时间准时参加体检，以免错过。

【食安坊】

## 春天必吃的8种“黄金芽”

春天是阳气升发的季节，此时最适合吃一些带有“生发之气”的芽菜，能帮助我们疏肝理气、健脾和胃。下面为大家推荐8种春天必吃的“黄金芽”，让你从内到外焕发活力。

### 1、香椿芽：调理阳虚的“补阳高手”

香椿是春天最早冒头的树芽，这可是“树上蔬菜”，春天里的“奢侈品”。它自带一股独特的香气，能温补脾胃阳气，特别适合早春时节手脚冰凉、腰膝冷痛的人群。同时，香椿富含维生素C、E和多种氨基酸，是春季养肝“好帮手”。香椿含有少量亚硝酸盐，吃之前最好用沸水焯烫30秒到1分钟，这样既安全又不影响口感。

### 2、绿豆芽：清热降火的“灭火队员”

天气转热，是不是感觉口干舌燥、咽喉不舒服？这时候，绿豆芽就该“登场”了。绿豆芽性凉味甘，清热效果在豆芽中名列前茅。春天天气回暖，容

易上火、口干舌燥，适量吃点绿豆芽，能帮助身体清内热。

绿豆芽还能利水消肿，特别适合小便发黄、眼睛干涩、上火长口腔溃疡的人群。凉拌或快炒都很合适，清爽又养生。

### 3、黄豆芽：健脾祛湿的“营养宝藏”

黄豆发芽后性凉味甘，健脾利湿、清热解毒的效果更突出。它富含维生素和矿物质，能促进新陈代谢，是脾胃湿热、便秘、高血脂等人群的理想食材。

此外，黄豆芽还有生发之气，能补气养血，适合气血不足、面色苍白的人常吃。

### 4、黑豆芽：疏肝理气的“大豆黄卷”

黑豆芽是黑豆的嫩芽，继承了黑豆活血、利水、祛风、解毒等多重优点。晒干后还可入药，称为“大豆黄卷”，《神农本草经》中记载其具有利水、疏肝理气的作用。对于水湿内停、肝气郁结等人

群，黑豆芽无疑是食疗的佳品。

### 5、豌豆苗：脾胃虚弱的“调养高手”

豌豆苗只取嫩梢嫩叶，口感清香柔嫩，常用来做上汤或清炒。它味甘性平，能益中气、利脾胃，特别适合脾胃虚弱、容易消化不良、水肿的人群。春天的餐桌上加一盘豌豆苗，既应景又养人。

### 6、枸杞芽：滋阴降火的“明目好物”

枸杞芽是枸杞树初春冒出的嫩叶，性凉，有滋阴降火、清肝明目的功效。对于肝肾阴虚或肝热引起的虚劳腰痛、视力模糊、眼睛干涩、发热烦渴、热毒疮肿等症有一定缓解作用。

不过，脾胃虚寒的人要适量食用，避免加重消化负担。

建议采用快炒、凉拌等简单方式烹饪，尽量保留芽菜的鲜嫩与营养。顺应时节，合理饮食，才能让身体在这个春天真正“活”起来。（人民日报健康客户端）

## 政府实事项目之 退休妇女妇科病、乳腺病 免费筛查

长宁区开始报名登记啦！  
不要错过哦~

“退休妇女妇科病、乳腺病免费筛查”实事项目是根据《上海市妇女权益保障条例》有关规定，切实帮助退休妇女和生活困难妇女健康的实事项目，我区每年安排5个街道（镇），两年一个周期，由长宁区妇女儿童工作委员会牵头实施。

体检项目如下：

- ▶ 乳房彩超检查
- ▶ 乳房手诊检查
- ▶ 妇科三合诊检查
- ▶ 阴道分泌物常规检查
- ▶ 阴道超声检查
- ▶ 宫颈液基薄层细胞学检查

本年度长宁区“两病筛查”项目启动了，请自愿参加筛查的本区户籍退休妇女和居住在本区的上海市户籍退休妇女持本人有效证件到所在居委会报名！工作人员将根据项目的进度安排您到指定医院接受免费筛查。

长宁区妇女儿童工作委员会办公室

## 2025年度个税汇算 可以预约啦

2025年度个人所得税综合所得汇算清缴即将开始了！2月25日起，纳税人可通过个人所得税App做好预约办理。具体如何操作？让我们一起来看看吧

### 年度汇算时间这样规定

2025年度个税汇算时间为2026年3月1日至6月30日。纳税人如需在汇算初期（3月1日至3月20日）办理年度汇算，自2月25日起，可在每日6点至22点通过个人所得税App提前预约。3月21日至6月30日，纳税人无需预约，可以随时办理。

### 预约办理汇算这样操作

- 进入预约界面。纳税人登录手机个人所得税App后，可通过“首页—2025综合所得年度汇算”专题区域点击【去预约】进入预约功能界面，也可以通过“办 & 查—办税—综合所得年度汇算申报预约”，进入预约功能界面。
- 提交预约申请。进入预约功能界面后，纳税人需仔细阅读提示内容，点击【开始预约】进入“选择预约日期”界面，选中标记为“可选”的日期后。点击底部【提交预约申请】按钮提交。
- 预约成功。提交成功后，系统显示“您已成功预约”页面，纳税人即可在预约日期当天办理2025年度综合所得个税汇算申报。此外，还可以在个税App首页年度汇算专题栏查看预约情况。

### 预约碰到问题这样解决

- 忘记登录密码怎么办？当您忘记密码时，可以点击登录页“找回密码”按钮来重置密码。首先需填写您的身份证件信息，填写完成后选择一种可用的验证方式验证，在验证通过后，可在设置新密码页面完成新密码的设置。
- 想查看或修改预约申请怎么办？查看预约时间：通过【首页—2025综合所得年度汇算】专题区域点击【查看预约】，便可以看到之前预约的具体日期。修改预约时间：在【我的预约】页面，点击【我要取消预约申请】取消预约。取消成功后，可重新进行新的预约。温馨提示：（1）若取消预约达到5次后，将不能再次发起预约申请。为确保顺利完成预约，请您不要频繁取消预约；（2）若连续2次预约后，仍未按时办理2025年度综合所得年度汇算的，则不能再次预约。
- 没预约到想预约的日期怎么办？您没有预约到想预约的日期无需着急，可以选择其他日期进行预约。3月21日起，您无需预约，可直接登录个人所得税App或自然人电子税务局网站办理汇算申报，办税时间非常充裕。到这里，个税汇算的预约办理工作就完成了，预祝您个税汇算顺利！（上海税务）

## 真正的“逆龄运动”是抗阻运动

一提到运动，很多人首先想到的是跑步、走路。但真正让大脑“逆龄”的运动其实是——抗阻运动。最新研究发现，坚持一年抗阻运动，大脑可年轻2.3岁。

### 坚持一年抗阻运动，大脑年轻2.3岁

2026年2月，国际期刊《老年科学》（GeroScience）发表的一项研究显示，“抗阻运动”真的是对大脑有用的“逆龄运动”！实验发现，坚持抗阻运动一年后，大脑“年龄”可以年轻约2.3岁。那些没有进行抗阻力量锻炼的人，则没有这种“逆龄”效果。

抗阻运动就是通过克服外来阻力（如哑铃、弹力带或自身体重）来锻炼肌肉力量的运动，常见的有俯卧撑、深蹲、举哑铃、臀桥和靠墙静蹲等。这项研究把300多位62—70岁的健康老人分成3组：第一组：高强度力量组；第二组：中等强度力量组；第三组：日常不运动组。

经过2年的随访调查，结果令人惊喜：高强度力量组：练了1年，大脑年轻了1.4岁；2年后，年轻了1.85岁；中等强度力量组：练了1年，大脑年轻了1.39岁；2年后，年轻了2.26岁；日常不运动组：基本没什么“减龄”变化。

最关键的是，这种“逆龄”效果不是只对大脑的某个区域，而是整个大脑都受益！简单说，就是力量训练

能让你的大脑从里到外都“保鲜”。

### 5个简单的抗阻运动，在家就能做

抗阻运动又称力量训练，别怕名字听着复杂，其实就是给肌肉加点阻力。下面这5个动作，在家就能做！

- 靠墙静蹲：背靠墙壁，双脚与肩同宽，脚尖朝前，脚跟离墙约一脚半的距离。沿墙壁缓慢向下滑动，直到大腿与地面平行（如感觉困难，可蹲得浅一些）。注意保持腰背紧贴墙壁，膝盖与脚尖方向一致，不要内扣。
- 提踵运动：双脚分开与臀部同宽。慢慢将脚跟抬离地面，用脚掌支撑身体。保持这个姿势2秒后，缓慢将脚跟放回地板。注意尽量抬高，以保证身体感觉舒适，锻炼小腿肌肉。
- 推墙俯卧撑：双手抬起与肩同宽，指尖触墙后，手掌平放在墙上。弯曲手肘，直到前额轻触墙面。训练时注意收腹、沉肩，保证身体成一条直线。
- 臀桥运动：仰卧躺在地面，双膝弯曲约90度，脚掌平放，双手置于身体两侧。缓慢抬起臀部，直到肩膀、髋部、膝盖形成直线，在顶点收紧臀部和腰腹，保持1~2秒后缓慢放下。
- 哑铃推肩（可用水瓶替代）：坐或站立，双手持哑铃或水瓶

举至肩高，掌心向前，向上推至头顶直至肘部最终伸直，缓慢放下。这个动作可以改善肩颈紧张，并且加强上肢的肌肉力量。

当然，在进行以上动作训练之前，建议先对自己的身体有所评估。如果有异常的情况，一定要听从专业医生的建议。

### 日常练练抗阻运动，记住这4点

- 保持自然呼吸：抗阻运动时要保持自然呼吸状态，特别注意避免憋气，以免缺氧或血压波动幅度过大，必要时提供适当的保护。
- 合适运动强度：锻炼后有一定疲劳感，疲劳感在运动后第二天基本消失。强度过小，没有明显健身效果；强度过大，可能造成运动损伤。
- 保持规律运动：抗阻运动的益处源于“累积效应”。建议每周进行2~3次训练，给肌肉留出足够的恢复时间。将运动融入生活，长期坚持，才能看到身体的明显改善。
- 关注身体状态：急性疾病期要暂停运动，如严重感冒、发烧、严重腹泻等。如果在运动中出现胸痛、胸闷、头晕、心悸、异常的呼吸困难或疲劳、关节肌肉明显疼痛等不适感觉，应立即降低运动强度或停止运动，采取应对措施，必要时就医。

（人民日报健康客户端）