

【健康】

@65岁及以上老人 快来找您的家庭医生免费健康体检吧

亲爱的新泾居民：

您好！为进一步落实国家基本公共卫生服务项目，更好地为辖区内老年居民提供健康管理服务，2026年度新泾镇65周岁及以上老年人免费体检自3月16日起开始接受登记预约！

登记方式

请携带医保卡至中心（淞虹路507号），选择家庭医生挂号开单。

登记时间

周一至周五 13:30—16:15（节假日除外）

体检对象

辖区内满足65周岁及以上的常住居民，与新泾镇社区卫生服务中心家庭医生签订“1+1+1”服务协议，65周岁及以上的居民优先预约体检。

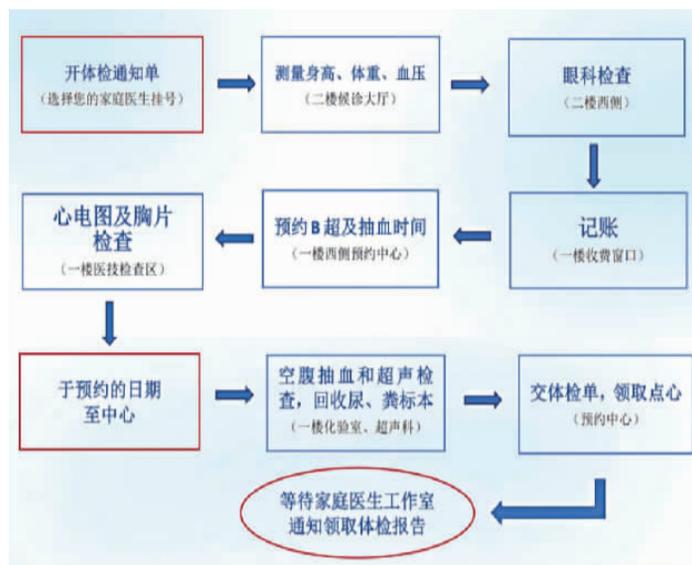
体检项目

本年度65周岁及以上老年人免费体检根据国家及

上海市相关要求，体检项目包含：血常规、粪隐血、肝肾功能、血糖、糖化血红蛋白、血脂、心电图、眼科、胸部数字化X线摄影（DR）正位、腹部B超（肝、胆、脾、胰）、中医体质辨识、大肠癌自测试剂筛查（往年从未做过的居民可做）等，居民可在家庭医生的指导下进行体检。另外，还可享受60周岁及以上老年人23价肺炎疫苗免费接种（限本市户籍，免费接种1剂）、家庭医生签约等服务。

温馨提示

- 1、请携带本人医保卡登记体检，体检仅限本人使用。开单当日无需空腹。
 - 2、请在预约的抽血日期前一晚22:00后禁食禁水，抽血当日清晨需空腹。
 - 3、高龄或者行动不便者，建议家属陪同，注意安全。
 - 4、请务必完成所有检查项目，并将体检表交还至预约中心，领取点心后再离开。
 - 5、体检结束后，请耐心等待通知领取体检报告。
- 如有疑问，请至中心（淞虹路507号）二楼门诊办公室咨询。



【家门口好食光】

寻味春日 不负春光 新泾镇两家社区长者食堂喊您尝鲜啦

为了让大家尝到今春第一口“鲜”，新泾镇两家社区长者食堂已经忙活起来啦！他们精心挑选了时令春菜，将春的味道细细烹制，为社区居民送上一份专属的“春日馈赠”。

新泾镇社区长者食堂

这里的春菜，主打一个“鲜灵灵、水嫩嫩”，光是看着，就能感受到田野的气息。

第一口鲜：蒜香米苋。米苋鲜嫩细软，富含铁、钙与膳食纤维，蒜蓉提香更能唤醒食欲。菜品软烂易嚼，低油低盐，可帮助长者促进肠

道蠕动，补充矿物质，清香爽口，尤其适合牙口一般或注重清淡饮食的长辈。

第二口糯：清炒蚕豆。蚕豆软糯绵密，富含植物蛋白与磷脂，经温和调味后保留本味。口感绵软易吞咽，能为长者补充能量与营养，葱香调味不刺激，低脂易消化，适合作为餐间配菜，助力均衡膳食。

第三口脆：油焖春笋。春笋脆嫩鲜美，富含膳食纤维与多种维生素，经油焖工艺后口感温润，低卡高纤，可帮助长者调节肠胃，菜品滋味清淡回甘，易于消化，是春季应季的养生佳肴，适配长辈的饮食需求。

第四口香：香肠蒸荷兰豆。荷兰豆脆嫩清甜，富含膳食纤维与维生素，搭配精选香肠，荤素均衡。菜品清淡少油，易于咀嚼消化，能为长者补充优质蛋白与多种营养素，口感鲜香不腻，是日常佐餐的理想选择。

寻味地址：青溪路778号

徐大厨社区长者食堂

这边的春菜，则更注重“家常味、烟火气”，每一道都是记忆里妈妈做出来的味道。

第一道：红烧安吉笋。来自安吉的春笋，本就带着山野的清灵气。不

同于油焖的清脆，徐大厨这儿选择了更具风味的“红烧”做法。选用最肥美的笋段，与酱油、冰糖一同慢火煨炖。春笋吸饱了浓郁的汤汁，变得软糯入味，每一口都充满了酱香与笋鲜的完美融合。笋的纤维在炖煮后变得柔软，非常适合长者咀嚼，咸中带甜的上海味道，一定能唤起您记忆中的温暖。

第二道：平菇炒蛋。惊蛰时节，宜食菌菇，以助阳气生发。金黄的土鸡蛋炒得蓬松软嫩，块块分明。新鲜的平菇撕成小条，自带一股独特的鲜香。两者同炒，鸡蛋的醇厚包裹着平菇的滑嫩，平菇的汁水又反哺着

鸡蛋的干香。简简单单，却是最让人心安的家常味道。

寻味地址：平塘路470号

餐桌上的春菜，是叫醒的是沉睡的味蕾。这些看似普通的家常菜，因为选在了最恰当的季节，用了最新鲜的食材，便有了抚慰人心的力量。无论是清新四味，还是温暖家常，都是我们对社区长者最真诚的关怀。

春意渐浓，愿您不负春光，不负美食。来新泾镇的社区长者食堂坐坐，把春天吃进肚子里，把健康留在身体里。

【生活相关】

春日晨跑别乱跑 解锁正确的“姿势”才有效

春天到，晨跑要不要？寒意未消，清晨低温可能是心脏的“隐形杀手”。别担心，今天上海市第二康复医院徐秋萍护师和杨南华副主任医师，教你正确晨跑，安全拥抱春天！

晨跑的危害原因

晨跑之所以有危险，源于人体经一夜休眠后，清晨交感神经兴奋，血压、心率自然升高，血液更黏稠。

若突然接触冷空气，血管急剧收缩，血压进一步攀升，心脏负荷骤增，易诱发心绞痛、心肌梗死甚至猝死。

正确时间与方法

时下午暖还寒，晨跑并非不可为，关键在于选对时间与方法。

首选上午9—11点或下午3—5点的“黄金时段”，此时阳光足、气温回升，人体机能活跃，能最大程度规避寒冷刺激。

要避开清晨“心梗高发窗口”，极端低温天气则需放弃户外晨练。

做好“保命准备”

参与晨跑，要做好三项“保命准备”：

- 1、室内充分热身。
- 热身10分钟起步，先以原地踏步、关节

环绕调动心肺，再做弓步转体等动态拉伸，每个动作重复8—10次，待身体微热、心率平缓上升再出门。

2、“洋葱式”穿衣法。

内层吸汗速干，中层保暖，外层防风。

对于中老年或体质偏弱的人群，建议在中间层添加一件轻便的毛背心，可重点保护心前区和后背，更灵活地维持核心区域温暖，避免着凉。

3、适度运动为主。

以“能正常交谈、微微出汗”为宜，心率控制在（170-年龄）次/分钟。

运动时呼吸坚持“鼻吸口呼”，强度大时用“鼻吸+小口呼”。

周末不要“报复性”猛练，极端天气转室内运动。

温馨提醒

高血压、冠心病等慢性病患者及中老年人，晨练前应先咨询医生建议，并在运动前测量血压、心率，确保状态平稳。

运动时请随身携带急救药物，若出现胸闷、胸痛、头晕等不适，应立即停止活动并休息。若症状在5分钟内未缓解或加重，须及时拨打“120”，切勿拖延。

（健康上海 12320）

个人贷款，有新规定！

（附具体操作要求）

国家金融监督管理总局、中国人民银行3月15日对外发布《个人贷款业务明示综合融资成本规定》，要求贷款人向借款人展示综合融资成本明示表，清晰披露个人贷款息费成本，使个贷各项息费“阳光化”“透明化”。

金融监管总局、中国人民银行有关司局负责人介绍，近年来，我国个人贷款市场快速发展。与此同时，个人贷款业务息费信息披露方面暴露出一些不规范、不透明问题，既容易引发金融消费纠纷，又影响利率政策效果、削弱金融服务实体经济质效。因此有必要制定出台监管规定，促进行业规范健康发展。

为准确完整反映个人贷款业务中借款人实际承担的融资成本，规定将与个人贷款相关的所有成本纳入综合融资成本，包括但不限于正常履约情形下借款人需支付的贷款利息、分期费用、增信服务费、融资成本，以及违约情形下需要支付的逾期罚息等或有成本。

规定坚持贷款机构全覆盖，适用银行、消费金融公司、汽车金融公司、信托

公司、小贷公司等各类放贷机构。

规定要求贷款人开展个人贷款业务时，向借款人逐项明示具体成本项目、收取方式、收取标准（折算为年化水平）以及收取主体。同时应明确提示，除已明示的成本项目外，贷款人及其合作机构不再向借款人收取其他与贷款相关的任何息费。

在具体操作方面，规定要求：

现场办理个人贷款业务的，应当在签署借款合同或办理分期前，由借款人在综合融资成本明示表上签字确认。

线上办理个人贷款业务的，应当通过弹窗方式向借款人展示综合融资成本明示表，设置强制阅读时间，由借款人在签署借款合同或办理分期前确认。

线上消费场景下办理分期付款业务的，应在消费订单支付页面以显著方式清晰展示综合融资成本相关信息。

规定将于今年8月1日起施行，施行时按照“新老划断”原则，新增业务严格按照规定要求开展明示综合融资成本工作。

（新华社）