提示

# 阅见新泾 家声朗朗

## 书香家庭·新泾讲书人作品展

为深入推进全民阅读，涵养优良家风，丰富社区家庭精神文化生活，今年4月新泾镇妇联在全镇范围内开展2026年“我是读书人·家庭讲书大赛”新泾讲书人活动，众多热爱阅读的家庭主动参与其中。家长与孩子携手选书、静心品读，在共读交流中增进理解、沉淀感悟、凝聚亲情，在字里行间倾听思想，在亲子共读中感受陪伴。本次征集到的参赛作品内容丰富、情感真挚。有的家庭品读经典名著，感悟文字背后的人生哲理；有的结合绘本、散文、科普读物，分享轻松温暖的日常共读瞬间；还有家庭将读书心得与家风故事、家庭教育经验相结合，用朴实动人的文字展现书香家庭的良好风貌，充分彰显出新泾镇浓厚的家庭阅读氛围与向上向善的家风底色。不少参赛家庭表示，讲书大赛不仅是一次展示自我的舞台，更是一段珍贵的亲子陪伴旅程。

扫码查看作品展

【健康】

# 潮湿天精神不振 有效祛湿这样做

近期天气湿热，不少人总是感觉自己精神不振、身体沉重、没有食欲、头晕脑胀、皮肤起疹子等，这很可能是身体里的湿气在作怪。那么，应如何有效祛湿呢？

### 饮食

脾胃娇弱，禁不起“折腾”，尤其是湿气重、情绪易波动的人，以下3类食物一定要少碰，避免加重脾胃负担、助长“心火”。生冷食物：冰饮、冰水果、生鱼片等生冷食物会伤脾胃的阳气，让湿气更难排出；甜食：糯米糕、蛋糕、奶茶等甜食会“助湿生痰”，加重脾胃负担，越吃越困；油腻食物：油炸食品、肥肉等，脾胃消化不了，会变成“垃圾”堆积在体内，加重湿气。如果忍不住吃了，喝一杯姜枣茶，能温中化湿，帮脾胃“解围”。

**►祛湿的食疗方：**

中医把人体大致分为上焦（皮肤、头面、肺）、中焦（脾胃）、下焦（肾、膀胱、肠道），湿邪驻扎的位置不同，症状也各有侧重——在上焦，湿气重会导致头重如裹、面部油腻、胸闷气短、咽中有痰却咳不出等症状；在中焦，表现为胃口差、腹胀、恶心，大便溏烂黏马桶，舌苔白厚腻，身体困重乏力等；在下焦，则表现为小便混浊、淋漓不尽，下肢水肿沉重，腰膝酸软等症状。

如果是上焦湿，则要发汗宣透，“开上面的窗户”。适度运动出汗是天然的祛湿法，慢跑、快走、打八段锦，让身体微微汗出，湿随汗解。推荐杏仁桑叶茶。取南杏仁8克、桑叶6克，沸水冲泡代茶饮。杏仁宣利肺气，桑叶轻清疏散，两者搭配，帮助上焦湿气从肌表透出。口感清润，日常代茶即可。

如果是中焦湿，则要健脾化湿，“管好中间的枢纽”。关键在管住嘴，少食生冷油腻甜食，饮食宜清淡温热，日常以七分饱为度。推荐陈皮茯苓山药粥。取陈皮一小瓣（约3克）、茯苓15克、鲜山药100克（切小块）、粳米50克，同煮成粥。陈皮理气化湿，茯苓健脾渗湿，山药补脾益气，三者合力，堪称中焦祛湿的“黄金组合”，口味平和，老少皆宜。

如果是下焦湿，则要淡渗利湿，“给湿气找个出口”。下焦湿邪，最好的出路就是通过小便排出。日常应避免久坐，每隔一小时起身活动，同时借助淡渗利湿的食材。推荐赤小豆薏苡仁汤。取赤小豆30克、生薏苡仁20克（生薏苡仁偏凉，脾胃虚寒者可改用炒薏苡仁），加水大火煮沸后转小火煮40分钟，可加少许陈皮调味。此方淡渗利湿、清利下焦，适合小便不利、下肢沉重者日常饮用。

### 泡脚

中医有“中药洗脚，湿邪可祛”的说法。

药方：干姜20克，艾叶30克，桂枝10克，桑枝10克，附子20克，川椒30克，伸筋草15克，透骨草15克。

用法：将药用纱布包好，放水里煮开后将药包取出，将汤水倒入洗脚盆中，晾到40℃~50℃时即可泡脚。每天泡1~2次，每次20~40分钟即可。

穴位按摩：中脘穴，找法很简单，肚脐往上4寸（大概四横指的距离），前正中线上。饭后按揉3分钟，能促进消化，缓解腹胀；足三里穴，小腿外侧，膝盖下方3寸（约四横指），胫骨前肌上，每天按揉5分钟，能补中益气、巩固脾胃，坚持下来效果更明显；

### 起居防潮

防风防寒：早晚注意防风防寒，出门带件薄外套，避免着凉。避免淋雨：避免淋雨、久坐潮湿的椅子、地板，洗完澡及时擦干身体。避免寒湿：被褥、衣物勤晾晒，保持干燥；腰腹要注意保暖，护住命门阳气，避免寒湿从腰腹侵入。

### 适度运动

运动能促进代谢，帮助身体排出湿邪，缓解肢体沉重、关节酸痛。不经常运动的人，一开始建议采用散步和快走的方式，或八段锦、瑜伽等温和的方式。如果选择出汗的运动，应在白天太阳升起后进行，太阳落山后停止，防止外邪趁虚而入。也可以拍打大腿外侧的胆经，微微出汗就停。要注意别大汗淋漓、过度运动。

（健康上海12320、养生中国、上海长宁）

# 开启“冬病夏治”预约模式

## @新泾人，快抓住“黄金充电期”

一年一次的“冬病夏治”最佳时机即将到来。如果你想要在夏天把冬天容易犯的病“攒足底气”压下去，就可以选择一家附近的医院，预约“冬病夏治”。

冬病夏治是中国传统医学的一个重要特色，就是利用夏季气温高，机体阳气充沛的有利时机，调整人体的阴阳平衡，使一些宿疾得以恢复。“冬病夏治”是根据“春夏养阳，秋冬养阴”的理论，利用夏季人体阳气最旺盛之际，治疗某些属于虚性、寒性的疾病，最大限度地以阳克寒，达到标本兼治、预防保健的作用。

冬病夏治的治疗节点，主要在一年中最热的“三伏天”进行，其背后的中医逻辑有两点：一是顺时借力。三伏天人体毛孔张开、气血流通快，药物更容易渗透吸收。此时给身体“添一把火”，能最有效地驱散潜伏在体内的寒气；二是储阳防病，好比“晴天修屋顶”，把体内的阳气养足，等秋冬寒气来袭时，身体就有足够的抵抗力，从而减轻或消除哮喘、鼻炎、关节痛等“冬病”的发作。

冬病夏治的最佳时间一般会选在夏季三伏时令，每年阳历的七八月份，一年中最为炎热的时候，也是自然界和机体阳气最旺盛的时候。这时候，取自然之阳补人体之正，用中药穴位贴敷、针刺、艾灸，配合药物内服等方法，帮助患者温补阳气、散寒驱邪、活血通络、祛除阴寒病邪的同时，也让人体内部阴阳重归平衡，从而达到强身健体、预防“冬病”的效果。

冬病夏治主要通过三伏贴、艾灸、中药内服、饮食调理、拔罐刮痧、运动及起居调节等方法，借助夏季阳气充沛的特点，改善冬季易发的虚寒类疾病。

三伏贴（穴位贴敷）的原理是将温经散寒的中药贴敷于特定穴位（如肺俞、膻中、足三里等），通过药物渗透和穴位刺激，驱散体内寒湿，适应于慢性支气管炎、哮喘、鼻炎、风湿性关节炎等疾病。

艾灸疗法是利用艾叶的温热特性，灸治关元、气海、大椎等穴位，补充阳气，增强免疫力。温和灸或隔姜灸适合寒性胃痛、宫寒；悬灸常用于关节冷痛、体虚感冒。

针对个体体质，也可开具温阳散寒、健脾补肾的中药方剂，如附子理中丸（脾胃虚寒）、玉屏风散（气虚易感）、金匮肾气丸（肾阳虚）等等。

拔罐是以火罐吸附背部膀胱经或疼痛部位，祛除寒湿，改善肩颈痛、腰腿冷痛；刮痧则是沿经络轻刮，促进气血循环，适用于轻度感冒初起或肌肉酸痛。

**2026年三伏时间表（黄金调理周期）**

伏前加强：6月21日（夏至）—7月14日

初伏：7月15日—7月24日

中伏：7月25日—8月13日

末伏：8月14日—8月23日

伏后加强：8月24日—9月2日

**新泾镇社区卫生服务中心“冬病夏治”时间表**

**预约开启时间：**

6月1日起正式预约（周一至周五 8:00—16:30）

大敷贴、伏针、伏灸需提前预约，按预约有序就诊

小敷贴无需预约，6-8月工作日可直接来门诊治疗

**预约及敷贴地点：**

►中心治疗

治疗地点：淞虹路507号5楼

治疗时间：周一至周五，8:00—16:30

►分中心治疗

福泉路405号3楼

治疗时间：周一至周五，8:00—16:30

►北虹社区卫生服务站

咨询电话：32082937

►林泉社区卫生服务站

咨询电话：62903570

►虹康社区卫生服务站

咨询电话：52162355

►新泾新家苑社区卫生服务站

咨询电话：32526169

►刘四社区卫生服务站

咨询电话：62392935

►绿五社区卫生服务站

咨询电话：52203409

►淞五社区卫生服务站、金庭养老院

咨询电话：52184939

（上海长宁）

【生活相关】

# 萌宠虽可爱 安全记心怀

## 与小动物“亲密接触”，谨防意外发生

身边养宠的人越来越多，包括猫猫狗狗或小仓鼠等。对此，上海市疾病预防控制中心的严涵、邹佳彤和黄卓英（主任医师）提醒大家，毛孩子虽然可爱，但与它们“亲密接触”也要谨防意外发生。

**问：被猫猫狗狗咬伤抓伤后，怎么正确处理？**

需要及时前往医院犬伤门诊处置伤口。

根据伤口暴露等级，在医生指导下，选择接种狂犬病被动免疫制剂、狂犬病疫苗，并按需做好破伤风预防。

**问：被仓鼠咬伤了，要紧吗？**

仓鼠等鼠类属于狂犬病低风险动物，通常无需接种狂犬病疫苗。

但是，若伤口较深、污染严重（如穿刺伤），需评估是否要接种破伤风疫苗或破伤风被动免疫制剂。

**问：防咬伤抓伤，要注意什么？**

其实除了家养宠物，小区、公园等地方的野生小猫小狗也常有出没。

谨防动物意外伤害，记住“三不”：不主动招惹、不近距离投喂、不徒手接触。这既是保护它们，也是保护自己。

如遇意外伤害，科学应对、及时就医，能最大程度降低风险。

（健康上海12320）


# 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”并于后台直接留言，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2026年7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。

**2026年5月优秀“啄木鸟”**：唐金虎、沈文成、卖火柴的、早睡早起、oldbill、小飞、老叶、风轻云淡、风行天下、晓鸣（以上部分为昵称）

扫描二维码关注“上海社区发布”

**2026年5月最佳“啄木鸟”**：徐鸣