

春风十里不如你，活动扎堆齐参与

一周微讯

不忘初心 四季芳华

近日，以“不忘初心·四季芳华”为主题的莘庄工业区纪念“三八”国际劳动妇女节108周年主题活动举行。节日期间，工业区妇联将开展“四季芳华优雅绽放”、“四季芳华巧手慧心”、“四季芳华花漾年华”、“四季芳华魅力芬芳”等一系列活动，让园区姐妹们在温暖温馨的氛围里度过愉快又充实的节日。

现场发布并启动了“巾帼暖心-四季芳华”园区妇联品牌项目。据悉，2018年工业区妇联将面向园区各级女性开展分层分类活动，让广大妇女姐妹通过“心、舞、书、文、创”等五方面的修炼，不断提升自身素养，塑造现代女性良好形象。

毛海萍

虹桥商务区成立首家妇女之家

日前，“我们‘YI’起美——闵行区新虹街道庆祝‘三八’国际劳动妇女节108周年活动”举行。活动上，虹桥商务区首家妇女之家“创YI舍”成立。“创YI舍”商务区妇女之家设在虹桥绿谷赏文空间，它体现了政府与企业的紧密合作，也标志着耕耘多年的妇女微家项目终于“落地”，让女白领们有了固定的“娘家”。

揭牌后的“创YI舍”，将成为虹桥商务区白领女性、新虹街道辖区居民提供学习交流、亲子互动、邻里互助、娱乐联谊、促进发展的平台。

袁玮

唱响巾帼梦 扬帆新征程

3月5日下午，“唱响巾帼梦 扬帆新征程”——2018年闵行区迎三八妇女节职工小组唱大赛举行。大赛共收到47支来自机关事业单位及企业的踊跃报名，约500名女职工参赛。决赛当天，18支队伍同场竞技，闵行教工合唱团以表演嘉宾的身份登台献唱。

金靛

古美举行妇女节游园会



台上，家庭古诗词比赛正激烈角逐冠军家庭；台下，画面具、花样盘扣、苏绣手帕、拼布针插、菩提串珠、河马饼干“绘制”等10余个互动体验和展演项目让大家应接不暇。日前，古美举行了一场为期一天的三八节游园活动，社区居民在“逛超市”般的文化活动中，体验了乐趣，增长了知识，并增进了彼此之间的感情。

据悉，这项活动是古美路街道妇联策划的“敦亲睦邻 融乐古美”系列活动之一，旨在助力文化社区建设，激励居民自主意识，提升家庭文明素养。传统文化的传承以及礼仪教育的浸润，在社区得到了潜移默化的陶冶。

李逸

梅陇镇开展学雷锋活动

3月4日上午在友谊南方商城广场开展了“为创全打Call，创最Good梅陇”——2018年梅陇镇区域化党建联盟“3·5”学雷锋公益嘉年华活动。活动现场，6位“最Good梅陇人”向梅陇的市民们展



巾帼群英汇聚，共庆妇女佳节

示了他们的先进事迹，用他们的切身体验，呼吁市民从我做起、树立文明新风，争当文明的倡导者、维护者与示范者。



李成东

颀心为你 情暖颀桥

3月5日，颀桥镇开展学雷锋主题活动，爱心义卖、慈善义卖、便民金融、家电维修、侨法宣传、推拿、磨刀等便民服务吸引了500余名市民参与。活动中，发布了“邻里义仓”、“颀益汇自闭症儿童瑜伽公益课堂”等19项2018年颀桥镇社区新动力志愿服务项目。颀桥镇将现场募到的3000多元爱心款全部捐赠给蔷薇工作室的癌症俱乐部，用于癌症病人的康复治疗。



据介绍，颀桥镇现有注册志愿者24925人，30个志愿服务站，54支志愿服务团队，28家社会组织。

周丹平

江川元宵节灯笼制作DIY



为了让居民更加深入地了解中国传统文化，感受到元宵佳节的氛围，切实加强江川路街道党建引领下的社区公共文化服务，2018年江川元宵节联欢游艺活动于元宵节当晚在江川文化馆拉开帷幕。

此次元宵游艺活动除举办书画、绘画、民俗艺术展及有奖游戏活动外，今年还新增了元宵灯笼DIY制作，让居民自己动手做灯笼带回家，体验一把手工的乐趣。与此同时，一楼的文馨剧场也是座无虚席，高雅艺术配送综合场演出吸引了大批居民前来观看。

覃丛丛

快乐家园举办闹元宵活动

近日，华漕镇健康养老社区新

东苑快乐家园举办闹元宵活动。整个元宵喜乐汇在传统的“醒狮闹春”的活动中拉开序幕，表演者以扎实的马步、灵活的步伐、矫健的身姿将狮子舞动得活灵活现。



快乐家园还联合金丰国际社区促进会、游本昌艺术团举办了一场好戏连台的元宵节文艺演出，越剧、沪剧名家齐聚，魔术、歌舞表演精彩纷呈，现场明星荟萃，闪耀整个快乐家园慧音剧场。

李成东

元宵庙会再现马桥



传统的手舞狮腾挪辗转、灵动异常，舞者用狮子开场，表达着节日的喜庆……2018年马桥镇元宵活动近日在马桥镇图书馆小剧场拉开帷幕。整场元宵活动分为庙会与晚会两部分，既有杯子舞龙DIY、和果子DIY、龙风字、捏面人、糖画等传统民间手工艺，也有舞狮、魔术表演、魔幻泡泡秀等表演。

张丹枫

美好旅途，从健康开始

最近，新虹社区卫生服务中心联合铁路虹桥火车站、新虹街道政府、卫生监督所、爱卫办、计生协会等部门，一同前往虹桥火车站开展防止传染病大型宣传活动。此次活动是新虹社区卫生服务中心医联体党建品牌“美好旅途从健康开始”系列活动之一，后续还有系列活动服务于虹桥旅客。

活动由旅途保障和设摊宣传两个部分组成，旅途保障为旅客提供常见病、外伤、突发疾病的处理和现场急救处置；设摊宣传通过微信扫码答题并领取N95防病防霾口罩及宣传折页和宣传礼品的发放，给旅客普及冬春季多发传染病、输入性传染病、慢性病防治等健康知识。

吴伴

活动预告

得丘推出多个文化艺术体验项目

游园、读书、陶艺、烘焙、观影、书画……即日起，得丘文化创

意空间推出多项体验活动，其中很多都是免费参与的。

小桥流水，绿树低映，芳菲四季。得丘游园会带大家参观与自然美景、艺术气息融合在一起的特色建筑，身临其中能真正感受到生活的美好诗意。在得丘艺术馆一期的二楼展厅，为书画爱好者打开一扇纯净高品质的艺术窗口，艺术家作品普及中国书画文化知识，传播历史余韵为使命，展示弘扬中国传统文化，可免费参观。还可以在书画坊里泼墨挥毫，在缝绗间里“秀”出百变造型，在烘焙坊里亲手为家人、朋友奉上自己用心烘焙的精美点心……

预定方式

1.现场预定

得丘礼享谷·艺术馆二期的一楼大厅预定台（周二至周日9:00-20:00）

2.电话预定

021-54300385（周一至周五）

021-54427170（周二至周日）

注：名额有限，为维护其他客人的权益，请准时参加活动，并留意预定及取消规则。

详细内容可扫描二维码



信息一点通

上海市花白玉兰开了！下周进入盛花期

据解放日报说，由于上周连续多日的温暖，满足了开花对温度的需求，加快了开花的进程，沪上多座公园内的白玉兰纷纷吐露芬芳。据悉，今年开花的时间晚于去年，花期正常，预计3月中旬（即下周），白玉兰将进入盛花期，大规模开放。



由于品种和个体差异，白玉兰的开花时间相差两周左右，就单株白玉兰而言花期只有一周甚至更短，因此上海每年白玉兰的集中观赏期只有约三周，而盛花期更短，喜爱白玉兰的市民要抓紧时间了。

专家认为，太热其实并不好，因为温度太高的话，花开得快，谢得也快。温度骤降，正要被催开的白玉兰停下了脚步，能延长花期。

教你一招

一表读懂5类冷冻食品的保质期

冷冻饺子、冷冻肉类……很多家庭的冰箱里，都存有冷冻食品，它的出现大大方便了快节奏的生活。以下为你总结常见速冻食品的“保质期”。

前期处理对冷冻食品的保质期有很大影响。比如鲜鱼未经任何处理就冷冻起来，只能保存1~2个月；但科学处理后再冷冻，保质期能延长至半年。

1.家禽、海鲜、河鲜应掏净内脏、里外洗净再冷冻；其他食品和肉类在冷冻前也需仔细清洗，除去表面的细菌。

2.所有食品在放入冷冻室前，都应分成一次食用的分量，用保鲜袋或保鲜膜仔细包装，以防止水分损失。

3.最好在外包装贴上标有日期和名称的标签，便于以后取用。

4.保证足够低温，冰箱的冷冻室温度最好能达到零下18℃以下。

种类	包括	保质期
红肉类	猪、牛、羊肉	10~12个月,其中牛肉性质比猪、羊肉稳定,瘦肉比肥肉保存时间长一些
禽肉类	鸡、鸭、鹅、鸽肉等	比红肉类稍短,为8~10个月
海鲜、河鲜类	包括鱼、虾、蟹、贝类等	保质期比畜禽肉类更短一些,一般能达半年左右,最好在4个月内食用
蔬菜类	少部分蔬菜,如玉米、板栗、豆类等	5个月左右
速冻主食	饺子、包子、汤圆、馄饨等	最好能在一两个月内吃完

健康角

春季养生的4大禁忌

一年之计在于春，春季养生重在一个“生”字，要适应春生之气，与万物生发合拍。要想简单有效地打好春天健康的基础，以下4个禁忌你可不要犯！

禁忌1：常吃酸，不吃甘

肝对应的是春气。春天，肝功能趋于调达舒畅；而酸入肝，食酸有助肝之功，所以很多人春季常吃很多的酸味食物，但其实食酸过多无异于火上浇油。正确的做法应该是对肝的这种舒畅之势给予适当调控，使其既能发挥正常的作用，但也不至于损伤身体。

甘入脾，脾胃旺盛可反克肝气，使其不至于过旺。与此同时，甘味食物还能够缓和烦躁亢奋的情绪。当然，不是说完全不能吃酸性食物，而是要适量食用。再有意识地多食用甘温补脾的食物，如猴头菇、山药、茯苓、党参等。

禁忌2：常蜗居，不运动

春天自然界的阳气开始升发，我们应该借助这一点，好好养阳。喜欢运动的朋友也可以出动了，穿上运动服，走到室外，享受运动的快感吧。

春天里万物复苏，在这样的环境下，人容易感到生命的旺盛与活力。而养阳的关键是能“动”勿“静”，要积极进行室外锻炼，呼吸新鲜空气，晒晒太阳。

禁忌3：常发怒，不爱笑

春季肝阳亢盛，如果情绪过于急躁或者起伏过大容易伤到脾脏。从另一个方面讲，心情过于抑郁会导致肝气郁滞，使免疫力下降，容易引发情绪病、肝病、心脑血管等健康问题。

禁忌4：要风度，不要温度

虽然春天开始回暖，气温渐升，但千万不要急着脱下冬衣穿薄衫。要知道，早春的温差比较大，不要一天到晚都穿单薄的衣服，否则容易导致关节炎等健康问题。不过，“捂”也要捂得恰当，注意“上薄下厚”就可以了，特别要关注腿部及关节的保暖。