

第三批上海市民“家门口的好去处”名单出炉,徐汇这4处入选

市文化旅游局介绍,2022年9月,启动了第三批上海市民“家门口的好去处”遴选工作,此次遴选更加注重从市民感受度出发,结合“道路+”“公园+”“生活圈+”,打造一批升级版的家门口“小而美”“小而精”的好去处。经专家现场评定及市民投票,确定了第三批50个体现文旅融合、品质人气的上海市民“家门口的好去处”名单。其中,徐汇有这4处。

乐山绿地



乐山绿地以“山水际会,众乐之源”为主题,寓意“仁者乐山,智者乐水”,将中国园林的山水观融于绿地设计中,打开原有围墙,嵌入周边居民及商圈白领日常所需,叠加社交、亲子、健身、文娱等复合功能,将乐山绿地打造成一个开放式公园绿地,塑造出一个兼具社区归属感和现代时尚感的城区景观,使得居民不必走远,出门转角就能遇到“小而美”的口袋公园,满足居民家门口的日常游憩健身需求。

同时改造社区围墙,优化社区围墙施工工艺和色彩显示,增加绿色爬藤植物点缀,设计融入艺术、创意、生态、体验,增加社区围墙品质感。幼儿园大门退界,围墙改造采用折纸造型,配以丰富颜色,同时穿孔透绿,内外景观浑然一体,增加人行空间趣味性,体现儿童友好。

地址:徐汇区乐山路33号

康乐汇 - 康健街道社区党群服务中心

“康乐汇”是康健社区党群服务中心拥有的专属呢



称,大楼总建筑面积6045平方米,共设有图书馆、剧场(一大一小)、非遗工坊、健身运动区、录音直播间、多功能教室等35个功能空间,实现全年龄、全覆盖、全时段、全方位的公共服务。

康乐汇从大楼外观到内部陈设,既呼应康健社区的生态宜居特色,也融入新时代公共服务新理念,高标准,高水准打造现代化公共服务供给新型空间。整体建筑风格大气简约、环保节能,全楼大面积落地窗采光通透,三楼、四楼设有屋顶花园及环抱式阳台绿化景观。

地址:徐汇区浦北路988号

衡山花园



衡山花园是衡山路与建国西路交界处的小块三角形街心花园,见证了衡山路百年变迁。其面积为1455平方米,焕新后延续了衡山路的海派风情,与徐汇的街区底蕴相融合,在保留原生植被基础上营造起伏地形,用森林墨耀石、植物化石等构成特色阴生蕨类

园,并增加了市花白玉兰造型的亭子,路面铺装采用具有老上海记忆的水刷石铺,浓缩沉淀了上海徐汇的气质,优化了市民的步行与休憩体验,营造了一个有温度的街区空间。

衡山花园还是天平街道古树名木实践基地,社区学校学员、辖区学校学生及社区文化志愿者通过探访辖区古树,编写故事,传播绿色文化,践行生态文明。焕新的衡山花园不仅是人与自然和谐的充分体现,也表达了对党的事业、对百姓生活的深层次理解。

地址:徐汇区衡山路、建国西路路口

华富邻里汇



华富邻里汇地处社区中部,打通了社区生活通道,优化并融入了周边社会功能,步行15分钟可触达的生活功能全面覆盖的社区“CBD”。1685平米宽敞的公共空间,涵盖一网通办、民政咨询、卫生服务站、助老、助餐、休闲等,社区活动内容丰富,涵盖社区居民老幼年龄段以及周边园区白领,吸引了很多民间艺人传人发扬民俗和非遗文化,并通过党建共建聚集起周边社会和科技园区的力量助力服务于民并扩大服务辐射面。

华富邻里汇突出“融”合共享理念,因地制宜地设置各不同功能的,如融享站、活力中庭-融星院、融客厅、儿童阅读区-融墨轩等。华富邻里汇的口袋公园也是利用原来绿化死角,因地制宜改造为家门口的口袋公园,变身为一处网红打卡点。

地址:徐汇区龙华西路315弄18号

(综合自:上海发布、市文化旅游局)

预防疾病,免疫力是关键,三种元素一定要吃够

免疫力如同驻扎人体的军队,在与外界来袭的病毒、细菌“作战”时,承担了重要的防御任务。免疫力日夜不停地劳作,我们又能做些什么来助力健康呢?其实,健康饮食是为免疫力充电的重要帮手。

三种营养元素要吃够

● 锌——调节免疫力的“好帮手”

锌是人体内100余种酶的组成成分,尤其对免疫系统的发育和正常免疫功能的维持有不可忽视的作用。

推荐食物:

含锌丰富的食物主要有两大类:海产贝类和菌菇类。另外,在动物肝脏、瘦肉、山核桃等食物中也比较丰富。

● 铁——抗体形成的有力后盾

缺铁会导致免疫细胞数量减少,进而影响抗体产生,导致免疫反应缺陷。

推荐食物:

可适当吃些“补铁高手”,如动物肝脏、动物血、红肉(猪瘦肉、牛肉、羊肉)。

补铁还有一个窍门:维生素C可促进铁的吸收,所以在吃含铁丰富的食物时,吃些含维C丰富的食物,能起到强强联合的作用。

● 硒——免疫细胞的组成部分

硒是人体的必需微量元素,具有强抗氧化作用。硒几乎存在于所有免疫细胞中,补硒可明显提高机体免疫力。

推荐食物:

动物性食物如肝、肾以及海产品是硒的良好食物来源。

几种食物要常吃

中医学认为,免疫力低下与气虚有关,扶正则是指扶助人体的正气,是增强体质,提高人体抗邪、抗病能力的关键。

而调补脾肾、健肺是扶正的主要环节。

● 姜

《药性论》指出姜的功效为:“生与干并治嗽,疗时疾,止呕吐不下食。”现代研究发现,姜可以刺激人体的免疫系统,能够镇咳、退烧、减轻疼痛,还能有效抑制疾病。姜是一种很好的抗毒物质,能杀菌和抗霉菌,是治疗风寒感冒和流行性感的有效食品。

● 大蒜

《本草新编》记载大蒜:“解毒去秽,除疔辟瘟,消肉消食,止吐止泻。”现代研究发现,大蒜有抗菌、抗癌、增进身体耐力的作用,能促进细胞膜的流动,增进体力和免疫力,另外大蒜还有降低胆固醇的功能。

● 荞麦

《得配本草》记载荞麦功能:“降气宽肠。下沉积,敷烂痘,除泻痢,止带浊。”

荞麦含烟酸,能促进机体的新陈代谢,增强解毒功能。

● 胡萝卜

《饮食须知》记载胡萝卜:“味甘辛,性微温。有益无损,宜食。”现代研究认为其增强人体免疫力,保护多种脏器。

● 大白菜

《滇南本草》记载,大白菜可“去鱼腥、和中、消食、解酒、利肠胃”。其所含的纤维素能起到润肠、促进排毒的作用,有益人体健康。

● 茶

《本草易读》记载茶叶:“利小便而下痰热,止燥渴而消酒食;清头目而醒眠睡,热毒下痢赤白”。研究发现,茶叶中含有一种名叫茶氨酸的化学物质,由于它能够调动人体的免疫细胞去抵御细菌、真菌和病毒,因此,可以使人体抵御疾病的能力提高。(综合自:养生中国)