

小暑吃“三白”，长夏不受苦

□ 记者 徐喆衍 陆翔

7 月 7 日，小暑，是夏季的第五个节气。《月令七十二候集解》曰：“暑，热也，就热之中分为大小，月初为小，月中为大，今则热气犹小也。”

小暑，还不是最热的时候，小暑过后即将进入伏天，也是一年中气温最高、湿度最大的时段。高温湿热天气，人们受到湿热双重夹击，民间俗语谓之：小暑大暑，上蒸下煮。此时，身体消耗较多，需要注意补充水分，饮食需清淡，以此缓解暑热烦躁。

俗话说：“小暑吃‘三白’，长夏不受苦。”适合夏季食用的三种白色食物，如冬瓜、莲藕、山药，它们不仅能增强抵抗力，还能清热解毒，抵御酷暑的侵袭。在天平街道新里 137 的社区食堂，新推出的冬瓜虾仁汤、荷塘小炒、山药木耳等新菜品，让居民可享这一夏清爽。

清炒山药木耳

食材：山药、木耳、红椒、西蓝花

做法：西蓝花切小块，沸水加少许盐、油，焯水后捞出过凉水，可摆盘一圈；热锅少油，放入山药、木耳翻炒；再加入红椒快速翻炒；放少许盐等调味，出锅后装入盘子中央即可。

山药，健脾养胃，缓解暑湿困脾、食欲不振、身体困重，适合暑天饮食。



荷塘小炒

食材：藕片、荷兰豆、黄椒、白果

做法：热锅少油，下蒜片小火煸出香味；放入白果、藕片翻炒；再加入荷兰豆、黄椒片快速翻炒；淋小半碗清水，加少许盐、鸡精，收干汤汁即可出锅，保持脆爽口感。

藕，生津止渴，当伏天容易口干舌燥、心烦上火时，食用藕片，可缓解暑热燥火。

冬瓜虾仁汤

食材：冬瓜、虾仁

做法：锅中放清水，放入冬瓜片，煮至冬瓜变透明发软；放入虾仁，继续煮，虾仁完全变红卷曲即可；加适量盐、鸡精调味后可出锅。

冬瓜，富含维生素 C、钾、膳食纤维、多种氨基酸。伏天高温高湿，冬瓜可清暑热、除烦渴，缓解桑拿天带来的闷热不适，三伏天喝冬瓜汤是传统消暑食疗。



守住合规，让「流量」变「留量」

□ 记者 韦丽

“以前写脚本时，对数据引用的边界总拿不准，今天听完执法人员结合真实案例的剖析，特别是‘引证数据必须权威可查’的提醒，让我彻底明白了合规尺度。”近日，徐汇区市场监管局会议室里气氛热烈，一场聚焦直播电商合规发展的座谈会在这里举行，一位 MCN 机构负责人的这番话，道出了在场众多企业代表的心声。

随着由国家市场监督管理总局、国家互联网信息办公室联合发布的《直播电商监督管理办法》正式施行，徐汇区市场监管局将区内直播电商企业负责人、监管部门业务骨干齐聚一堂，围绕政策解读与落地实践展开深入交流，同步配套广告宣传合规指导。

“干货满满”是参会企业对本次座谈会的一致评价。区市场监管局围绕《办法》的出台背景、核心条款与实操要点，结合真实案例，对直播营销主体责任、消费者权益保护、商品质量管控、广告发布规范等关键内容进行了细致拆解。

“这次宣讲很实用，让我们心里更有底了。”现场一家电商企业负责人深有感触地说，“这份‘避坑指南’不仅帮我们规避了法律风险，更让我们明白：只有守住合规底线，直播电商的流量才能变成长久的‘留量’。”多家企业表示，将积极响应构建良好营商环境的号召，建立全链条内控体系，严格落实新规与主体信息公示义务，同时升级内容审核机制，建立严格的预审制度，筑牢全流程风控屏障。

区市场监管局相关负责人表示，这场圆桌会不仅强化了辖区企业的合规经营意识，更搭建起政企对接诉求的“连心桥”。区市场监管局将持续强化政策引导与监管服务，依托“营商伙伴计划”等机制，常态化开展合规沙龙、培训与供需对接活动，实施“一链一策、按需点单”的个性化服务。

艺术家进社区

40 位社区主理人解锁低碳艺术新玩法

□ 记者 李冠宇

日前，凌云社区社会组织联合会推出的“生态凌云·代际共创社区低碳公共艺术”项目火热推进，现已收获不少亮眼成果。作为徐汇区第二届社会组织参与社区治理创投大赛入围项目，项目扎根凌云街道十五年底碳治理实践，创新打造社区主理人特色模式，以低碳公共艺

术搭建老少携手的共创平台，唤醒社区内生治理活力。

目前项目核心筹备工作、首期志愿者赋能培育活动均已圆满完成，40 名社区骨干组成的主理人队伍正式就位。这支队伍藏着不少手工艺能手，大家常年扎根社区、深耕志愿服务，再搭配凌云少年天

马行空的新奇创意，老少搭档、优势互补，为项目稳步开展筑牢坚实人才底座。

专业艺术力量全程保驾护航，为居民创作持续赋能。项目特邀新锐艺术家张相国担任核心艺术导师，同时邀请上海宏美术馆执行馆长张海燕、金山区漆艺非遗代表性传承人

郭同彬等多位行业大咖现场指导，为主理人们带来体系化、专业化的艺术创作教学，全程跟进解决创作中的各类技术难题。

据悉，街道还将持续探索代际共创与低碳艺术深度融合的全新玩法，常态化开设特色创作课程，用心打磨一件有温度、有特色的低碳公共艺术装置；持续完善社区主理人培育体系，敞开大门吸引更多居民参与社区共建共治，让低碳理念走进千家万户、浸润日常生活，用艺术为基层治理添彩增效。

王珮瑜、梁辉、周颖齐聚社区名师课堂

社区学校让居民畅享家门口文化盛宴

在家门口就可以畅享跟京剧名家王珮瑜及瑜音社专业老师学唱念做打、跟资深主持人梁辉练朗诵表达、跟非遗劳模周颖亲手做点翠发簪和布艺口金包——这样的机会，真真切切就在徐汇。

随着最后一节朗诵艺术课落下帷幕，徐汇区社区学院“名师讲堂”系列公益体验课程日前圆满收官。6 节精品课、近 300 人次参与、三大传统文化门类，这个初夏，社区居民在家门口享受了一场高品质的文化盛宴。

三大门类，6 节精品课，零基础也能上手

本次名师讲堂开设“京

剧国粹”“语言朗诵”“非遗国风手作”三大板块，从 5 月 14 日到 6 月 18 日，周一课，零基础市民也能轻松参与。

更让人心动的是师资阵容：1. 京剧名家王珮瑜携瑜音社专业团队亲授国粹精华；2. 资深主持人梁辉用三十年播音功底带学员领略朗诵之美；3. 上海市劳动模范、非遗手作导师周颖手把手传授传统工艺技艺。

课堂直击：沉浸式感受传统文化之美

京剧国粹课堂。王珮瑜、施乐婧、汪泽燚联合授课，从京剧百年发展脉络、

四功五法到生旦净丑行当体系，再到戏服盔头、妆容道具的国风美学，逐一拆解。配合经典剧目现场赏析，学员们第一次如此近距离地感受到东方戏曲的独特魅力。

朗诵艺术课堂。区分诵、读、播、讲、演五种语言形态，拆解气息、停顿、舞台表现等核心技巧，再通过经典诗文现场实训——梁辉的课堂干货满满，学员们从“不敢开口”到“越读越有味道”，语言审美和诵读能力实实在在得到了提升。

非遗手作课堂。非遗手作课堂主打实操体验，设置互动赏析、现场实操、一对一指导环节，知识性、观赏

性与实用性兼具。学员们在周颖的指导下，亲手制作国风点翠发簪，学习布艺缝制技巧，打造布艺口金包。一针一线、一簪一扣之间，非遗匠心悄然流淌进每个人的指尖，真正做到了“听得懂、学得会、带得走”。

学员好评如潮：“希望这样的课再多一些！”

活动收官后，好评不断涌来：“在家门口就能上名家的课，以前想都不敢想。”“专业度高、内容实打实，真正学有所获、学有所乐。”“希望学院持续推出这样的好课，我们还要来！”

（综合自：徐汇区业余大学 / 徐汇区社区学院）