

夏阳街道各村居举办多种活动, 喜气洋洋贺新春

精彩活动庆佳节 邻里共融欢乐多

通讯员 夏阳

春节期间，夏阳街道的各个村居喜气洋洋，处处洋溢着浓浓的节日氛围。一系列精彩纷呈的活动热闹开场，为居民们带来了一场场别开生面的新春盛宴。

巧手绘蛇韵，共迎五彩新年。东盛社区组织开展“巧手绘蛇韵 共迎五彩新年”活动，营造文明和谐、喜庆祥和的节日氛围。志愿者老师首先向青少年们介绍了金箔画的由来，随后指导大家学习制作非遗金箔画，只见小朋友们细心地描画、涂抹胶水，最后小心翼翼地取来箔纸，耐心细致地贴箔。最终，一张张箔片华丽变身，古朴吉祥的“金蛇送福”，高雅斐然的“风雅兰花”，每一幅作品都充满层次感和立体感，孩子们都成就感满满。活动不仅丰富了辖区青少年的精神

生活，感受到了非遗的独特魅力，也深深地感受到了节日的温馨与社区的关怀。

趣味猜灯谜，欢乐度春节。新青浦社区在新时代文明实践站开展新春猜灯谜活动。活动现场热闹非凡，张灯结彩，处处洋溢着春节的喜气。居民们纷纷打卡拍照，跳舞唱歌，充满着幸福的气息。现场设置了百余条灯谜，谜面内容有字谜、成语谜、图片谜等等，内容既贴近生活，又充满文化色彩，兼具娱乐性和知识性。大家踊跃参与，争先恐后地竞猜抢答，很快一条条谜语就被确认答案的居民取下，在兑奖处领到奖品，脸上都洋溢着幸福开心的笑容。

拓印吉祥福，欢喜迎新春。太来村开展“迎新春，福满门”福字拓印活动。活动通过非遗的展示与体验，培养村民热爱传统文化的意识 and 兴趣，并让村民深入了解非遗的深

厚底蕴。活动中，老师讲解并示范了拓印的文化内涵和基本手法，引领着大家进入拓印技艺的神奇世界。随后村民们兴致勃勃纷纷，拿起小巧的海绵棒，小心地蘸取墨色和金粉颜料，轻轻戳在福字模板上。随着各样的福字逐渐显现，纸张与墨色相互交融，质感天成，寄托着村民们对新春的美好祝愿。现场洋溢着欢声笑语，大家互相交流着制作心得，气氛热烈。活动有效增强了村民之间的交流和互动，让村民们深刻感受到了浓厚的年味与中华文化传统。

福到邻里家，春风满街巷。青科社区开展“福到邻里家 春风满街巷”迎新年活动，让孩子们深入领悟民俗文化的精髓，在实践中学习新技能。活动伊始，老师带领大家一起了解春节的来历，认识春节的习俗和美食文化，感受古人以及各个地区

对于春节的热情。孩子们通过用毛笔书写福字和对联的方式，体验中国年里的非遗。活动现场，社区工作人员精心准备了新年福桶、火红的果子、金灿灿的花扇、长长的枝条，寓意着节节高、来年生活红红火火。经过亲手实践，一盆盆高低疏密、错落有致的年宵花福桶一一摆放在大家眼前，孩子们捧着自己精心制作的作品，笑容满面，那一个个挂上红彤彤的果子寄托了大家美好的新年愿望，为即将到来的新年增添了一抹亮色。

在欢声笑语中，夏阳街道村居的春节活动有序开展。这些活动不仅丰富了居民们的节日生活，更增进了邻里间的感情，传承了中华优秀传统文化。相信在新的一年里，夏阳街道的居民们将带着这份欢乐与温暖，携手共进，创造更加美好的未来！



开启新生活 幸福『晒』不停

凤溪『城中村』动迁居民迎来乔迁新居后的首个春节

通讯员 叶佳欢

道路宽敞整洁、楼房鳞次栉比……华新镇动迁安置小区三期华悦雅苑内，一切都是崭新的。

去年，凤溪“城中村”改造范围内的动迁居民陆续入住了进来。今年，他们在这里迎来乔迁新居后的首个春节。“这是我们搬新家以后过的第一个新年，我们一起举杯，祝大家新年快乐！”走进张志英的新家，阳光透过窗户，明晃晃地洒满了整个客厅，衬得玻璃上的福字格外喜庆，也将这里映照得明亮而温馨。一群人围坐在餐桌前，有说有笑地过个团圆年。和张志英一起吃团圆饭的，除了老伴和孙女外，还有两位认识了近40年的好姐妹姜雅琴和蔡梦婷。张志英告诉记者：“我们都是新木桥村的，以前住得就很近，平时经常串门。现在搬家以后，大家还在一个小区，联系起来非常方便。年前我们约好一起吃顿午饭，热闹热闹，过个团圆年。”

据了解，张志英以前的老房子在凤溪“城中村”改造范围内。集中选房时，一家在安置房小区三期华悦雅苑内选了一套现房，经过几个月亲力亲为的装修后，于去年6月正式入住。新房采光不错，装修布置得也很是温馨、实用。前几天，张志英邀请大家一起在新房过新年。一大清早，一家人就忙碌了起来，孙女负责贴福字装扮新家，张志英和老伴负责“买汰烧”。饭前，张志英和好姐妹们还一起开心地搓圆子。“过年肯定要吃圆子的，寓意团团圆圆。”大家开心地说道。红烧大排、鲫鱼、清炒白菜……虽然都是普普通通的家常菜，但大家聚在一起吃饭、聊家常的时光最是难得和珍贵。搬了新住所，换了新环境，但还和好姐妹住得很近，对于张志英来说，这无疑是一大幸事。除了旧相识外，作为楼组长的张志英还认识了楼里的其他邻居，“大家都蛮好的，住在这里真的很开心。”

从昔日熟悉的老街巷到如今全新的居住环境，变的是砖瓦与风景，不变的是对生活的热情与期盼。在新春佳节里，凤溪“城中村”改造范围的动迁居民用自己的方式“晒幸福”，将这份新年的喜悦与对美好生活的美好憧憬编织成一幅幅温馨动人的画卷。

戏曲闹春 情暖社区

首席记者 魏阜龙

乙巳蛇年新春佳节期间，为增添节日氛围，进一步丰富社区居民的文化生活，传承和弘扬中华优秀传统文化，金泽镇社区文化活动中心精心安排了12场新春惠民文化演出，为金泽、西岑、商榻三个社区居民送上一份别具一格的新春文化大礼。

在金泽镇社区文化活动中心，“戏曲闹春，情暖社区”戏曲进社区演出活动正在火热进行中，从大年初二到初七，既有《大雷雨》《陆雅臣卖娘子》等展现传统美德、传递正能量的经典剧目，也有《贤惠媳妇》《大法官的私生子》等融合现代元素、贴近百姓生活的创新剧目，让社区居民在欣赏戏曲艺术魅力的同时，感受传统文化的传承与发展。

舞台上，演员们一招一式、一唱一念都尽显专业功底。他们用饱满的热情和精湛的表演，为社区居民带来了一场场视觉与听觉的双重盛宴。舞台下，观众们沉浸在文化大戏中，感受文化艺术的魅力。

年味“大餐”送到家 文化配送不断档



小朋友近距离体验皮影戏。

记者 孙姝豪

为丰富市民节日文化生活，青浦区推出2025年“我们的节日·欢乐中国年”春节主题系列活动，通过戏曲、杂技、魔术、皮影戏、滑稽戏等多种艺术形式，将“年味文化大餐”送到市民“家门口”，让传统年俗与时代精神交融，绘就一幅幅喜庆祥和的文化新春图景。

2月3日，一场以“新时代曲艺杂坛汇”为主题的红色戏曲杂技魔术专场演出在桥梓湾广场上演，上海青年马戏团走进

青浦为市民带来一场别开生面的文化盛宴。演出以魔术表演为开篇，魔术师手法娴熟，变幻莫测，不仅展示中国传统艺术的魅力，也体现新时代文艺工作者的创新精神和艺术追求。随后，传统曲艺节目更是将现场气氛推向高潮。评弹、越剧的经典选段轮番上演，苏州评弹《罗汉钱》以清脆琵琶和温婉唱腔，将江南市井爱情故事娓娓道来；越剧《三笑点秋香》以婉转唱腔和灵动身段再现“唐伯虎点秋香”的经典桥段；越剧《出京》选段则以悲怆唱腔演绎家国情怀，越剧青年演员张艾嘉在

一招一式间尽显戏曲程式之美，令观众沉醉于传统艺术的细腻表达。

据悉，本次演出是2025年青浦区“我们的节日·欢乐中国年”主题活动的重要组成部分，该系列演出不仅丰富市民的春节文化生活，更是传承弘扬传统文化。“从正月初一至初六，桥梓湾广场每天都有高质量的文化大餐陪伴市民度过假期美好时光，我们用人民群众喜闻乐见的文艺演出营造欢乐祥和的春节氛围，为市民送上诚挚的新春祝福。”盈浦街道社区文化活动中心工作人员顾婷告诉记者。

盈浦街道：桥下空间变身为休闲场地



通讯员 周金逸

桥下空间的合理利用与改造是便捷、多元社区服务体系的重要组成。经过一段时间改造，曾经被忽视的淀浦河桥下区域，如今摇身一变成为了充满活力与温暖的新天地。

位于港俞路淀浦河大桥下的这片区域，此前因缺乏有效管理，空间资源利用率不高。针对这一状况，盈浦街道联合区精细化办深入调研，充分倾听周边居民的心声，依据桥下空间的地理位置特征，结合周边居民的实际需求，融入居民“15分钟生活圈”的概念，确定了综合性改造方案，决心让这片桥下空间重焕生机。改造过程中，设置儿童游乐区、棋牌区、篮球区、羽毛球区、乒乓球区以及广场赛区等区域，满足了不同年龄段居民对于休闲娱乐的多样追求。单独设置的非机动车停放区，布局合理、整齐有序，为居民的出行提供了便利。“真的是焕然一新。

新。改造后，我们三五好友经常约好过来运动、游玩、休憩。”居民小张兴奋地说道。

桥墩上绚丽的彩绘、精心布置的绿植花卉以及造型别致的休憩座椅与青浦环城水系的蓝绿空间完美交融。当夜幕降临，灯光亮起，整个桥下空间光影交错，成为了居民休闲漫步、放松身心的理想场所。

淀浦河桥下新天地的华丽转身，是盈浦街道在城市精细化管理道路上的一次成功探索。未来，盈浦街道将持续对桥下空间整治管理，建立长效管理机制，定期对设施进行检查和维护，让这些区域成为居民健身、休憩好去处。

两不停 两服务

通讯员 袁丹凤

社区卫生服务中心是守护居民健康第一线，全科医师是社区居民的“健康守门人”，守护健康“不打烊”的背后，是这样一群人在默默坚守。

“作为一名医护人员，今年春节我选择了值守岗位，做好接诊准备，确保为社区居民提供及时的医疗服务。”王雯婧是一名来自浙江衢州的“90后”，大学毕业后来到上海，经过中山医院青浦分院3年规范化全科医师培训，目前就职于徐泾镇社区卫生服务中心。春节期间，徐泾镇社区卫生服务中心保持正常运转，以应对可能的紧急情况。

入冬以来，中心门诊量明显上升，呼吸道感染者明显增多，高峰时，王医生最多接

新春值守岗位 守护居民健康

诊130人次。虽然工作繁忙，面对病患时王医生总是耐心十足：“老年居民因为身体机能相对弱，在就诊过程中对自身疾病会更加担忧，医生不仅提供用药指导，还会提供健康指导，如注意饮食营养均衡、日常多注意通风、多晒太阳、适当运动，建议居民必要时接种流感疫苗，预防呼吸道感染重症感染。”

“中山医院青浦分院肾内科白寿军与中心开展名医工作室建设，我作为陪诊医生负责相关对接工作。白主任及其团队定期为中心医护人员开展培训，通过教学查房、教学门诊、健康讲座等各种形式的教学，让基层医生不断提升临床工作能力。”王医生介绍，白寿军名医工作室于每周三上午（除节假日）坐诊徐泾镇社区卫生服务中心，一年来累计门诊量达到400余人次。

徐泾镇社区卫生服务中心的全科医生不仅提供临床医疗，还承担着家庭医生工作。王医生说：“社区居民与中心家庭医生签约，可以为居民提供连续、综合的健康管理，比如慢病管理、传染病管理。为居民提供日常用药和健康指导；对卧床老人，可以提供上门访视、电话随访、门诊预约等。”来到中心工作一年多时间，王医生已经进入角色，在全科门诊、家庭医生等日常工作开展中认真投入，努力做好一名“健康守门人”。

平时工作之余，王医生还积极参加上级医院组织的眼科、慢阻肺、胸痛诊治流程等多项医疗知识培训和讲座。一边通过实操“带教经验”，一边“忙充电”提升个人能力，带着青年医生的活力和激情在一线岗位不断磨练自我。

通讯员 王婷

春节，这个承载着中华民族深厚文化底蕴的传统节日，总以它独有的韵味，绘就出一幅幅团圆与温馨的动人画卷。当夜幕低垂，万家灯火如繁星般点缀着夜空，家家户户欢聚一堂，共享那顿意义非凡的年夜饭，这便是春节最为温馨感人的瞬间。

复兴社区的邵师傅迎来了他搬离老城厢、乔迁新居后的首个春节。新居中，邵师傅夫妻俩用心烹制了一桌丰盛的美味佳肴，每一道菜都凝聚着他们对新春佳节的热切期盼，以及对动迁圆梦新生活的深深喜悦。电视里春晚的欢声笑语与窗外偶尔传来的孩童欢笑声相互映衬，全家人围坐一堂，举杯同庆，沉浸在满满的幸福时光之中。而上述社区的朱阿姨，作为社区内远近闻名的美食达人，她凭借自己精湛的烹饪技艺，将一道道色香味俱佳的创意美食精心呈现在亲人面前，让这顿年夜饭在满足口腹之欲的同时，更成为了一次心灵的慰藉，让亲情在舌尖上绽放。与此同时，在华浦社区，罗老伯的家中也洋溢着浓浓的年味。他的子女和孙辈都赶回来陪老两口吃团圆饭。一家人围坐在一起，嗑着瓜子，聊着趣闻轶事，孩子们收到了老人的祝福，欢声笑语此起彼伏。这份团聚让年夜饭的餐桌更加温馨，也让家的味道更加醇厚。

除了在家中自制年夜饭外，不少市民还选择到饭店度过这个特别的新年。春节期间，青浦区的各大饭店如客源初见、顺风大酒店、桥梓湾大酒店、财兴大酒店等本帮菜馆生意火爆，热闹非凡。每个包房内，亲朋好友举杯共饮，共同庆祝这个美好的佳节，享受着团聚的欢乐与温馨。一位居民感慨地说：“在饭店吃年夜饭也是一种别致的过年方式，同样能感受到那份热闹与喜庆的氛围。”此外，各大商贸体的特色美食店，如川菜、东北菜以及烧烤、火锅等也成为不少家庭打包堂食的热门选择。一位顾客兴奋地表示：“来这里打包点特色美食为年夜饭增色，与家人共享。”

无论是家中自制年夜饭，还是饭店聚餐，春节的幸福与温馨始终如一。它不仅仅是一顿饭的团聚，更是心灵的慰藉与情感的交融。在这个充满欢乐与希望的节日里，让我们共同铭记这份属于春节的幸福与美好，让这份温情与甜蜜永远镌刻在心头。

享受运动乐趣 打卡健康新年

记者 徐哲

春节不仅是团圆和美食的节日，更是健康与活力的象征。很多市民也趁着长假走进运动场馆，享受运动的乐趣。乒乓球、羽毛球……大家在各个运动场上挥洒汗水，通过健身和运动迎来新的一年。

上午9点，尽管室外气温低至零下，但青浦区体育馆内却是一片热火朝天的景象。在乒乓球馆内，乒乓爱好者挥舞着球拍，你来我往，尽情享受运动的乐趣；羽毛球馆内人头攒动，随着球拍挥舞，羽毛球在空中划出一道道优美的弧线。球场上，加油声、呐喊声交织在一起，热闹非凡。

小朋友钱禹泽告诉记者：“我感觉春节打球很开心，我喜欢这个运动，每次打球都有很大收获。”不少市民表示，运动过节，不仅是一种新的生活方式，更是一种积极向上的生活态度。市民们用实际行动诠释了“健康过年”的理念，而这也得益于青浦区众多体育场馆春节“不打烊”的惠民政策。春节期间，青浦区40家公共体育场馆、市民球场、市民健身中心、市民健身驿站坚持开放，涵盖乒乓球、羽毛球等多种运动项目场地。

新春不停练，打卡健康年，以运动的方式打开新年，已成为不少市民的首选，运动不仅让身体更健康，也让节日生活更加丰富多彩。

专家支招远离“节后综合征”

记者 徐哲

长假结束，正式上班，告别轻松惬意的假期生活，疲劳、困倦、焦虑等症状悄然来袭，影响了工作和生活。这可能是“节后综合征”在作祟，应尽快调整状态，帮助身心重回正轨。

“节后综合征”，也常被称为假期综合征，是指人们在节假日之后，由于生活或工作节奏的变化等原因，出现的一系列身体或精神上的不适表现。身体上可能出现头晕头痛、眼干、口干舌燥、恶心呕吐、食欲不振、腹痛腹胀等症状；精神上则可能出现焦虑、疲惫、抑郁、易怒等负面情绪。此外，还可能出现注意力不集中、记忆力减退、思维迟缓，导致工作或学习效率低下；白天精神萎靡、夜间亢奋甚至失眠。

“节后综合征”在医学上并不属于严格意义上的疾病，出现相应症状时不必过于紧张，应当科学调整身心状态，尽快恢复正常生活节奏。复旦大学附属中山医院青浦分院心理治疗师蒋连英表示：“应对‘节后综合征’，我们首先要调整作息，保证充足的睡眠，避免熬夜，逐步恢复到正常的起床和入睡时间，让生物钟重新适应工作日的规律作息。其次，恢复适度的运动。通过适当的锻炼，如散步、慢跑、瑜伽、八段锦等舒缓的运动，可以有效缓解持续兴奋的神经和紧张情绪，帮助集中注意力，更好地投入到工作中。”此外，适度运动也是缓解“节后综合征”的有效方法之一。运动不仅能缓解压力，还能促进睡眠。学生和上班族可以利用碎片化时间选择适合自己的运动方式，如慢跑、羽毛球等。同时，也可以做一些有助于放松的活动，如深呼吸、冥想、看书、听舒缓的音乐等。