

# 有福啦!嘉定区第一社会福利院将建成启用

健康新知

## 怎么喝蜂蜜水

清晨一杯清理肠胃

清晨起来一杯蜂蜜水,有利于清理肠胃,有助于排除体内垃圾。蜂蜜所产生的能量比牛奶高约5倍,能够在很短的时间内补充给人体能量,消除人体疲劳和饥饿。

午后一杯补充能量

每天下午三、四点,正值午餐与晚餐之间,也是能量消耗最大最疲劳的时候,此时机体处于“饥饿”状态,及时补充一杯温热的蜂蜜水,能够补充糖分和能量。

睡前一杯安神助眠

中医有句话:“朝朝盐汤,晚晚蜜汤”。说的是:每天早起空腹喝淡盐水,每天晚上睡前喝蜂蜜水。蜂蜜中的葡萄糖、维生素可以调节神经系统功能,缓解神经紧张,促进睡眠,而且没有任何副作用。

餐后一杯消食助消化

蜂蜜对胃肠功能有调节作用,可使胃酸分泌正常。进食后,尤其是饱餐后,胃部消化功能易下降,大肠蠕动变弱。而蜂蜜有增强肠蠕动的作用,可以促使胃酸正常分泌。

饭前一杯抑制胃酸

蜂蜜对胃酸分泌有重要的影响,如在饭前1个半小时食用蜂蜜,它可抑制胃酸的分泌,从而减少食物对胃黏膜的刺激。

商旅信息

8月出游线路

8月1日,无锡荡口+农博园一日游,价格为128元(特殊群体价格为98元)。8月4日-5日,横店二日游,价格为398元(儿童价格为200元)。8月9日,西塘古镇一日游,价格为148元(特殊群体价格为98元)。8月8日-9日,天目湖农家乐二日游,价格为299元(1.2米以下儿童价格为150元)。8月11日,沪上香格里拉一日游,价格为88元(儿童价格为68元)。8月14日-16日,桐庐农家乐三日游,价格为399元(1.2米以下儿童价格为260元)。8月18日-19日,长兴农家乐二日游,价格为298元(1.2米以下儿童价格为190元)。8月22日-23日,常州+宜兴亲子二日游,价格为399元(1.2米以下儿童价格为68元)。8月29日至30日,杭州浪漫二日游,价格为368元(1.2米以下儿童价格为180元)。

咨询报名点:嘉定旅游咨询服务中心:沙霞路68号,电话:59918114;嘉定客运中心:胜辛路3285号,电话:59167050;安亭游客中心:安亭老街570号,电话:39542386;上海国际汽车城旅行社:墨玉路185号12楼,电话:59578688

上车点:嘉定客运中心:胜辛路3285号;安亭汽车站:墨玉路51号

G1659:上海虹桥 12:58 出发, 16:11 到达武夷山北  
G1637:上海虹桥 15:20 出发, 19:03 到达武夷山北  
G1639:上海虹桥 17:25 出发, 20:49 到达武夷山北

安亭镇绿苑路488号 安亭澳丽印象游泳池:新源路1025弄50-51号  
颀奕皇冠假日酒店游泳池:博园路6555号  
美菲健身俱乐部游泳池:新郁路221号  
迈宝中冶祥腾游泳池:佳通路31弄3号B1层  
南翔假日酒店游泳池:南翔槎溪路789号  
贝菲特尚上湾游泳池:临洮路1000弄38/34号下  
金仕堡莱提湾游泳池:马陆德立路88弄  
迈越健身会所游泳池:华江路129弄5号楼

华亭镇高石路新泾桥是一座东西走向的三跨简支梁桥。目前,华亭镇高石路新泾桥被检测为4类危桥,为确保安全,现已对新泾桥进行限高,限制大型车辆通行。同时,将对高石路新泾桥进行维修。由于工程内容较多,工程工期预计12个月,开工时间暂定为2015年7月1日~2016年6月30日。

绕行路线一:高石路—徐星路—霜竹公路—永新北路—高石路  
绕行路线二:高石路—徐星路—宝钱公路—嘉行公路—高石路

嘉定体育馆游泳池:梅园路315号  
上海大学嘉定校区游泳池:城中路20号  
嘉定普通小学游泳池:塔城路278号

嘉定沈坚强游泳俱乐部游泳馆:新成路118号  
安亭沈坚强游泳俱乐部游泳馆:墨玉路621号  
南翔沈坚强游泳俱乐部游泳馆:德园路758号  
迎园饭店游泳池:清河路150号  
保利五月花游泳池:永裕路899号  
金仕堡健身会所方舟时代广场游泳馆:澄浏中路3172号  
绿洲香阁里游泳馆:启悦路358弄420号  
盘古天地游泳池:崇信路80号  
瑞健身(嘉定龙湖店)游泳馆:双单路1499号5-6楼  
九野性健身房游泳馆:马陆镇沪宜公路2500号  
华润中央公园健身中心游泳馆:芳菊路380号  
南翔金地格林世界游泳池:南翔镇瑞林路68号  
黄渡莱英郡俱乐部游泳池:

当然,要确保买到的是正宗马陆葡萄,可以到马陆葡萄合作社、马陆葡萄种植户、马陆葡萄园或马陆葡萄园网购,或者亲手从葡萄藤上采摘一串新鲜的葡萄,品尝最新鲜、最正宗的马陆葡萄。

影视快播

小羊肖恩 太平洋·彼岸  
上映日期:7月17日  
剧情:小羊肖恩日复一日接受主人的指令,它厌倦了这样的生活,计划和羊群放假一天。可熟睡的主人被送进了热闹的大城市。肖恩决定和羊群进入大城市,找回主人和牧羊犬……

上海美亚影城:嘉定区宝安公路3718号永润星辰3楼 联系电话:31118506  
同济横店影城:黄渡镇嘉松北路6130弄嘉实生活广场3层 电话:021-59557951

定区总工会等地进行展览。  
参与方式  
投稿截止日期:即日起至8月15日

网上投稿:直接投递至邮箱 malputao2015@qq.com  
投稿格式:姓名+联系方式+照片名+摄影地点

喜来登7月底开业

嘉定喜来登酒店确定于7月31日启幕!日前,酒店已正式受理7月31日之后的预定。喜来登酒店开业期间将推出特惠价:888元/间净价,包含15%的服务费,一至两份国际自助早餐,以及100元/间的Feast全日制自助餐单,还可获得双倍的SPG积分。以上优惠政策将持续6个月。  
地址:上海市嘉定区菊园新区嘉唐公路66号  
电话:021-39928888  
传真:021-39929999  
网址: http://www.sheraton.com/shanghaijiaing

文体信息

嘉定游泳场所开放汇总

上海“12345”市民服务热线不再仅限于电话啦!7月起,市民可登陆 www.sh.12345.gov.cn 或下载手机APP,随时随地用文字、图片反映问题、查询办理过程和结果,以及对政府工作进行评价。  
据悉,“12345”热线开通以来共接听市民电话450多万个,接通率93.2%,办结率99.5%,回访综合满意率91.4%。下一步,“12345”热线在网上和手机APP受理的基础上,研究细化面向政府部门领导和热线工作人员的政务版手机APP实施方案;探索打通来电、网上和手机APP之间的信息通道,实现全部事项办理结果和办理过程的信息公开。

出行提示

3小时到武夷山

来场说走就走的旅行如何?武夷山的青山绿水、婺源的大美油菜花,以后离上海市民更近了。7月1日起,上海虹桥始发至婺源和武夷山的高铁列车正式运营,上海至武夷山最快仅需3小时9分,一等座442.5元/469.5元,二等座266.5元/282.5元;前往婺源旅行时间4小时20分,一等座447元,二等座269元。

上海虹桥—武夷山共9趟列车,车次如下:

G1651:上海虹桥6:58出发,10:22到达武夷山北  
G1631:上海虹桥7:54出发,11:07到达武夷山北  
G1653:上海虹桥8:16出发,11:47到达武夷山东  
G1655:上海虹桥9:25出发,12:34到达武夷山东  
G1657:上海虹桥10:19出发,13:43到达武夷山东  
G1633:上海虹桥12:25出发,15:43到达武夷山北

服务快讯

新成公园露天电影

今年暑假,带上家人,来新成公园看一场免费的露天电影吧!国产热片、国外大片轮番登场,HIGH翻夏夜!电影一般在晚上19点放映,具体时间将视当天现场情况稍作调整。

带好驱蚊水和板凳,去公园来一次不一样的体验吧!

排片表:  
7月24日:敢死队3  
7月31日:光的棍  
8月7日:六福喜事  
8月14日:神偷特工  
8月21日:心花路放  
8月28日:终极快递  
9月4日:天将雄狮  
9月11日:分手合约  
9月18日:一代宗师(终结版)

新成公园地址:嘉定区塔城东路335号

联系电话:59997535

注:如遇台风、下雨等特殊原因,将取消当天放映计划,市民可视天气情况咨询上文联系电话。如遇放映计划调整,调整公告将至少提前1天在放映点的显著位置公示。

新增8处免费上网点

近日,嘉定又新开通8处i-Shanghai服务场所,目前嘉定地区免费上网场点已达29处。本次新增的上网场点只是第一批,到今年年底还将陆续开通i-Shanghai免费上网场点。

8处场所如下:

嘉定工业区社区事务受理服务中心:嘉定永盛路2703号  
嘉定镇街道社区事务受理服务中心:塔城路360弄8号  
江桥镇社区事务受理服务中心:华江路129弄5号楼  
外冈镇社区事务受理服务中心:瞿田路518号  
黄渡镇社区事务受理服务中心:绿苑路39号  
安亭镇社区卫生服务中心:民丰路1200号  
真新街道社区卫生服务中心:丰庄路255号  
外冈镇社区卫生服务中心:祁昌路355号

摄影大赛开始

边逛葡萄园边拍大片,还能赢大奖!马陆葡萄节系列活动之摄影大赛开始啦,如果你是一名摄影爱好者,千万别错过。  
作品要求  
本次征集采用数码相机电子照片,所有照片均应配上文字说明、作者、拍摄地点等信息;作品不得电脑合成和改变原貌,作品要求围绕马陆葡萄主题、风格不限。

奖项设置  
本次摄影大赛设一、二、三等奖,共有总价5000元的奖品,优秀作品还将在马陆葡萄交易市场、嘉

徐波(作者系公安嘉定分局民警)



## “我为一福院建言献策”

嘉定区第一社会福利院占地近4万平方米,选址于南翔镇云翔拓展基地内,总投资约2亿元,总体规划800张养老床位,分两期建设。福利院将重点收住失智、失能、失独老人,集医、护、养为一体,同时也作为本区养老机构从业人员实习培训基地,预计今年10月正式开业。

嘉定区第一社会福利院的筹建工作正有序开展,为进一步推进一福院的筹建工作,现开展“我为一福院建言献策”征集活动,希望市民积极参与,为一福院的建设添砖加瓦,为养老事业做贡献。

一、内容及要求

针对一福院的目标愿景、一福精神、服务宗旨、服务口号、服务理念、发展规划六个方面建言献策,并阐述各方面作品的创作意义。征集内容以文字形式为主,可以配上相应的漫画。

1.目标愿景——要求能够体现一福院与全院员工共同的目标和理想,勾画一福院未来的景象。  
2.一福精神——要求能够体现一福院自身特定的性质、任务、时代要求和发展方向,彰显全体员工的精神风貌。  
3.服务宗旨——要求能够体现一福院使命和公益性性质以及在社会养老事业和社会、经济发展中承担的责任和义务。  
4.服务口号——要求能够体现一福院追求卓越的优秀品质、服务理念和与时俱进的时代精神,原则上不超过二十个字,通俗易懂。  
5.服务理念——要求能够体现一福院服务信念、激发活力、推动员工团队精

神和行为规范。

6.发展规划——要求能够体现一福院未来发展方向、规模、层次。

参与者可自由选择全部或是部分方面进行建言献策,但需分开注明所写方面,字数不限。参与者在提交时需填写作品登记表,注明姓名、联系方式、工作单位等相关信息。

二、时间

7月25日至8月20日为征集时间,8月21日至8月31日为评选时间,9月10日左右以短信或电话通知获奖人员,评选结果另行公布。

三、渠道

1.来信:参与者可通过平邮,将自己的作品寄至上海市嘉定区嘉好路600号,上海市嘉定区第一社会福利院办公室收,邮编:201818。  
2.传真:参与者可通过传真的形式将自己的作品传给一福院办公室。传真号:59922936。

3.微信公众号:参与者可通过关注一福院的微信公众号,了解一福院的信息和最新资讯,参与此次征集活动。微信公众号:上海市嘉定区第一社会福利院。  
4.电子邮件:参与者可通过电子邮件的形式将自己的作品发给一福院办公室。邮箱:jdqfy@163.com

四、评选

每位参与者以个人为单位,在规定

的时间内提交自己的作品则有效。评选设有单项奖、总体奖和入围奖。

单项奖:六个方面任一条被采用则获奖,奖品价值人民币1000元。总共设置六个单项奖,同一人可多次获得单项奖,但每个单项奖最终只采用一件作品。

总体奖:其总分是各个方面的得分之和,没有提交的方面得分为零。总体奖根据总分的排名设有一等奖1名,奖品价值人民币1000元;二等奖2名,奖品价值人民币500元;三等奖3名,奖品价值人民币300元。

入围奖:根据单项奖的六个方面各设置10个人入围奖,总共60个,获奖者将获得一福院纪念礼物一件,价值人民币100元。

五、要求

参与者需填写作品登记表提交作品,以电子档最佳,纸质的也可以。

六、特别声明

1.应征作品应为原创作品,如涉及著作权、版权纠纷等法律问题,由作者本人负责;  
2.嘉定区第一社会福利院对获奖作品拥有所有权利,根据需要有权对作品进行加工修改。

联系人:迟姗  
电话:59922956  
注:作品登记表详见“上海嘉定”门户网站(网址:www.jiading.gov.cn)