

完善“一居一品”特色绿化

塘桥街道深入推进“美丽家园”建设

**本报讯**（记者 赵天宇）5月8日，塘桥街道深化“美丽家园”方案出炉，除了街面环境提升外，各个居民区将建设“一居一品”特色绿化，为居民提供更宜居的生活环境。

**“色彩之路”贯通社区**

“塘桥街道将围绕‘温馨塘桥·宜居家园’的建设目标，坚持围墙内外呼应、管理建设并重。”塘桥街道党工委书记朱洪明说。街道将通过激发自治、共治活力，实现像绣花一样精细化管理，努力营造“美丽、幸福、文化、平安”的生活环境，持续提升居民的获得感和满意度。

在“围墙外”，最引人瞩目的项目非“色彩之路”莫属。根据方案，塘桥将主要推动东方路、临沂北路两条道路的景观提升。其中，东方路将打造“家园”文化主题，通过营造更加人性化的通行环境，培育居民的家园意识。同时，街道还将更新东方路沿线硬件设施、提升绿化品质。

而对于临沂北路，塘桥将实施彩化工程，为其增加更多色彩。目前，临沂北路沿线行道树多为银杏，且生长情况不佳。街道计划将其更新为更适宜生长的色叶树种，丰富道路的色彩层次，最终建成一条特色林荫道。

在美化环境的同时，街道还积极听取居民呼声，提升生活服务质量。根据方案，

位于蓝村路86号的临时菜场将采用品牌化净菜、定时供应模式，提供新鲜、安全、实惠的菜品，为居民创造更加整洁舒适的购物环境。沿江区域的公交站点布局也将得到完善，街道将结合浦江沿岸E20单元开发公交枢纽建设方案，新增若干条公交首末站，提升公共交通覆盖水平。

**自治带动围墙内的缤纷**

而在“围墙内”，更是别有一番精彩。方案提出，塘桥街道辖区内每个小区都将确定一种绿化品种，发挥志愿者队伍的作用，将其作为小区特色绿化培育与种植。

方案鼓励居民区组建专门的志愿者团

队，挖掘小区内绿化不佳的区域空间，如植被退化、黄土裸露、绿化断带的区域，或是在缺少设施的空旷空间开展绿地提升。这项工作已经在部分条件成熟的小区先行试点。

例如在怡东小区，一批绿化志愿者自发捐款、自主设计、自我管理，将小区活动室旁一处杂草地，改建成为拥有30余个品种的玫瑰园；在微南小区，志愿者以党支部为单位开展绿化带认养和“微景观”改造，不仅整治了毁绿种菜的乱象，还为社区建设了一道道新风景。

值得注意的是，各个居民区“美丽家园”项目申报将与自治金使用相结合，成功申报的项目改建经费由自治金支出。此举旨在动员更多小区居民参与到“美丽家园”

建设中，让优秀的项目“自下而上”产出，更加符合广大居民的需求。

此外，“美丽家园”工作方案也积极响应了生活垃圾分类的号召。塘桥将在年内完成剩余46个垃圾厢房与30个“两网”融合点改造，并建设1处资源回收中转中心；同时加强对企事业单位、小区物业的垃圾分类工作培训，并根据不同单位实际情况给出有针对性的操作方案。

“我们希望通过‘美丽家园’建设，汇集民心民智，提高居民的自治意识。”朱洪明表示，街道将整合各方资源，为居民做好后援与支持工作，并建立长效的管理运行机制，帮助居民真正成为“美丽家园”的主人翁。

浦东开展“清网行动”联合整治

**本报讯**（记者 蔡丽萍）近期，围绕浦东河道“清网行动”，区河长办、区城管三大队、区农委执法大队渔政中队、区公安分局水上治安派出所、宣桥镇等部门、街镇积极配合，开展水域联合执法行动，切实保护浦东内陆水域渔业资源和河道生态环境。

根据2019年2月28日上海市河长办发布的《上海市河长制办公室关于开展河道捕鱼“清网行动”的通告》，2019年3月31日前为当事人自行拆除阶段，逾期不拆除的将实施集中清理。4月1日后，区河长办在全区各街镇实施排摸与整治，经过一个月的清理取缔后，尚有7个镇共计77个点位126处需要多部门联合整治。

4月30日，由区河长办、城管、渔政、水上治安派出所、区河道管理事务中心及各镇河长办、辖区城管中队组成的“清网行动”联合整治小组正式成立，并计划在5月6日—5月16日期间在宣桥、航头、南汇新城、泥城、新场、曹路和祝桥镇开展联合整治行动。

5月6日当天，浦东河道整治联合工作小组在宣桥镇迈出“清网行动”第一步，9个点位的捕捞设施和违章搭建全部清除，共计拆除拦网12道、地笼网20个、网箱2只、鸭棚2处。

浦东渔政部门则于近期联合浦东公安分局水上治安派出所和城管执法局三大队共同开展了“秀水3号”内陆水域联合执法行动，共计清除地笼网180余顶，丝网7顶，劝离涉渔行人20人。

区农委执法大队启动第二轮师徒结对

**本报讯**（记者 蔡丽萍）日前，区农委执法大队举行“跨部门、跨专业”师徒结对。这是执法大队开展的第二轮师徒结对。

本次结对突破原先单一条线、单一部门，实施“跨部门、跨专业”结对，

不同专业、不同部门的队员在导师的带领下和帮助下，熟悉不同执法管理工作，拓宽知识和综合执法能力，在思想作风、业务知识、工作能力等方面实现质的提升，从而打造一支全科型全领域执法队伍。

前期，区农委积极拓宽执法大队人才培养途径，搭建执法队员岗位锻炼的平台，全面提升执法队伍综合素质，建设坚强有力的农业综合执法队伍。根据新一年的工作目标及执法工作实际情况，区农委还组建了3支综合青年突击队。

关于公示第七批浦东新区  
非物质文化遗产名录推荐项目名单的公告

根据《中华人民共和国非物质文化遗产法》《上海市非物质文化遗产保护条例》要求，新区文体旅游局于近期开展第七批浦东新区非物质文化遗产名录的申报和评审工作。经各街镇(单位)申报、专家评审，提出第七批浦东新区非物质文化遗产名录推荐项目名单，新入选项目10个。现将第七批浦东新区非物质文化遗产名录推荐项目名单向社会公示，公示期为20天。

异议受理单位：浦东新区非物质文化遗产保护中心

通讯地址：张杨路3680弄1号楼10楼

邮政编码：200135

联系电话：68757018、68757215

电子邮箱：pudongfeiyi@126.com

上海市浦东新区文化体育和旅游局

2019年5月10日

第七批浦东新区非物质文化遗产名录推荐项目名单  
(共计10项)

序号	项目名称	项目类别	申报单位
1	打莲湘	传统舞蹈	老港镇文化服务中心
2	华拳	传统体育、游艺与杂技	高东镇文化服务中心
3	三林塘肉皮制作技艺	传统技艺	三林镇文化发展有限公司
4	江南传统民居木作技艺		上海南园文化传播有限公司
5	高桥建筑营造技艺		高桥镇文化服务中心
6	二胡制作技艺		大团镇文化服务中心
7	新场“三月廿八”民俗庙会	民俗	新场镇文化服务中心
8	灶文化		书院镇文化服务中心
9	浦东端午习俗		航头镇文化服务中心
10	浦东喜庆剪纸习俗		惠南镇文化服务中心

七旬老人溺水遇好心人相救

**本报讯**（记者 须双双）“像这样的好心人，真是太难得了。”近日，家住新场的张老太一家为寻找“救命恩人”四处奔走。原来，几天前，76岁的张老太不小心跌入了家门前的小河里，幸被一位过路的好心人所救。

当天上午9点20分左右，张老太到家门前的小河边洗拖把，没想到一不小心跌入水中，挣扎之际，一个身影跃入水中，将老太救上岸。居住在附近的徐明才目击了全过程，他回忆，老太最初掉到水里，动静不大，再加上街面上声音嘈杂，大家都没发

现，等看到的时候水已经过了老太的头顶，多亏有人及时发现，把老太救上岸。但大家忙着通知家属，安置好老太后，发现救人者早已离开。

老人家属多番打听，终于知道了救人者姓胡。在居委会和派出所的帮助下，老人家属最终与胡先生取得了联系。原来，当天，胡先生的孩子在新场中学参加考试，他在等待间隙来古镇转转，正巧发现老太溺水。救人后，胡先生见老人无大碍，便自己去街上买了新衣服换上，回到学校等孩子去了。

女童河边落水 村民奋勇相救

**本报讯**（记者 须双双 通讯员 周旭）近日，万祥镇人民政府收到了一对来沪打工夫妇的感谢信，感谢万祥镇新建村村民唐百通见义勇为，救起他们落水女儿的善举。

5月1日傍晚，唐百通开着电瓶车经过万祥学校西侧的马泖港桥时，见七八个人正围在河边，他靠近一看，发现一名小女孩正在河中挣扎，双手胡乱拍着水面。

他立即飞车来到岸边，来不及脱衣裤纵身跃入河中，全力游到了小女孩身旁，一手挽住小女孩上半身，一手拼尽全力划水游向岸边。

等唐百通把小女孩抱到岸上，女孩的家长也已闻讯赶到。将小女孩交到其家人手中后，唐百通赶紧回家更换了衣服。

当晚，被救孩子的一家人来到唐百通家中，让得救的女孩跪地叩谢救命恩人，唐百通扶起孩子说：“救人是应该的。”

唐百通救起的落水女童现年9岁，正在读小学一年级，父母从安徽老家来沪打工多年。“五一”节当天，女孩在家附近河沿路上骑自行车，不慎摔倒落入水中。若不是唐百通奋勇相救，后果不堪设想。

视频追踪与街面警力配合  
小偷再次作案即被擒获

**本报讯**（记者 张敏 通讯员 王坚）近日，浦东公安分局周东派出所应用综合指挥平台快速响应，通过线上追踪叠加实地布控的方式，将当日连续作案的两个窃贼捉拿归案，追回居民被盗现金3.6万余元。

周东派出所接到瑞浦路8弄一住户报警，称家里闯入小偷。民警迅速赶到现场，查看了报案人高老伯家的监控，并同步汇报给周东派出所综合指挥室，指挥室迅速调阅小区、周边道路监控，发现入室男子在街面与另一男子汇合并步行离开。办案民警分析，小偷在第一户人家没有得手，还有

继续作案的可能。

于是，综合指挥室借助指挥平台，通过视频监控沿线追踪，并调度街面警力巡线追踪，设卡布控。在周东路瑞和路附近，民警发现嫌疑人上了一辆黄色出租车，处警民警和巡逻民警立即驾车进行追击，在瑞和路沈梅东路口将车辆截停。犯罪嫌疑人胡某、韩某被警方抓获。民警在两人身上查获赃款3.6万余元及作案工具。

“我们还不知道被偷了，我在外面，老婆下午刚回到家，警察带着小偷来认门，我们才知道家里进贼了。”第二户被偷的张老伯说。

食品安全进行时

感冒饮食的“宜”与“忌”

感冒虽不是什么大病，但一旦得上也挺折磨人的。感冒期间，人通常会觉得没有胃口。在感冒期间，适当吃以下几种食物，有利于增进食欲，促进身体痊愈。

**清淡的汤和粥** 感冒时，人的肠胃功能变差，清淡的粥和汤相对易消化，同时热汤和热粥可以起到发汗的作用，但发汗之后要注意补充水分。

**清蒸鸡和鱼** 人体相对虚弱时，要注意优质蛋白的补充。鸡肉和鱼肉中含有人体必需的多种氨基酸，且其蛋白质易于消化吸收，能增强机体对感冒病毒的抵抗力。

**萝卜** 萝卜中的萝卜素对预防

感冒及缓解感冒时痰多等症状可能有一定作用。推荐一种做法：把萝卜切碎，榨汁，再把生姜捣碎，榨出少量姜汁，加入萝卜汁中，拌匀后冲入温开水喝。

**洋葱和大蒜** 洋葱可抗寒，抵御感冒，且具有一定的抑菌作用。洋葱还能增进食欲，促进消化。大蒜内含有一种叫“硫化丙烯”的辣素，这种辣素对病原菌和寄生虫都有很好的抑制作用。

**蜂蜜** 其中含有多多种生物活性物质，能激发人体的免疫功能，每日早晚两次服用，可增强身体免疫力，抵抗病毒侵袭。

相反，有些食物在感冒期间吃

反而会加重感冒症状，应该尽量忌口。

**甜食** 无论是高糖的水果还是甜品点心，在感冒期间都要禁食。甜食不但会增加痰的黏度以及分量，还会导致腹胀，抑制食欲。高糖水果有芒果、葡萄、荔枝、甘蔗、菠萝、红枣等。

**高盐食物** 减少盐的摄入，可提高唾液中的溶菌酶含量，保护口腔，咽喉部黏膜上皮细胞，让其分泌出更多的免疫球蛋白及干扰素来对付感冒病毒。但感冒时也不能不吃盐，因为在大量发汗过程中，身体会丢失一部分钠离子，烹调中的盐是对钠离子的一种补

充。感冒期间每日吃盐量控制在5克以内即可。

**粗纤维食物** 感冒期间，人的胃动力较弱，所以这段时期还要尽量避免食用芹菜、韭菜、茼蒿等粗纤维食物，减少肠胃负担。

**太辣食物** 辣椒等刺激性食物会让脆弱的胃肠功能更加紊乱，甚至存在恶心、呕吐的风险。

**浓茶、浓咖啡** 浓茶和浓咖啡等会导致胃肠不适，有时可能引发胃食管反流。

专家提醒，不要听信传说中的“饥饿疗法”，不吃东西只会导致身体能量不足、血糖降低、抵抗力下降，对病情好转没有任何帮助。

栏目主办 | 上海市浦东新区食品药品安全委员会办公室  
上海市浦东新区市场监督管理局

来源：《中国食品报》