

又湿又冷,2022年首场雨来了

局部中到大雨,11日后再迎冷空气

记者 徐妍斐

晨报讯 2022年首场雨来了。昨天是新年的第一个工作日,大雾悄悄突袭。上海中心气象台凌晨发布大雾黄色预警信号,由于局部出现能见度不足100米的浓雾,崇明、金山、浦东新区等气象台还发布了大雾橙色预警。

昨晨除市区外,全市大部最低气温都在1℃-2℃附近,个别郊区在零下,白天保持回暖。尤其是西南部地区,最高气温超过了15℃。

冷暖交汇的影响下,昨夜率先转为阴有短时小雨。今天阴有阵雨,雨势趋于增大,局部地区雨量可达中到大雨,最高气温会下降到10℃左右。全天气温变化不大,温差仅2℃。阴雨,外加4-5级的东北风,沿江沿海地区阵风6级,体感温度会更低。今天夜里小雨渐止转阴到多云。

今天起进入“小寒”节气,天气愈加寒冷,雨雪天气略有增多,阴雨雪天气往往使得体感更为湿冷。

周四天气再次转好,未来几天以阴或者多云为主,阳光见缝插针。有了云层的遮挡,白天光照减少,夜间的能量散失也受到阻挡,所以昼夜温差会略有缩小:白天最高气温将保持在11℃-12℃,最低气温5℃-7℃。

天气预报显示,一股冷空气将在11日前后南下,届时气温又会有明显下滑。

小寒,雁北乡时寒鸦啼



岳强

每年1月5日是我国生肖邮票发行首日,也恰值小寒节气前后。民谚道:“小寒大寒,不久是年。”作为季冬丑月之节的小寒,提醒着人们,岁寒最冷时节已至,三十日后即是新岁立春,该为迎春做准备了。

五月又称腊月、嘉平月,以小寒为节,大寒为中气。关于腊月之腊,是岁末祭祀之意。至今,很多地方还保存着腊月为准备腊祭而熏制风干腊肉的习俗。在古代,冬至后第三个戌日祭祀众神,称为腊祭。唐代“秦王府十八学士”之一的大儒陆德明撰《经典释文》中释《礼记·礼运》曰:“蜡,祭名,夏曰清祀,殷曰嘉平,周曰蜡,秦曰腊。”腊祭之礼在周时称“大蜡”,我们现在所用的腊月之腊,实为秦风之腊。小寒节气的应节之花蜡梅,也因其腊月绽放,而从俗

写为“腊梅”,这在晨报2015年物候日志专栏小寒节气时已撰文详释,有兴趣的读者可在网上搜索阅读。

在晨报2018年物候日志小寒节气时,我曾写到,“小寒三候有一个共同的特征,就是得气机之先的禽鸟归巢现象。”一候雁北乡;二候鹊始巢;三候雉始雊;皆以寒禽为喻。本期图中辽宁博物馆藏宋人绘《寒鸦图》,生动地描绘出小寒时节寒鸦归巢的北方图景。画卷左侧枯木萧瑟,蒹葭积雪,数只寒鸦散于溪畔觅食,远处溪桥孤立,千林叶落,画中溪流冰结,烟林清旷,四鸦归翔,右侧卷首古树虬曲,寒鸦集啼,览之顿觉寒意袭来,栩栩如生。传说乾隆帝在壬寅岁嘉平月时展读此画卷,从中读出了民饥民苦民怨,在画卷前题诗曰:“千林叶落树枝干,鸦集啼饥复叫寒。嗟我民宁无似此,围炉不忍展图看。壬寅嘉平月御题。”民以食为天,自古以来百姓吃饭是天大的事,特别是三九寒冬,千万要吃好喝好,在温暖的家里安稳过冬。乾隆在寒冬赏读此画,能移情于此情此景,并联想及天下苍生,这既是艺术作品本身



制图 张继

的美育价值所在,也映照出欣赏者的品德修养高下。如清代文人李渔在《闲情偶记》中言:“冬天行乐,必须设身处地,幻为路上行人,备受风雪之苦,然后回想在家,则无论寒煖晦明,皆有胜人百倍之乐矣。”将心比心,才能推己及人,这即是儒家的“亲民修身”之道。

这幅《寒鸦图》原被认为是北宋画家李成的作品,但清吴升认为此图“名虽营丘李成,实出河阳郭熙也”。书画鉴定家杨仁恺先生通过对画卷题跋的考据与画面细节的探究,则认为此画非李成画风,是“范宽或者是范宽流派的精品”,从绘画技法看,此画虽延续李郭画派风格,但创作年代肯定未及北

宋,但又未受南宋主流风格影响,或为南宋至元之间的画作。无论是这幅画作本身,还是其背后递藏鉴定的故事,都使其成为一幅值得在小寒时节玩味的艺术珍品。

“窗竹修脩度晚风,浓香醇酒小寒中。玉人尚作桃花色,我辈苍颜何惜红。”小寒时节晏居赏画勘验学问,与三五知己推杯换盏,皆为古人冬令乐事。但对今天的学子们来说,小寒时节却是要为迎接寒假到来前的备考苦读之时。若从节气养生的规律来说,季冬之时睡眠时间宜稍长些,“早睡晚起,必待日光”尽量不要熬夜,多吃点高热量的饮食,只有身心健康了,才能享受到好生活好日子。

全民反恐 共创平安

——周浦镇开展反恐宣传活动

2021年12月28日是《中华人民共和国反恐怖主义法》颁布实施6周年,制定反恐怖主义法是完善国家法治建设、推进全面依法治国方略的要求,也是依法防范和打击恐怖主义的现实需要,体现了中国作为一个负责任大国的国际责任,是十分必要的。

为了防范和惩治恐怖活动,加强反恐怖主义工作,维护国家安全、公共安全和人民生命财产安全,进一步加强广大市民的反恐防范意识,切实提升广大市民应对突发事件的能力和紧急避险、自救能力。浦东新区组织开展“全民反恐、共创平安”主题宣传日活动。周浦镇结合此次宣传主题,开展集中宣传活动。

前期,周浦镇平安办认真组织,周密部署,结合辖区实际及当前疫情防控工作要求,通过电子屏播放等各种宣传资源,平台开展反恐怖宣传。

周东派出所通过到居委宣传的方式开展广泛宣传,提升群众反恐、防恐意识。12月28日,派出所民警、平安志愿者沿街发放宣传资料,用通俗易懂的语言向过往群众进行反恐宣传,增强群众“知恐、



识恐、防恐、反恐”意识,提高全民参与反恐防恐的积极性。

并通过现场咨询、图文讲解等服务等方式,向群众耐心讲解全民反恐的紧迫性和必要性,宣传反恐知识、应对方法等,就日常生活中如何识别恐怖袭击嫌疑人、发现可疑人员应如何应对等问题做了详细讲解,使群众在丰富多彩的宣传活动中掌握了反安全防范知识,有效提高反恐意识和能力。

周浦镇将持续常态化开展反恐怖宣传教育工作,切实将各项宣传举措落实到日常工作中,从而进一步提高人民群众的反恐防范意识,切实做到全民参与、全民反恐,确保社会大局平安稳定,共同维护和谐稳定的美好生活。

冬令时节话养生健康服务进楼宇

——宝山区大场社区卫生服务中心开展健康服务进企业活动

“身体是革命的本钱”。随着生活节奏的加快,工作压力的增大,企业职工的身体越来越受到关注。为提高他们的健康意识,保障他们的身体健康,近期,大场社区卫生服务中心每月一次的健康服务进楼宇巡诊咨询活动如期进行,中心相关科室的医护人员来到上海谦屿实业(集团)有限公司,为企业员工进行健康义诊活动,受到了大家的一致好评。

讲座现场,由中医科董宇安医生为白领们带来题为《冬令时节话养生》的讲解,从睡眠、运动、饮食和预防保健四个方面详细地介绍了冬季养生的特点和注意点,并针对白领的工作性质,指导他们正确有效的养生方法。

同时利用中医治未病优势,将治未病和健康管理理念带给白领人群,发放体质辨识宣传彩页,介绍9种不同体质人员的特征表现,并针对每种体质提供养生保健方法,让白领更关注自身健康。

此外,医务人员为员工进行健康指标检测(血



压、血糖、心率等)、健康咨询、合理用药指导等服务,仔细倾听,耐心解答现场员工提出的问题,在做出健康评估的同时,给予个性化的健康指导。通过此次健康服务进楼宇巡诊咨询活动,增强了职场人群的健康意识,积极倡导健康的生活方式,提出科学养生的重要性,让商务楼内的白领能够享受身边的医疗服务。

后续,大场社区卫生服务中心会继续通过定期的健康咨询、巡诊和讲座,把健康服务送到职工身边,让健康服务点真正成为广大职工信赖的健康之家,为职工健康保驾护航。

建设平安街道 提升社会品质

——2021年浦锦街道平安建设工作成果

2021年浦锦街道平安办严格按照区委政法委员会部署,围绕平安建设各项重点工作,全力推动平安浦锦建设再上新台阶,坚持以人民为中心的发展思想,着力提升群众安全感和满意度,履行好维护国家政治安全、确保社会大局稳定、保障人民安居乐业的职责任务。

浦锦街道防范宣传工作落实到位,梳理辖区内人员较为密集的场所,不定期组织开展“六进”宣传工作,通过提供专业咨询、工作成效的展示,提升居民群众对于平安浦锦建设的知晓率。

反诈工作作为今年的重点工作之一,在推广“国家反诈中心APP”的同时,更重要的是将防骗防诈技能通过宣传,来不断提高居民群众的安全防范水平,强化自我保护意识。

此外,浦锦街道每一年的平安指数发布会已然成为浦锦的亮点工作之一,除了不断加强基础防范工作,还对影响居民群众安全感的因素加大宣传氛围,结合滑稽戏巡演将宣传内容用大众喜闻乐见的

形式展示,加强居民群众的警示性及自我防范意识。同时街道也不断完善社会心理服务网络,推动社会心理服务体系,积极开展重点人群心理服务,并对摸牌的的各类心理问题及突发事件苗头及时疏导化解。

浦锦街道加大对案发地段的巡逻防控力度,提高见警率。同时不断提升社会治理智能化水平,探索农村地区封闭式管理方案,以期实现对外来人员的有效管控,使得农村地区管理更为精细化、数字化,不断提升村宅治安水平,预防降低违法犯罪案件的发生。

并且街道严格落实吸毒人员动态管控,截止至10月街道在册吸毒人员91人,管控率100%,社区戒毒(康复)执行率100%,戒断率62.5%,就业安置率为74.1%。为进一步巩固禁毒工作成效,街道联合居村委干部、社区民警、精防医生定期走访,实现“以奖代补”协议100%签约。反邪教工作通过持续的宣传教育打击,在今年发现法轮功散发传单的现象后,浦锦派出所通过严密布控连续作战,破获了这起法轮功案件,及时消除政治安全隐患。

传承红色精神 展现创新实力

——上海第二工业大学附属振华职校《百年百人》获上海市中职学生创新创业大赛金奖

近日,在上海市教育委员会主办的第二届上海市中职学生创新创业大赛中,由上海第二工业大学附属浦东振华外经职业技术学校选送的《百年百人》荣获种子赛道红色文创组金奖。

《百年百人》项目由振华职校教师闫萃莘担任指导,以剪纸这一非物质文化遗产作为载体,表达着师生们对建党百年以来优秀共产党员的感悟。动漫专业的同学们在闫萃莘老师的指导下,借助自身专业优势不断尝试、不断学习,在了解中国共产党的艰辛历程中寻找创作灵感。

种子赛道是本届中职学生创新创业大赛新设,旨在推动形成与主赛道有机衔接的创新创业教育链条,培养学生的创意、创新、创业意识,提高实践能力,培养具有创意潜力和实践能力的双创后备人才。按照比赛要求,红色文创组参赛作品应聚焦发扬红色传统、传承红色基因,围绕建党一百周年、学习“党史”,贯彻全面实施乡村振兴战略、弘扬长征井冈山精神、弘扬改革开放精神、弘扬劳模精神以



及工匠精神等。通过文化创意产品设计传承红色基因,弘扬红色文化,挖掘红色精神的创新点,拓展上海红色文化资源功能。

振华职校将继续以赛促学、以赛促教、以赛促创,切实提高学生的创意、创新、创业意识和创新创业实践能力,同时注重以德育技,以技修德,着力培养一批德技并重的上进达人、“双创”达人。