

新春走基层

“官方带娃” 爱心寒托班开班

- 今年全市比去年增加44个办班点
- 招募小学生约1万名
- 继续实现街镇全覆盖



在金山区朱泾镇的爱心寒托班办班点，班主任和大学生志愿者带领小朋友们开展户外活动和手工课程。结合“我们的节日·春节”等主题，寒托班还安排了写春联福字、制作朱泾花灯等活动。图为寒托班的孩子们在操场上做游戏 本报记者 陶磊 摄

教室的大屏幕上，老师“拨通”语音通话，亮起的竟然是奥运“六金王”马龙的头像，缓缓讲述他的乒乓之路。故事讲完，一个问题激发孩子们讨论的热情，“明明最近在学钢琴，遇到演奏起来比较困难的曲目时感觉很辛苦，想放弃，大家回想马龙哥哥的话，有什么好办法可以帮助他？”“他可以分手弹，也可以听听老师的建议！”“我也有过这样的经历，慢慢来就好了。”

今天是上海市中小學生寒假首日，全市各区273个小学生爱心寒托班办班点上午开班，这是记者在设于华东师范大学附属卢湾辅读实验学校的黄浦区打浦桥街道爱心寒托班见到的一幕。形式新颖的开学第一课，很快让孩子们进入了状态。

今年全市比去年增加44个办班点，招募小学生约1万名，继续实现街镇全覆盖。家长王女士说，儿子小时候就去过爱心暑托班，去年暑假孩子要钢琴考级，只能让他一个人在家冲刺练习。但毕竟是小孩子，单独在家总让人不安心。寒假前夕，她毫不犹豫地给孩子报了寒托班。

今年的爱心寒托班为期10天，首次跨春节举办。在打浦桥街道办班点，黑板两侧的手绘灯笼是卢湾辅读的特殊孩子们在期末综合评价活动中的成果，笔触稚拙但色彩明丽，为寒托班增加了迎春的氛围。课桌

上，一顶顶橙色绒帽和定制书包连同一本《爱心寒托班成长手册》，让这10天的时光更有“仪式感”。“应对挫折我知道”“爱的五种语言”“收纳小能手”“国门生物安全”“蛇年风筒旗制作”……孩子们被寒托班课程深深吸引。为了契合春节主题，今年打浦桥街道寒托班的孩子们将分组策划并运营自己的新年市集摊位，从产品创意、定价策略到市场推广，全程参与，亲身体验创业的艰辛与乐趣。“新年文化工作坊”“年俗故事会”还将带领着孩子们感受传统文化的底蕴。

一年级男孩黄熠皓写完了妈妈布置的一页写字练习，兴冲冲地拿给班主任周诗淼批。一个小时不到，上师大附属梅溪小学五年级男孩孟梓宸的原创漫画“超能三人组”已经画了好几页，对于课程表上的美术课，他特别期待。坐在前后桌的三个小伙伴邱一一、黄子瑜、庞馨桐因为家里都有弟弟或者妹妹，很快找到共同话题——他们一起吐槽弟弟妹妹“有点吵”“有点皮，但可爱还是非常可爱！”

“我平时做的就是未成年人保护的工作，通过几次暑托班、寒托班和孩子们接触，会对他们多一些了解，也会发现如今的孩子有很多新的想法，需要有更多平台让他们有更多机会被‘看见’。”周诗淼说。

本报记者 陆梓华

宝妈和孩子“艺”起成长

康桥艺术“夜”课堂新年又将推出新福利

“我是2023年陪女儿来这里学拉丁舞的，后来又开出成人课程，我也报名参加了成人爵士舞等。这个延时服务丰富了我们的业余时间，小时候的梦想终于可以实现了。”昨天下午，康桥文化服务中心3楼人头攒动，带着女儿参加活动的“宝妈”吴琰辉告诉记者。

记者了解到，自2004年起，康桥文化服务中心便率先在全市公共文化领域开启了延时服务的探索，仅去年受益者就近10万人次。昨天，康桥文化中心沉浸在欢乐氛围之中。三楼影院内，“艺”起成长——康桥艺术“夜”课堂迎新春汇报演出盛大开场，与此同

时，一楼展厅集中展示了近百名学员的优秀作品。

当天，演出在悠扬激昂的古筝齐奏《春节序曲》中拉开帷幕，欢快的音符瞬间点燃现场气氛。舞蹈、跆拳道、跳绳、瑜伽、武术、小乐队等丰富多样的表演形式纷纷登场，巧妙融合传统文化与现代艺术，碰撞出独特的艺术火花，为观众带来一场别开生面的视听盛宴。展厅内，百余件学员作品整齐陈列，每一件都凝聚着创作者的心血与热情，全方位展示了学员们在艺术道路上的成长与收获。前来观摩的市民们赞叹不已，不少人表

示：“短短时间就能创作出这么优秀的作品，太令人惊喜了，下次我也要报名参加！”

上下呼应的精彩呈现，不仅是2024年度康桥延时服务的成果缩影，更是中心二十余载坚守与耕耘的生动注脚，见证了社区居民在艺术领域的成长与蜕变。

“每次夜校课程在公号上推出都受到秒杀，今年我们将增加近20%的课程，同时根据市民需求，增加流行音乐作曲等新课程。”康桥镇文化服务中心主任朱芝透露，今年，还将充分发挥康桥是浦东琵琶传承单位之一的优势，邀请国家级非物质文化遗产浦东

派琵琶艺术第七代传人林嘉庆走入康桥社区，为小朋友教授琵琶课程。

20多年来，在公共文化延时服务的持续探索中，康桥文化中心艺术“夜”课堂已然独树一帜。在开放时间上，巧妙利用“时间差”，将服务延伸至夜晚，为忙碌了一天的市民提供享受文化滋养的专属空间。在内容供给方面，深入调研不同年龄层的文化需求，精心设计多样化培训科目，无论是少儿的创意启蒙，还是成人的艺术进阶，都能在这里找到合适的学习路径。在师资与教学上，整合市民夜校与市民艺术大学的优质资源，让高品质文化教育走进社区。

“从2004年到如今，康桥文化中心延时服务不仅为社区居民打造了精神文化家园，更成为邻里交流互动的温馨纽带，让艺术之美融入日常生活，温润人心。”朱芝说。

本报记者 宋宁华

美甲灯真的“温和无害”？

消保委测评：多项指标不符标准，可戴手套护肤

春节马上就要到了，很多女孩子会在节前做一次美甲，其中不可避免要用到美甲灯来照射固化甲油胶。调查发现，多数消费者平均每年要更换4—6次美甲，在做一次美甲的过程中，至少照射美甲灯5次，每次照灯时长约为60秒。

美甲灯的紫光，是否真的“温和无害”？近期，上海市消保委通过电商平台购买了一些销量较高的美甲灯，涵盖台式和手持便携式机型，品牌多为美甲店同款。工作人员对样品的电气安全、光生物安全及升温情况等风险较大的方面进行了测试，发现美甲灯确实存在安全风险。

在电气安全方面，样品在“标志和说明”“对触及带电部件的防护”“发热”“工作温度下的泄漏电流和电气强度”“耐潮湿”“泄漏电流和电气强度”“非正常工作”“稳定性和机械危险”和“耐热和耐燃”等多个测试指标上，都出现了不符合国家标准的情况。

为解答消费者“为什么做美甲后容易出现指甲变脆、断裂？”“为什么感觉做美甲后手指皮肤变黑了？”等疑惑，工作人员对美甲灯进行了光生物安全测试。结果显示，美甲灯照

射的确存在紫外光源安全风险，部分测试样品工作时紫外光源对皮肤及眼睛的危险级别分类可达3类。在使用时，应当进行防护，但是产品包装说明中并未找到风险提示信息，很多人美甲时也没有佩戴防护用具的意识。

针对美甲时会产生灼热感和刺痛感等问题，测试人员通过仿人手模，分别对照灯时指甲和手背的升温情况进行测试。一般来说，手指升温控制在15K以内是较安全的，此次样品的指甲升温在7.3—30.8K之间，手背升温在8.0—41.8K之间，美甲灯的功率越大，辐照度就越高，光固化反应的放热速度也越快，越容易产生热损伤甚至烫伤。

消保委提醒爱美女性，美甲灯如果使用不当，的确存在安全风险。无论去美甲店还是自己DIY，美甲工具的卫生消毒问题不能忽视。选购美甲灯时，要避免购买价格非常便宜、质量较差的商品，一定要留意产品的使用说明和提示信息，确认后再使用。

美甲灯中的灯珠使用时会存在一定紫外光辐射，照灯时一定要进行必要的防护，可以选择黑色和支数高的手套来保护手部皮肤。 本报记者 金旻矣

烫水勤洗促“血液循环”？

医生提醒：冬季不能过于频繁用热水及肥皂洗浴

冬季皮脂缺乏性湿疹高发，爱烫澡的老年人群，更是“重灾区”。近日，爱烫澡的甘大爷遭了殃，不仅洗出了满身鳞屑，还洗裂了皮肤，痒痛难忍……在冬季医院的皮肤科，像甘大爷这样的老人不在少数。医生提醒，冬季洗澡时，要注意水温、时长和保湿。

70岁的甘大爷冬季喜欢每天用肥皂洗一次澡，而且水温偏烫，让皮肤红红的，号称：促进血液循环。好景不长，他逐渐全身发痒，尤其是小腿及手臂外侧。起初，只是皮肤干得起皮；当他发现用热水冲澡可以止痒，便提高了淋浴时的水温，但随之而来的是更严重的瘙痒。时间一长，他发现干燥痒痒处的皮肤变得越来越厚，有的地方起了小疹子，脱屑也从细小的糠秕样变成了片状鳞屑。最令他不能忍受的是，皮肤还会开裂、疼痛，便前往医院就诊。

查体后，岳阳医院皮肤科副主任医师周蜜告诉甘大爷，问题出在“干”上，医学上叫冬季瘙痒症，又叫皮脂缺乏性湿疹。“老人冬天每天洗澡，用碱性强的肥皂还开那么热的水，这些都会使皮肤表面分泌的具有保护作用的皮脂溶解，使皮肤失去屏障功能，从而引起瘙痒。”周蜜为老人制定了中西医结合的治疗方

案，同时反复叮嘱甘大爷避免烫洗，加强保湿。经过几日综合医治，老人皮损明显消退，皲裂处已愈合结痂，瘙痒消失。

“冬天有没有必要每天洗澡”是这个季节网络上经常讨论的话题。岳阳医院皮肤科医生华亮说，洗澡频率主要取决于个体的需求和偏好。对老年人来说，从保护皮肤的角度，冬季不推荐天天洗澡，根据出汗情况2—3天洗一次即可。随着年龄增大，老年人皮脂腺分泌逐渐减少，不能过于频繁用热水及肥皂洗浴。

对于爱干净，不洗就难受的人群，水温在38—40℃会比较合适——这也不是绝对的，不同人对温度的主观感受差别很大。淋浴控制在10—15分钟内，泡澡以不超过20分钟为宜。对于皮脂缺乏的老年人以及平时皮肤容易干燥的人群，洗澡后应及时涂抹保湿类护肤品，一般建议洗浴后3分钟内涂抹。甘油具有保湿、润肤作用，对皮肤没有刺激性，可以长期使用。

“瘙痒严重的患者，可以在医师指导下服用止痒的抗组胺药，同时局部外用激素类软膏配合尿素软膏。”周蜜表示。

本报记者 郜阳