

【普陀文化地图】

展览

电话:52657479

中国二十四节气之说,
中华民族风情之荟萃

时间:2月1日(周五)-2月15日(周五)上午9:00-下午4:00
地点:普陀区图书馆二楼展厅
参与方式:直接参加

周末视频讲座

丝绸之路与“一带一路”

主讲人:葛剑雄(知名学者、中央文史馆馆员)
时间:2月2日(周六)下午1:00
地点:普陀区图书馆1206室
参与方式:直接参加

“百工”之“术”与“魂”——
中国传统工艺复兴

主讲人:王敏(上海工艺美术职业学院副院长)
时间:2月16日(周六)下午1:00
地点:普陀区图书馆1206室
直接参加

亲子故事屋

《恐高的长颈鹿》

时间:2月2日(周六)上午10:30
地点:普陀区图书馆七楼五彩梦剧场
参与方式:报名参加
电话:52657479

《过大年》

时间:2月9日(周六)上午10:30
地点:普陀区图书馆七楼五彩梦剧场
参与方式:报名参加

《闹元宵》

时间:2月16日(周六)上午10:30
地点:普陀区图书馆七楼五彩梦剧场
参与方式:报名参加
电话:52657479

《百鸟朝凤》

时间:2月23日(周六)上午10:30
地点:普陀区图书馆七楼五彩梦剧场
参与方式:报名参加
电话:52657479

精灵豆读书会

彩泥制作

时间:2月16日(周六)下午2:30
地点:普陀区图书馆1202室
参与方式:报名参加
电话:52657483

苏州河书房·苏州河文学讲坛

让古体诗优雅地活着,
让新诗健康地成长

主讲人:铁舞(高级讲师、海上书评人)
时间:2月17日(周日)下午2:00
地点:普陀区图书馆1201室
参与方式:直接参加

苏州河书房·小小作家成长营

六一先生教我写文章

主讲人:洪本健(中国欧阳修研究会创会会长、名誉会长)

时间:2月17日(周日)下午2:00
地点:普陀区图书馆1202室
参与方式:直接参加

苏州河书房·同济健康讲堂

认识维生素

主讲人:王秀芹(同济医院血液内科副主任医师)
时间:2月22日(周五)下午2:00
地点:普陀区图书馆1206室
参与方式:直接参加

苏州河书房·名家讲坛:
上海历史文脉与海派文化

主讲人:熊月之(上海社会科学院副院长、历史研究所所长)
时间:2月23日(周六)下午2:00
地点:普陀区图书馆1201室
参与方式:领票参与

苏州河书房·名家陪你读

《龙月》

主讲人:任哥舒(中国作家协会会员、上海市作协理事、少年儿童出版社总编办编审)时间:2月24日(周日)下午2:00
地点:普陀区图书馆1206室
参与方式:网络报名

注:活动详情以普陀区图书馆内宣传海报、“上海市普陀区图书馆”官方微信号以及官方网站公布的信息为准。

【联系我们】

《长风·社区晨报》是一份覆盖长风地区的属地化报纸,说的全是“自家门口这点事”,涵盖衣食住行、生活服务全方位的信息,每月1期,送达长风家家户户。目前普陀区域已有长风、曹杨、长寿、石泉、桃浦、万里6张社区晨报。

如果你喜欢我们的报纸,想报名登上栏目,或者对我们的报纸有任何建议或者意见,欢迎联系我们。

来稿请寄:徐汇区龙华路1887号3楼 长风社区晨报收

电子邮箱:
zhangyeping@sqcbmedia.com

联系方式:61155959
晨报热线:8008190000
(固话)4006200000(手机)
微信:扫描下方二维码,关注“上海社区发布”微信平台,将信息传达给我们。



【长风妈妈课堂】

孕育一个健康宝宝

生一个健康、聪明的孩子是每一个家庭的殷切希望,更是提高人口素质的基本环节。提高出生人口素质,重点是要防治和减少有严重遗传性疾病和先天性疾病个体的出生。实现孕育一个健康宝宝的愿望和目标,包括优生、优婚、

优生、优婚、优育、优教等六个方面,从普及科学起步,依法严格管理,开展系列优质服务。如:开展婚前保健,实施孕前优生健康检查,做好孕期保健,落实产褥期保健,加强婴幼儿保健等。

(街道计生办)

【食品安全知多少】

冬季饮食多吃“大块头”
根菜农药残留低营养丰富

俗话说:“春吃花、夏吃叶、秋吃果、冬吃根。”根菜是指以肉质根为食用部分的蔬菜,包括红薯、萝卜、山药、土豆等。与其他类蔬菜相比,根菜的农药残留较低,价廉物美,并且营养价值丰富。冬天,是根菜大量上市的季节,更该多吃这些“大块头”。

红薯:补虚乏,益气力,健脾胃,强肾阴。红薯中含有维生素A、B、C、E以及钾、铁、铜、硒、钙等10余种微量元素,营养价值很高。冬天吃些红薯,可以保持血管弹性,并且红薯中含有大

量膳食纤维,能刺激肠道,增强蠕动,通便排毒,尤其对老年性便秘有较好的疗效。

萝卜:熟食甘似芋,生吃脆如梨。老病消凝滞,奇功真品题。《本草纲目》中说萝卜能“大下气、消谷和中、去邪热气。”民间也有“冬吃萝卜夏吃姜,不劳医生开药方”的说法。萝卜的营养成分丰富,含有丰富的碳水化合物和多种维生素,其中维生素C的含量比梨高8—10倍。萝卜中还含有矿物质和蛋白质。萝卜不含草酸,不仅不会与食物中的钙结合,反而更有利于钙的吸收。萝卜中的B族维生素和钾、镁等矿物质可促进肠胃蠕动,有助于体内废物的排除。

山药:益肾气,健脾胃,止泄痢,化痰涎。山药含有淀粉酶、多酚氧化酶等物质,有利于增强脾胃消化吸收功能。山药含有粘液蛋白,有降低血糖的作用,适合糖尿病患者食用。

土豆:和胃调中、健脾益气。土豆中含有大量维生素B和维生素C等,对于治疗胃溃疡、便秘有一定疗效。它还能够预防心血管系统的脂肪沉积,保持血管弹性,有利于预防动脉粥样硬化的发生。(普陀区食药安办)

【秀·潮宝】



钩甯,5岁

妈妈寄语:祝钩甯宝贝越长越可爱,健康平安成长!

纠错有奖

欢迎大家来做“啄木鸟”

为提高报纸出版质量,本报特开通纠错渠道。如果您在阅读本期《社区晨报》时发现任何差错,可关注微信公众号“上海社区发布”并于后台直接留言,将您发现的差错发送给我们(注明报纸名称、所在版面、文章名称、差错细节,也可以直接发送报纸截图)。

如果您纠错正确,就可获得一份由报社特别准备的小礼品。另外,每月纠错最多、正确率最高的“啄木鸟”,还将获得最高200元的额外奖励。报纸纠错时限为正式出版后两周内(以出报日期为准)。

本期致谢名单:任庆捷、朱艳虹、张文校、严继良、杨保飞、沈振远、沈文成、唐金虎、周令上、马成中、杨兴华、星空彼岸(网名)



扫描二维码关注“上海社区发布”