

【普陀文化地图】

展览

“国粹”知多少

时间:3月1日(周五)-3月15日(周五)上午9:00-下午4:00

地点:普陀区图书馆一楼展厅

参与方式:直接参加

周末视频讲座

那些直达心灵的文字

主讲人:林华(著名作家)、方舟(著名主持人)

时间:3月2日(周六)下午1:00

地点:普陀区图书馆1202室

参与方式:直接参加

绘画与视觉机制

主讲人:沈语冰(复旦大学特聘教授)

时间:3月16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

亲子故事屋

《你好,学校》

时间:3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

《春天在哪里》

时间:3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

电话:52657479

《蝴蝶不一样》

时间:3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

《青蛙与拖拉机》

时间:3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

《请安静!图书馆里有只金丝雀》

时间:3月30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

身边的科学

时间:3月9日(周六)下午2:30

地点:普陀区图书馆青少年文献借阅区科普教室

参与方式:报名参加

电话:52657483

苏州河书房·名家陪你读

《如画》

主讲人:徐玲(当代儿童文学作家、中国作家协会会员)

时间:3月17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

苏州河书房·名家讲坛

越剧那点事儿

主讲人:方亚芬(国家一级演员)

时间:3月23日(周六)下午2:00

地点:普陀区图书馆1201室

参与方式:领票参加

苏州河书房·城市文学讲坛

让古诗优雅地活着,
让新诗健康地成长

主讲人:铁舞(高级讲师、海上书评人)

时间:3月31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·小小作家成长营

借你一双慧眼吧——散文写作的准备

主讲人:梁燕(儿童文学编辑)

时间:3月31日(周日)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·同济健康讲堂

高血压患者,小心高血脂盯上你

主讲人:赵翠梅(同济医院心血管内科副主任医师)

时间:3月21日(周四)下午2:00

地点:普陀区图书馆1201室

参与方式:直接参加

【食品安全知多少】

吃火锅的几大错误“套路”你中过招吗

如今,随着科技的进步,烹饪技艺的发展,火锅品种也异彩纷呈,各具特色。千里不同风,百里不同俗,我国的火锅花色纷呈,千锅百味,著名的如广东的海鲜火锅,重庆的毛肚火锅,四川的麻辣火锅,上海的“什锦火锅”、山东的“羊汤火锅”等。

火锅食用的季节也因大家对于这种食物的喜爱而模糊了时令。成为一年四季的饭桌主流之选,如此受到食客追捧的火锅其实内藏着几大食用的错误“套路”,不知大家有没有中过招?其实吃火锅也是有禁忌的。

一热当三鲜

表现:热腾腾的火锅中的美味一夹起来便直往嘴里送,烫得舌头发麻额头发汗大呼过瘾,并美其名曰:“一热当三鲜”。

伤害:口腔、食道和胃黏膜一般只能耐受50℃的温度,太烫的食物,就会损伤黏膜,而火锅浓汤的温度可高达120℃,取出即吃的话,很易烫伤口腔、舌部、食道以及胃的黏膜。一些本来就有复发性口腔溃疡的人,吃了火锅后容易上火,其口腔溃疡发生机会因此又多出好几倍,或者原有的口腔溃疡炎症出现加重症状。如此反复,还会诱发食道癌变。最危险的是那些患有口腔黏膜白斑或扁平苔藓等癌前病变的人,火锅的高温 and 调料的刺激,都会使这些病情加重。

建议:吃火锅千万不可心急,从火锅中取



出的食物要量小,并等降温后入口为宜。应做到“宁舍三鲜,不要太烫”。

半生不熟最鲜美

表现:为追求鲜嫩嫩滑的口感,食物在火锅里烫一下就吃。

伤害:这样的吃法除了造成消化不良外,潜藏于食物中的细菌、寄生虫卵会随食物吞入胃肠从而导致疾病的发生。不洁的猪肉片和牛肉片里很可能含有寄生虫。如果得了寄生虫病,就会浑身乏力,肌肉酸痛,身体浮肿,有时候脚踏地面都会有刺痛的感觉。

建议:吃火锅的时候一定要将肉切薄、多烫,涮猪肉片、牛肉片时,一定要涮熟再吃。同时,还要看肉片上有没有白色、米粒状物质,如有,则可能是囊虫卵。

(普陀食药安办)

热断桥窗户,是阻止房间冬天降温的利器

如果您家,冬天的早上,玻璃窗上有凝露水珠或者水珠窗花,就说明,您家的窗户玻璃把室内的温度散发到室外了,您家室温低的原因,就是没有安装“热断桥窗户”。如果你家或者办公室冬季长时间开空调或者地暖取暖,安装热断桥窗户和聚氨酯墙壁,能够体会明显的舒适感及明显的能源费下降。

上海鲲悦实业有限公司,为有需求安装“热断桥窗户”,提供上门量尺寸,上门安装的服务。联系电话:13003195253、18964687889

普瑞思顿空气能,家庭中央热水中心

普瑞思顿空气能家庭中央热水中心,节能显著,3口之家,每天24小时全天候随时供应热水,一个月的电费(设置夜间谷电),夏天10元,冬天20元,商业用途

【秀·潮宝】



峰之子,3岁

爸爸寄语:小小峰,健康快乐成长哦!

【长风妈妈课堂】

何时去建孕妇保健卡?

怀孕并决定生育的妇女,要在孕12周左右,到所属区域的社区卫生服务中心或区县妇幼保健所进行系统的健康检查,并建立《孕妇健康手册》,这本手册将留给家庭作为

记录和纪念。

有了孕妇健康手册后,最好在孕16周到准备分娩的上一级医院去建立《孕妇保健卡》,并接受常规的产前检查。(街道计生办)

(宾馆,浴场,足浴店等)省电费更多。比太阳能更省电,更可靠,水电分离,安全性没有任何问题,用过的都知道。

北方地区煤改电采暖,就是采用空气能热泵替代煤锅炉。普瑞思顿空气能还能做地暖的热源及夏天冷空调的冷源。上海鲲悦实业有限公司,咨询电话/微信号:13391142629、13003195253

能够隔音的装饰材料

你还在为自己家里的事,因为房子的隔音效果不好而外传吗?

你还在为办公室的隔音效果不好,而在说话前,要考虑控制说话音量吗?

上海鲲悦实业有限公司新引进的聚氨酯墙板,能够有效隔音,让你再也不用担心隔墙有耳了,同时,也能让你免除来自隔壁的声音骚扰。咨询电话/微信:13391142629;18964687889