

【普陀文化地图】

展览

“印记 70 年”——庆祝中华人民共和国成立 70 周年钱币文化主题展
时间:即日起 -5 月 30 日 (周四) 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
电话:52657479

周末视频讲座

《电影——导演的思维》
主讲人:江海洋 (国家一级导演)
时间:5 月 4 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

《丑戏新说——“胡扯”严庆谷谐趣演唱会导赏》
主讲人:严庆谷 (国家一级演员)
时间:5 月 18 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

《七个小淘气》
时间:5 月 4 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

《利尼的意大利面》
时间:5 月 11 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

《音乐小精灵(跟着音乐跳舞)》
时间:5 月 18 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

《动物园里来了一只猫》
时间:5 月 25 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

苏州河书房·同济健康讲堂

从谈癌色变到早防早治一大肠癌篇
主讲人:熊杰 (同济医院消化内科主治医师)
时间:5 月 15 日 (周三) 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·小小作家成长营

生命的文学感悟——生命是什么？生命的觉醒层次
主讲人:张锦江 (教授、学者)
时间:5 月 5 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·名家陪你读

《追踪非洲五霸》
主讲人:沈梅华 (科普作家)
时间:5 月 19 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

早期上海娱乐空间与电影文化
主讲人:汤惟杰 (同济大学人文学院副教授、上海作协会员)
时间:5 月 18 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·精灵豆读书会

妈妈我爱您
时间:5 月 12 日 (周日) 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

特别注意：
1.活动详情(时间、地点)以馆内宣传海报、“上海市普陀区图书馆”(ID:PTLibrary)官方微信号以及官方网站(http://www.ptlib.com.cn)公布的信息为准。
2.领票请至一楼服务台处,通常会在活动开始前一周内发放票。

【食品安全知多少】

酸奶挑选有门道,你真的买对了吗?



质量好的酸奶有何特点，日常选购的小技巧你了解多少?今天,就让我们来聊一聊酸奶应该怎么选。

酸牛奶简称酸奶，是细菌发酵而成的食品，以牛乳或复原乳为主要原料,添加或不添加辅料,经巴氏杀菌后,加入乳酸菌菌种,保温发酵制成的牛奶食品，具有很高的营养价值和多种生理功能。选购质量好的酸奶有以下注意事项：

一是要选择规模较大、产品质量和服务质量较好的知名企业产品。酸奶可分为纯酸奶、调味酸奶、果汁酸奶，购买时要仔细看产品包装上的标签，特别是配料表和产品

成分表；

二是要认真区分是纯酸奶还是酸牛奶饮料（如调味酸牛奶、果汁酸牛奶等），酸牛奶饮料的蛋白质、脂肪的含量较低，一般都在 1.5% 以下，所以选购时要看清产品标签内容。消费者在食用时应仔细品尝，优质的酸奶应具有酸牛奶特有的气味,无酒精发酵味、霉味和其他不良气味。由于酸牛奶产品保质期较短，一般少于 1 个月,且需在 2—6℃ 温度下保存，因此选购酸牛奶应少量多次。

（普陀食药安办）

【长风妈妈课堂】

孕早期能用药吗？



孕早期应尽量避免不必要的药物治疗，因为怀孕的 12 周内是胚胎最易致畸阶段。因此，孕期如果生病,要尽量选用对胚胎影响小的药物，尤其是孕早期,要明确告诉医生自己怀孕的情况，并在医师指导下合理用药。

当然,孕妇也要避免因为怕用药而“忌药讳医”，有病要及时就医,医生会根据病情选择安全有效的药物。如:青霉素类、先锋霉素类等抗生素,就目前所知对胎儿无害。

孕期妇女生病要到正规医院或专科医院就诊。医务人员的诊治会为你保驾护航。

（街道计生办）

【秀·潮宝】



昵称:妹妹 9 岁
姐姐寄语:窈窕淑女,温文尔雅,望吾小妹,聪颖健康!

【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。



纠错有奖

欢迎大家来做“啄木鸟”



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,将您发现的问题发送给我们（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）。每期纠错质量最高的十位读者,可获得最新出版的《咬文嚼字》杂志一本。编辑部还将从中选出一位最佳“啄木鸟”,获得100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:倪芸、张德胜、赵寿良、沈振远、杨新健、范守霖、沙先锋、慧子（网名）、贺彪、张军、高高（网名）、杨保飞、陈金生、董英杰、赵忠琪、唐金虎

本期最佳“啄木鸟”:陈金生



扫描二维码关注“上海社区发布”