

【普陀文化地图】

普陀区图书馆 7 月份活动预告

展览

杰出女性主题专架

时间:7 月 1 日 (周一)—7 月 15 日 (周一) 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

亲子故事屋

《小老鼠的魔法书》

时间:7 月 6 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

《啊哈,原来是这样啊》

时间:7 月 13 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

《刺猬,我们又见面了》

时间:7 月 20 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

《寻找快活林》

时间:7 月 27 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

周末视频讲座

从《西游记》谈人生境界

主讲人:马叔礼 (台湾著名学者)

时间:7 月 6 日 (周六) 下午 1:00
地点:普陀区图书馆十二楼 1206 室
参与方式:直接参加

从苏东坡到叶芝——中西诗画姻缘举隅

主讲人:叶扬 (复旦大学顾问教授)
时间:7 月 20 日 (周六) 下午 1:00
地点:普陀区图书馆十二楼 1206 室
参与方式:直接参加

苏州河书房·名家讲坛

走进唐诗宋词

主讲人:曹旭 (上海师范大学教授、博导、作家、文学博士)
时间:7 月 20 日 (周六) 下午 1:00
地点:普陀区图书馆十二楼 1201 室
参与方式:领票参与

苏州河书房·小小作家成长营

品读小说,让你的作文内容更精彩

主讲人:任哥舒
时间:7 月 14 日 (周日) 下午 2:00
地点:普陀区图书馆十二楼 1206 室
参与方式:直接参与

苏州河书房·名家陪你读

古诗词中的中华美德

主讲人: 方笑一 (华东师范大学古籍研究所教授)
时间:7 月 21 日 (周日) 下午 2:00
地点:普陀区图书馆十二楼 1206 室
参与方式:网络报名

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。

【秀潮宝】



宝宝昵称:呦呦
年龄:16 个月

妈妈寄语:愿呦呦健康快乐,
做妈妈的贴心小棉袄

【长风妈妈课堂】

良好情绪
有利于胎儿生长发育

妇女在孕期这个特殊的生理阶段,保持良好的情绪会有利于胎儿的生长发育。可用如下方式来调节心理状态:

- (1) 正常上班,从事一般家务劳动,加强营养,放慢生活节奏,保持自己的形象。
- (2) 寻找乐趣,听音乐 (放松神经,胎儿也开心)、阅读 (读一些抒情有散文、诗歌等,尽量分散对妊娠反应的关注)、散步 (小区花园、公园或空气好的地方逛逛,让自己微微出汗,增加一些心跳是非常有好处的)、闲聊 (谈天说地,让时间在放松和快乐中度过)。
- (3) 自我鼓励,增加对妊娠和分娩的信心。时时告诫自己:女人都要怀孕分娩,这是上天给你的本领。

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一位读者,将成为本期最佳“啄木鸟”,并获得 100 元的现金奖励;每期纠错质量相对较高的另外十位读者,则将成为本期优秀“啄木鸟”,并获得最新出版的《咬文嚼字》杂志一本。

2019年4月优秀“啄木鸟”: 徐俊培、陈银凤、沈正、严志明、沈庆麟、顾姚根、杨保飞、杨新建、高高、张军

2019年4月最佳“啄木鸟”: 张德胜



扫描二维码关注“上海社区发布”

【健康贴士】

番茄虽然好处多
这些禁忌需注意



番茄可谓是众人所知的养生食物,其中含有的番茄红素能抗动脉粥样硬化、抗氧化损伤及保护血管内皮的作用。可是,这么好吃又健康的食物,也是有食用禁忌的哦!

- 1.不宜和黄瓜同食
黄瓜含有一种维生素 C 分解酶,会破坏其他蔬菜中的维生素 C,番茄富含维生素 C,如果二者一起食用,会达不到补充营养的效果。
- 2.服用肝素、双香豆素等抗凝血药物时不宜食用
西红柿含维生素 K 较多。维生素 K:主要作用是催化肝中凝血酶原以及凝血活素的合成,最低需要量为 30ug/kg 体重。维生素 K 不足时,由于限制了凝血酶原的合成而使凝血时间延长,造成皮下和肌肉出血。
- 3.空腹时不宜食用
西红柿含有大量可溶性收敛剂等成分,与胃酸发生反应,凝结成不溶解的块状物,这些硬块可能将胃的出口幽门堵塞,引起胃腹胀满、疼痛等不适症状。

饭后吃西红柿由于胃酸已与许多食物混合,其浓度不大,不会与上述胶质发生反应,所以没有大碍。

- 4.未成熟不宜食用
青西红柿含有生物碱甙 (龙葵碱) 其形状为针状结晶体,对碱性非常稳定,但能够被酸水解。所以,未熟的青西红柿吃了常感到不适,轻则口腔感到苦涩,严重的时候还会出现中毒现象。
特别是当青西红柿开始腐烂时,其龙葵碱就会被破坏。而青西红柿变红以后,就不含龙葵碱了。
- 5.不宜长久加热烹制后食用
长久加热烹制后就失去了原有的营养与味道,因番茄红素遇光、热和氧气容易分解,失去保健作用。因此,烹调时应避免长时间高温加热。
- 6.肠胃虚弱者不宜多吃
中医认为西红柿性寒,肠胃虚弱者多吃西红柿对身体有害。所以,患有急性胃炎、急性菌痢及溃疡病活动期病人暂不宜食,以免加重病情。
(普陀食药安办)

【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、宜川、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:
fengludi@sqcbmedia.com
联系方式:61155961
晨报热线:
8008190000 (固话)
4006200000 (手机)
微信:
扫描下方二维码,关注“社区晨报”微信平台,将信息传达给我们。

