

【普陀文化地图】

普陀图书馆 8 月份活动预告

展览

“读故事,学法律,守法规,护你我”法律宣传小知识

时间:8月1日(周四)—8月15日(周四)上午9:00—下午4:00
地点:普陀区图书馆十二楼
参与方式:直接参加

亲子故事屋

《爸爸の木船》

时间:8月3日(周六)上午10:30
地点:普陀图书馆七楼五彩梦剧场
参与方式:报名参加
电话:52657479

《云孩子在草原》

时间:8月10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

《大鸟的自行车》

时间:8月17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

《布奇真懒》

时间:8月24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

《种花老人》

时间:8月31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

漫谈孔孟老庄

主讲人:王蒙(著名作家、学者)
时间:8月3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

命运与选择:中外悲剧经典的异同

主讲人:孙惠柱(上海戏剧学院教授)
时间:8月24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·小小作家成长营:看看大作家怎样说一件小事情

主讲人:任哥舒(中国作家协会会员,上海市作家协会理事、儿童文学专业委员会委员)
时间:8月11日(周日)下午2:00
地点:普陀区图书馆十二楼1206室
参与方式:直接参加

苏州河书房·城市文学沙龙:风展红旗创作谈

主讲人:杨绣丽(上海市作家协会理事)
时间:8月11日(周日)下午2:00
地点:普陀区图书馆十二楼1202室
参与方式:直接参加

苏州河书房·同济健康讲堂:起搏器的小秘密

主讲人:孙冰(同济医院心血管内科副主任医师)
时间:8月15日(周四)下午2:00
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·精灵豆读书会:“君子六艺”主题活动

时间:8月17日(周六)下午2:30
地点:普陀区图书馆十二楼1202室
参与方式:网络报名

苏州河书房·名家陪你读:中华传统节日诗词故事

主讲人:陆襄(正高职称)
时间:8月18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

苏州河书房·名家讲坛:《包法利夫人》的现代性,品读《包法利夫人》

主讲人:袁筱一(华东师范大学法语系教授)
时间:8月24日(周六)下午2:00
地点:普陀区图书馆十二楼1201室
参与方式:网络报名

特别注意:

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。

【长风妈妈课堂】

准爸爸的关爱策略



妻子怀孕,丈夫应该做些什么?如何和准妈妈一起度过这“十月怀胎”,这是很多准爸爸关心的问题。

首先,准爸爸应该和准妈妈一起高兴、喜悦、憧憬未来。

其次,在准妈妈出现妊娠反应时,要给予安慰、支持和帮助。准妈妈不适时,准爸爸可以给她买点可口的食物,一顿清淡有营养的饭菜;出门给她准备一些饼干、豆腐干、餐巾纸;在她胃肠不舒服时,给她吃点干的东西。在整个怀孕期间,准爸爸最好多抽出一时间陪伴在妻子身边。陪她去产检;陪她一起散步;陪她去听孕期知识讲座;陪她做孕妇操,让她愉快地度过整个孕期。

最后,准爸爸在妻子怀孕期间,最好不吸烟,即使少量吸烟也要离开妻子的房间。对于孩子的性别,准爸爸要有宽大、包容的心态。孩子只要健康,无论男女都是可爱的;无论生男生女,妻子都是伟大的。

(长风新村街道计生办)

【秀潮宝】



宝宝昵称: 靓靓
年龄: 3岁

妈妈寄语: 永远健康快乐,在妈妈的心目中你永远是最棒的。

【健康贴士】

高温来临,夏季食品安全注意的事项

夏日来临,气候炎热多变,高温、高湿,致病微生物繁殖加速,食物易腐、易变质,那食品消费应该注意些什么呢?

注意一:饮食口味宜清淡、饭菜加热要彻底

受暑热刺激,人们的消化能力往往会减弱,感到食欲不振。因此,夏季饮食宜口味清淡,烹调方式多用蒸煮炖,少用煎炸;饭菜要注意烧熟煮透,尤其是四季豆等豆类蔬菜以及水产品、肉类等。饭菜制作应适量,尽量一次吃完,剩饭剩菜应及时放入冰箱,再次食用前应确认无腐败变质并经彻底加热。

注意二:外购熟食要注意、保存期限需当心

夏季为食品安全事故高发季节,在购买散装熟食时要关注加工日期与保存期限,打包回家后,要按储存条件保存,并尽快食用完毕,防止发生食源性疾病。

注意三:夏季养生需注意,保健食品非药品

夏季是热中风、热感冒、胃肠道疾病的高发季节,因此,许多人会在夏季购买一些保健食品,来提高免疫力,但保健食品不能代替药物。购买保健食品也要“一查、二看、三对号”:一查:检查保健食品包装上是否有保健食品标志及保健食品批准文号。二看:看保健食品包装上是否注明生产企业名称及生产许可证号,生产许可证号可到企业所在地省级主管部门网站查询,以确认其合法性。三对号:要

根据自身身体情况和注册备案产品的保健功能进行选择,切不可偏听偏信、盲目使用和滥用。

注意四:食材选购要正规、野生蘑菇不采食

夏季气候炎热潮湿,各种食材均易发生腐败变质,因此应在正规商场、超市或农贸市场选购新鲜的食材。坚决不食不认识的野生蘑菇、野菜、野果或捕捞野生贝类,以防食物中毒。

(普陀食药安办)

