

【普陀文化地图】

普陀区图书馆 9 月份活动预告

展览

老杂志创刊号精品展

时间:9月1日(周日)—9月15日(周日)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

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:9月1日(周日)下午 1:00
地点:普陀区图书馆十二楼 1202 室
参与方式:直接参加

同济健康讲堂:甲状腺结节的诊治

主讲人:谢壮丽(同济医院内分泌代谢科主治医师)
时间:9月4日(周三)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

小小作家成长营:猜猜我是哪一位——每个人都是一个故事

主讲人:刘以浦(原《故事大王》执行主编)
时间:9月8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

悦读乐园:纽扣花束

时间:9月21日(周六)下午 2:00
地点:普陀区图书馆十二楼 1202 室
参与方式:网络报名

周末视频讲座:未成曲调先有情——姚锡娟的艺术人生

主讲人:姚锡娟(广东话剧院国家一级演员)
时间:9月21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

名家陪你读:周末妈妈不在家

主讲人:谢倩霓(少年儿童出版社编审、《少年文艺》杂志执行主编、中国作家协会会员、儿童文学作家)
时间:9月22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

亲子故事屋

《老虎的弟弟》

时间:9月7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

《巧克力饼屋》

时间:9月14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

《怕黑的猫头鹰》

时间:9月21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

《粉红信封》

时间:9月28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

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。

【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：
changfeng_cb@163.com
联系方式：61155962
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。



【健康贴士】

秋日驱蚊大作战：常用驱蚊产品选购要点



转眼已经立秋，虽已看到夏天的尾巴，但与蚊子的持久战，又将进入第二波高潮。俗话有云“秋蚊猛于虎”，蚊子也嫌热，25℃–30℃是它们最爱的温度，所以蚊子最多的时段一般是五六月和九月。

本文主要针对当下应用最广泛的几款驱蚊产品，在选购方面给大家一些参考。

化学类驱蚊产品

化学类产品作用原理大部分是干扰蚊子的感知官能，让蚊子感知不到人类或者眩晕。

驱蚊喷雾

适用: 室内外, 可随身携带, 走哪喷哪, 喷雾型可控制使用量。

不足: 作用时间仅在 4 小时内, 需要及时补喷。

选购要点: 一要看成分。应用最广泛的成分主要有四种: 避蚊胺 (DEET)、驱蚊酯 (BAAPE/ 伊默宁)、派卡瑞丁 (ICARIDIN/ 埃卡瑞丁) 和植物精油 (柠檬桉油 PMD); 二要看 pH 值。人体健康

肌肤 PH 值在 4.5~ 6.5 之间, 尽量选择弱碱性和中性产品; 三要看过敏源。有些化学成分和防晒霜混合在一起, 容易引起过敏症状, 所以接触皮肤的产品必须看清产品成分的过敏源。

电热蚊香片

适用: 室内, 利用热气蒸发出杀虫剂, 效果可维持 6~ 8 小时。

不足: 起驱蚊作用的区域约在 10 到 15 平方米, 有局限性。

选购要点: 一要看标志。注意看包装上是否有合格产品最重要的两个标志: 国家农委的批准文号 and 准确的药物成分及含量。此外还要看生产厂商标及使用说明书是否完整; 二要看毒性标。要注意选择标有“低毒”“微毒”等字样的无刺激产品; 三要看外观。电蚊香器观察外观有无划伤、裂痕、变形等现象; 四要看厂家。电蚊香片和药液最好选用与电蚊香器同一家厂生产的产品, 能够使得药物充分发挥。

驱蚊贴纸

适用: 室内外, 便携且能作为搭配衣服的小装饰, 吸引很多宝妈和年轻人在用。

不足: 存在感过低, 作用和维持时间稍有欠缺, 覆盖面小。

选购要点: 一要看价格。一般来说, 每片驱蚊贴的单价大约在 0.5 元左右, 低于这个价格就难以买到质量过关的产品了; 二要看包装。不要购买无生产厂家无外包装的驱蚊贴, 以免成分不安全。此外, 该类产

品为避光考虑, 外包装都是不透明的。所以, 凡是选择透明包装多为假货。三要看印刷。正品印刷色泽纯正, 线条流畅。

驱蚊手环

适用: 室内外, 大部分人群适用, 有装饰和驱蚊的双重作用。

不足: 价格范围大, 几十元以下的大都有化学成分。完全纯天然成分的驱蚊手环价格起码上百, 性价比不高。

选购要点: 一要看细节。认真观察产品的制作细节; 二要看包装。一般来说, 我们最好选择铝箔袋包装的驱蚊手环; 三要看成分。对于孕妇和儿童而言, 最好选择纯天然成分的驱蚊手环, 安全性最高也最环保。

物理类驱蚊产品

实际上并没有 100% 安全的化学驱蚊产品, 要想有效又安全, 还是老老实实靠防御吧。所谓的物理驱蚊法就是: 无需用到化学成分的驱蚊方法, 如隔离、电击、上手等。

防蚊纱窗

适用: 室内, 无毒且实用。还能起到一定防风防尘、过滤空气的作用。防蚊窗贴实际就是孔更小的纱窗。

不足: 在尺寸和安装上可能比较需要费心。

选购要点: 一要看纱网密度。纱网密度越小, 封闭性就越好; 二要看材质。建议使用不锈钢材质的, 使用寿命较长; 三要看可否拆卸。可拆卸

的纱窗方便清洗, 延长使用寿命, 可以多年反复利用, 建议大家选购。

蚊帐

适用: 室内, 好控制, 帐内的漏网之蚊基本无法活着出去。还能挡许多小虫和灰尘。

不足: 挤压空间, 帐内可能沉闷。使用范围局限, 灵活性差。

选购要点: 一要看形状。蚊帐形状普遍有三大类: 倾向于价格实惠和安装便捷的, 建议选用蒙古包蚊帐; 青睐于大内部空间和靓丽外观, 且不在意价格, 建议选购方顶三开门宫廷款式蚊帐; 若是喜爱悬挂在天花板上使用的, 建议吊顶蚊帐; 二要看材质。推荐选择涤纶面料。从使用经验来看, 棉麻、真丝等面料要么难清洗要么透气性差, 而涤纶面料质轻、柔软、挺括、易洗涤、不招虫蛀, 价格适当, 是目前市面上最好的蚊帐面料; 三要看质地。除了选择洞眼较小的外, 也要检查帐纱的缝线是否出现了跳针, 是否有焦灼点、污斑、破孔等现象。

电蚊拍

适用: 室内外, 手握电蚊拍, 轻按电开关, 劈啪响, 蚊子军拜拜。

不足: 可能有声音和焦糊味。此外不注意使用可能导致触电。

选购要点: 一要看制作工艺。电蚊拍制作工艺简单、生产成本低, 很多在售的电蚊拍是小厂的加工产品。建议大家选择外部材料有一定硬度和厚度、接缝处光滑细致的高质量产品, 以保障其使用寿命和效

果; 二要看材质。质量好的一般采用优质 ABS 材料制造。优点是光泽度好, 不容易出现变形或断裂; 三要看结构。电蚊拍的电网结构分为单层网和多层网。质量好的一般采用两层或三层。

驱蚊灯

适用: 室内, 驱蚊灯利用蚊子的避光性进行驱赶, 灭蚊灯则利用蚊子的趋光性进行灭杀。仅需少电量, 环保且安全性高。

不足: 驱蚊灯仅有驱赶作用, 不能灭杀; 电击式灭蚊灯杀蚊同时可能会散发出异味。

选购要点: 一要看材质。廉价的灭蚊灯产品气味大, 容易断裂, 容易释放有害的物质; 二要看类型。灭蚊灯分电击式和吸入式两种。电击式灭蚊灯体积较大, 实际使用中效率不高, 还会发出蚊子的烧焦味; 吸入式灭蚊灯技术更先进, 体积较小, 无异味。三要看灯管。优质的灭蚊灯采用波长较短的紫光作为光源, 这种光感对蚊子有极强的吸引力。

总而言之, 不管哪类驱蚊产品, 在经济的允许范围内, 都建议大家到正规的商场购买正规的品牌, 因为好的品牌更加注重产品质量, 同时会配有产品合格证、说明书以及使用指导图等, 还会提供较好的售后服务。此外, 化学驱蚊产品不一定安全, 但蚊虫特别多的情况下, 物理驱蚊不一定有效, 所以大家在找驱蚊方法的时候从实际情况出发, 找到最合适的方法, 这样才能达到真正防蚊虫的目的。 (普陀区食药安办)