

【普陀文化地图】

普陀区图书馆 12 月份活动预告

展览

法律知识主题专架

时间:12月1日(周日)—12月15日(周日)上午9:00—下午4:00

地点:十二楼电梯厅

参与方式:直接参加

亲子故事屋

《遇见羊》

时间:12月7日(周六)上午10:30

地点:七楼五彩梦剧场

参与方式:报名参加

电话:52657479

《乌鸦的罚单》

时间:12月14日(周六)上午10:30

地点:七楼五彩梦剧场

参与方式:报名参加

电话:52657479

《小悟空》

时间:12月21日(周六)上午10:30

地点:七楼五彩梦剧场

参与方式:报名参加

电话:52657479

《爸爸,月亮来了》

时间:12月28日(周六)上午10:30

地点:七楼五彩梦剧场

参与方式:报名参加

电话:52657479

苏州河书房·周末视频讲座

父亲教我读书

主讲人:曹雷(著名表演艺术家)

时间:12月7日(周六)下午1:00

地点:十二楼1206室

参与方式:直接参加

尧舜圣德——中国圣人神话

主讲人:叶舒宪(中国社会科学院文学研究所教授)

时间:12月21日(周六)下午1:00

地点: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

儿童诗的美好花园——儿童诗诗趣

主讲人:唐池子(儿童文学作家)

时间:12月1日(周日)下午2:00

地点:十二楼1202室

参与方式:直接参加

苏州河书房·同济健康讲堂

老年防跌倒

主讲人:陆伟伟(同济医院骨科主管技师)

时间:12月10日(周二)下午2:00

地点:十二楼1206室

参与方式:直接参加

苏州河书房·名家讲坛

从黄浦江畔的建筑看上海百年

主讲人:潘真(中国作协会员、上海作协理事、高级记者)

时间:12月14日(周六)下午2:00

地点:十二楼1206室

参与方式:网络报名

苏州河书房·悦读乐园

科学小实验·神奇的科学

时间:12月14日(周六)下午2:00

地点:十二楼1202室

参与方式:“文化普陀云”预约报名

苏州河书房·名家陪你读

100层楼窗口的月亮

主讲人:刘保法(著名儿童文学作家)

时间:12月15日(周日)下午2:00

地点:十二楼1206室

参与方式:网络报名

苏州河书房·城市文学沙龙

如何朗诵自己创作的诗歌

主讲人:吴斐儿(上海市朗诵协会常务副秘书长、青年朗诵家)

时间:12月15日(周日)下午2:00

地点:十二楼1202室

参与方式:直接参与

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)官方微信以及官方网站(<http://www.ptlib.com.cn>)公布的信息为准。

【秀潮宝】



小依依

年龄:三岁半

妈妈寄语:开启幼儿园的生活,快快乐乐健健康康

【长风妈妈课堂】

产后如何使用电风扇和空调

人体正常体温一般保持在36.5℃~37.4℃之间。体温正常标志着生命活动正常,过高、过低都会导致生理功能紊乱。

产妇产后,汗腺分泌旺盛,抵抗力下降。如果在夏季或严寒三九“坐月子”,居室采用空调和电风扇调节室温是必不可缺少的。在使用电风扇和空调时,要避免直接对着出风口。电风扇尽量让风吹向墙壁或室内空间大的地方,利用空气的对流来降温。而空调则保持夏天26℃,冬天22℃~23℃为好。在孩子洗澡、抚触、换衣、产妇擦身时,室温以27℃~28℃为佳。(长风新村街道计生办)

【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、宣川、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

“上海社区发布”微信平台,将信息传达给我们。



【健康贴士】

强冷空气“到货”,这份羽绒服攻略请收好

双十一刚过,大风降温已经“发货”了,西伯利亚冷空气已经出发。冷飕飕的小风一吹,冻得人直打哆嗦。因此,这份羽绒服挑选攻略,请大家务必收好。

如何挑选羽绒服?

第一步:看填充物

羽绒服中的填充物,最常见的是鹅绒和鸭绒,有白鹅绒、灰鹅绒、白鸭绒、灰鸭绒。通常来说,羽绒的质量白鹅绒>灰鹅绒>白鸭绒>灰鸭绒。白鸭绒最为常用,经济又实惠。鹅绒绒朵大,绒毛较长,中空度高,蓬松性好,回弹性优异,

因而保暖性更强。

第二步:看含绒量

含绒量是羽绒里面绒的比例,一般以百分数的形式表示。羽绒的含绒量明示值不得低于50%。羽绒由羽(毛)和绒(朵)构成,绒朵本身占羽绒的比重越大,含绒量也就越高。通常来说,含绒量达到85%以上,才能算是一件质量优良的羽绒服。

第三步:看充绒量

充绒量是指一件羽绒服填充的全部羽绒重量。成品的填充量与明示值的偏差不小于-5.0%。虽然一般意义上讲,填充羽绒越多保暖性越好,但对于一定款式和一定内胆体积的羽绒服,存在一个最佳充绒量,此时羽绒服的隔热值达到最大,再多填充反而会使得保暖性下降。

第四步:看蓬松度

蓬松度是羽绒羽毛的弹性程度,是度量羽绒保暖程度的重要指标。

第五步:闻味道

闻一下羽绒服的味道,如果发现刺鼻或者味道比较重的,则说明水洗羽绒服加工过程中的洗涤有问题。

如何评判羽绒服质量?

一要“看”

要注意查看产品标签信息是否齐全,标签应该注有品名、生产厂名、执行标准、等级、羽绒填充物、充绒量(看重量)、含绒量面料里料材质、洗

涤说明等信息。

二要“按”

将羽绒服装铺平,轻轻按压然后让其自然恢复,看其是否很快回弹起来恢复原状。如弹不起来或回弹很慢,说明填充物质量欠佳;如根本无回弹性,则填充物很可能是粉碎毛而非羽绒。

三要“摸”

用手摸捏试其手感柔软程度,有无过大过粗的长毛片、羽毛梗等。如手感柔软但回弹性差,则为软化毛片而非羽绒;如手感柔软但有短小粗硬的羽轴,则为粉碎毛。

看完了这篇文章,相信你一定懂得如何挑选优质羽绒服了。天气冷了记得及时添加衣物,不要只记得“风度”而失了“温度”哦。

(普陀区市场监督管理局)



纠错有奖

欢迎大家来做“啄木鸟”



如果您在阅读本月《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,截止日期为出报当月底)。每月纠错质量最高的一位读者,将成为本月最佳“啄木鸟”,并获得100元的现金奖励;每月纠错质量相对较高的另外十位读者,则将成为本月优秀“啄木鸟”,并获得最新出版的《咬文嚼字》杂志一本。

2019年10月优秀“啄木鸟”:神荼郁垒(昵称)、严志明、沈正、彭幼生、毛义明、王玉佩、张德胜、曹西虹、夏越璋、小飞(昵称)

2019年10月最佳“啄木鸟”:张德胜

扫描二维码关注“上海社区发布”