

【普陀文化地图】

普陀区图书馆 6 月份活动预告

“童心战疫”——2020 年普陀区亲子朗读声音档案大征集活动

时间:即日起—6 月 15 日
地点:微信公众号、区文旅局融媒号、文化普陀云
参与方式:报名参加

云书房·亲子绘本阅读
《我是一个小孩儿》

时间:6 月 1 日
地点:微信公众号、区文旅局融媒号、文化普陀云
参与方式:直接参加

云书房·上海近现代作家影像访谈录展播
欧阳文彬:海派女作家的文苑梦忆

时间:6 月 3 日
地点:微信公众号、区文旅局融媒号、文化普陀云
参与方式:直接参加

云书房·亲子绘本阅读
《说谎怪兽》

时间:6 月 12 日
地点:微信公众号、区文旅局融媒号、文化普陀云
参与方式:直接参加

云书房·名家经典系列讲座
《语言与历史》

主讲人:莫言(著名作家)

时间:6 月 13 日
地点:微信公众号、区文旅局融媒号、文化普陀云
参与方式:直接参加

云书房·上海近现代作家影像访谈录展播
蔡骏:无悬疑 不青春

时间:6 月 17 日
地点:微信公众号、区文旅局融媒号、文化普陀云
参与方式:直接参加

云书房·亲子绘本阅读
《很大很大的,很大很大的胡萝卜》

时间:6 月 26 日
地点:微信公众号、区文旅局融媒号、文化普陀云
参与方式:直接参加

云书房·名家经典系列讲座
《文学与记忆》

主讲人:苏童(著名作家)
时间:6 月 27 日
地点:微信公众号、区文旅局融媒号、文化普陀云
参与方式:直接参加

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。

【秀潮宝】



昵称:小西瓜
年龄:3 岁
小外婆寄语:祝小宝贝健康快乐成长!

【长风妈妈课堂】

两孩被分开抚养会导致哪些问题

两个孩子若被分开抚养，必然会导致有一个孩子享受不到父爱或母爱，这对孩子幼小的心灵无疑是一种打击。即使孩子很小，还无法言表自己的想法，但内心也能逐渐感受到这种差异，会觉得父母偏心，将来再和父母一起生活，仍会有一些隔阂，两个孩子之间的感情也会受到影响。当两个孩子相聚时，对对方的认同会有障碍，进而影响到生活中的互相分享、互相关照。

(长风新村街道计生办)

【健康贴士】

荔枝上市,食用禁忌要记得

“一骑红尘妃子笑,无人知是荔枝来。”又到了荔枝上市的季节,先别忙着买买买、吃吃吃,吃荔枝前,这些食用注意事项还是一起先了解一下吧。

吃荔枝吃出上火

吃荔枝之所以会“上火”,是因为荔枝糖分高,且果肉比较容易塞牙,高糖分残渣给口腔内细菌以生存的养料,导致口腔细菌大量繁殖造成牙龈炎症,容易出现牙龈浮肿、口腔溃疡、甚至牙痛等症状。此外高糖分还会让口腔处于高渗状态,让你感到口干舌燥。

吃完荔枝后多喝水,喝点淡盐水,或者其它“下火”的东西,大多有着补充伤口附近细胞水分和消炎的作用,也就缓解了牙龈肿痛、喉咙疼等症状。

吃荔枝吃出痘痘

不少人吃完荔枝后发现痘痘长得更厉害了,那是因为荔枝的含糖量高达 17% 左右,高糖分会增加血糖负荷,进而使痘痘变得更严重。至于那些吃荔枝流鼻血的人,很可能是对荔枝不耐受,尽量不要食用。

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,本期截止日期为6月1日)。本月纠错质量最高的一位读者,将成为最佳“啄木鸟”,并获得100元的现金奖励;本月纠错质量相对较高的另外十位读者,则将成为优秀“啄木鸟”,并获得纪念品一份。

2020年4月优秀“啄木鸟”:庄秀福、张德胜、周清源、李雅、李以彬、邹荣良、曹酉虹、马子麟、路永敏、姜继藏

2020年4月最佳“啄木鸟”:陈金生

扫描二维码关注“上海社区发布”

吃荔枝吃出酒驾

开车不要吃荔枝,不然很容易被误判为酒驾。荔枝储存过久,会发生无氧呼吸,产生酒精和二氧化碳。此外荔枝的高糖分让口腔细菌代谢加速,产生酒精、乙酸、甲烷等物质,引起酒精测试仪的误报。吃完荔枝记得漱漱口,如果被查到,申请验个血,就能证明清白了。

吃荔枝吃出低血糖

由于荔枝的果糖含量高,大量进食荔枝后,果糖不能及时转化成葡萄糖,却会刺激胰岛素分泌,从而出现“突发性低血糖”症状,轻者头晕、口渴、恶心、出汗、肚子疼、心慌,严重的甚至会发生昏迷、抽搐、心律不齐。

食用荔枝的禁忌
不宜空腹食用。

荔枝含糖量很高,空腹食用会刺激胃粘膜,出现胃痛胃胀症状。

一次不宜吃太多

大量进食荔枝会引起低血糖,这是因为含有的糖分大部分是果糖,果糖被机体吸收后必须经过一系列酶催化才能变为葡萄糖被人体利用。短时间内进食太多荔枝则会导致大量果糖积累在血管里,致使转化酶“供不应求”,不能及时将果糖转化为葡萄糖。另外果糖还会刺激人体分泌胰岛素,从而导致血液内葡萄糖供不应出现低血糖症状。

糖尿病人慎食

荔枝含糖量高,糖尿病不宜食用。此外,咽炎或扁桃体炎患者、阴虚火旺、痔疮、便秘、血热等症不宜食用,以免加重病情。

如何挑选荔枝?

一看:凹凸不平纹路深的荔枝,通常果核较小。龟裂片相对较大并且规则的荔枝,口感较好。

二捏:捏荔枝底部,能够明显感到坚硬的说明果核较大,捏起来偏柔软说明果核较小。

三摸:水润圆滑的荔枝新鲜,尽量在有保鲜柜或有冰块一起存放的商家选购。

(上海市场监管)

【父母必读】

返校复学首日,这些学校这样做

□记者 冯璐迪

4月27日,上海初三高三年级迎来了返校复学的第一天。学校的防疫措施和各项安排如何落实?老师和学生们都做好了准备了吗?学生的就餐情况究竟如何……在这样一个特殊时期,这些问题都是大家关注的焦点。当天上午,长风新村街道党工委书记陶峰、办事处副主任姚健带领党政办、发展办等职能科办走访华东师范大学附属外国语实验学校(以下简称“华外实验”)及华东师范大学第四附属中学(以下简称“华四”),实地查看初三学生第一天复课情况,详细了解了体温监测、教室消毒、错峰用餐等重点环节管控措施。

陶峰一行对老师们为复课开学所做的各项准备工作和疫情期间为“停课不停学”所付出的辛勤努力表示感谢和慰问,并代表街道赠送了防疫物资,并叮嘱大家要继续落实各项防控措施,确保师生安全健康,做到防疫和复课“两手抓、两不误”。

华外实验:多方保障助力开学典礼



华外实验复学第一天的开学典礼

4月27日早上,伴着和煦的春风,华外实验初三学子满怀欣喜,在万众瞩目之下,踏入了久违的美丽校园。大家戴着口罩,在校门口有序排队,在接受完体温检测后,纷纷进入校园。

小小的校门口,除了华外实验的师生,上海市公安局普陀分局白玉路派出所的警官们以及普陀区长风街道长风社区卫生服务中心的医生们,也早已严阵以待,为突发应急情况做好万全的准备。

伴随着铃声的响起,华外实验2019年第二学期的首次“线下”开学典礼暨升旗仪式,正式开始。学生们相隔一米,有序列队入场,集合于校园操场。在高昂庄严的国歌声中,开学典礼拉开序幕。

华四:三重“关卡”守牢安全底线



华四的初三学子进行手部消毒

学生尚未进入学校之前,华四的安保人员已经做好了充分的准备,专业人员正在对校门及周围的墙壁进行消毒清理工作。为了给同学们营造一个安全的环境,像这样的工作,每天要进行很多次。

7点左右,第一批学生开始陆续进入校园,结束了三个月宅家网课生活的孩子们,即将迎来最后的中考冲刺。学生进入学校必须要经过异常严格的安全“三道关卡”。第一道“关卡”,学生们必须先配合安保人员和学校教工志愿者在校门口保持一米距离,排队依次等候红外线体温检测;第二道“关卡”,进入校门后,学生们须在“安全通道”内通过红外体温测量仪的体温检测,如发现体温异常的学生,则会让其进入隔离观察室内交由专业的医护人员处理;第三道“关卡”,两次体温检测都通过之后,同学们还需要至消毒区进行手部的清洁消毒,之后方可进入教学楼内。

除了三道“关卡”以外,现场还有许多细节都体现了学校对于学生们安全的把关。比如在学生的测温区域,地面上的随处可见的醒目“警戒线”提醒着学生要注意保持一米的安全距离;消毒区域为防止学生们出现扎堆洗手的情况,将免洗洗手液摆放得很稀疏;同时,为了同学们返校复学的第一天安全顺利,包括校长在内的学校主要领导都投入一线迎接学生。