

## 【普陀文化地图】

## 普陀区图书馆 10 月份活动预告

## 线上活动

## 亲子绘本阅读：田鼠阿佛

时间：10月9日  
地点：普陀区图书馆微信公众号  
参与方式：直接参加

## 亲子绘本阅读：神奇糖果店

时间：10月23日  
地点：普陀区图书馆微信公众号  
参与方式：直接参加

## 线上讲座

## 漫谈影视配音翻译

时间：10月17日  
地点：普陀区图书馆微信公众号  
参与方式：直接参加

## 《牡丹亭》——情不知所起，一往而深

时间：10月31日  
地点：普陀区图书馆微信公众号  
参与方式：直接参加

## 苏州河书房·名家讲坛

## 中国民歌赏析

主讲人：石春轩子（华东师范大学音乐系）  
时间：10月10日  
地点：普陀区图书馆  
参与方式：预约报名

## 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:PTLi-brary）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



黄豆 9个月

爸爸寄语：平安健康！

## 【长风妈妈课堂】

## 教会孩子分享、合作、和睦共处

从孩子的成长和心理需要角度来看，父母应该重视孩子们良好习惯性的培养。

(1) 养成良好的生活习惯：自理能力培养对孩子今后的学习生活、适应社会环境及养成良好的品德都是非常有益的。

(2) 积极培养孩子的独立性：适当的依恋能对孩子的心理健康起促进作用，但是，过多的依恋就会影响孩子独立性的发展。

(3) 学会分享与包容：家长要注意引导大宝和二宝和谐相处，相互包容和彼此照顾，尤其要注意平衡亲情关系。

(长风新村街道司法所)

(长风新村街道计生办)

## 【以案说法】

## 用好情、理、法，做居民身边的“懂心人”和“读心人”

朱先生家在装修时，工人不慎将卧室下方墙面砸穿，由于在卧室内用水搅拌水泥和黄沙，导致楼下刘阿姨家卧室顶面、墙面及床上物品受潮受损，严重影响了其正常生活。刘阿姨见状后上门与朱先生理论，朱先生表示愿意赔偿刘阿姨家的损失，但两人在赔偿金额上意见相差甚大。一筹莫展的她只能找到了调委会，希望能帮忙协调一下。

在了解具体情况后，调解员首先到现场勘察，查看刘阿姨家里

受损情况及部位，由于损坏严重，调解员随后上门找到朱先生。调解员将楼下刘阿姨家中的具体情况和法律相关规定一并告知了朱先生，朱先生听后表示愿意在约定时间协商解决此事，调解员即与刘阿姨、朱先生约定好协商日期。

调解之日，调解员在向双方宣读完调委会相关工作制度后，便迅速进入正题。调解员将刘阿姨家的受损部位叙述完，朱先生连声道歉并答应赔偿，但双方在赔

偿金额上仍旧存有不小的认识差异。刘阿姨执意表示称：“你们也看到了，我家中受损很严重，我觉得需要重新粉刷，我咨询过报价，大约是6000元左右。”朱先生说道：“关于报价，我也咨询过，给我们家装修的公司只需要2000元左右就可以搞定。”

听完双方的叙述后，调解员建议刘阿姨可以尝试一下朱先生提供的方案。刘阿姨点头同意，但强调油漆一定要是环保漆。朱先生向刘阿姨保证会使用环保材料并愿

意赔偿其家中损坏的床上用品。刘阿姨也表示满意。调解员为彼此拟定了书面调解协议，规定了双方在赔偿过程中应该履行的协议内容，并当场签字坐实。

调解员要扮演好居民身边“懂心人”和“读心人”的角色，在居民需要的时候给予必要的帮助。对这次房屋装修引起邻里纠纷，调解员利用情、理、法相结合的原则与调解的技巧，对矛盾进行全面分析，最终化解了这次纠纷。

(长风新村街道司法所)

## 【社区节拍】

不排队，零等待  
智能早餐柜让你“拎了就走”

□记者 冯璐迪

最近，记者在13号线真北路地铁站内发现了一款新奇的智能柜。每个工作日早上，这里行人来去匆匆，他们取走的不是快递，而是一份份新鲜的现做早点。

这款智能取餐柜来自盒马鲜生试点的新式早餐店“盒小马”，位于真北路地铁站2号出口约30米处。店铺面积不大，约30平方米，空间装饰也很简单。通过透明的玻璃，可以看到店员们制作早餐的全过程。店门口的KT板上，清晰地告知顾客点餐流程。

打开盒马APP，定位到这家门店，可以看到早餐种类比较丰富、中西合璧，经典与创新并存，价格定位也是诚意满满。盒小马还提供现磨咖啡，定价在9.9元左右，略低于便利店的咖啡价格。记者点了一份“鸡里脊手抓饼”（9.9元/份）外加一杯“醇豆浆”（5元/杯），下单后，店员开始现场制作手抓饼。不一会儿，记者接到了人工智能打来的电话以及系统发来的短信，提醒早餐已备好，同时在盒马APP端同步显示相应取餐信息。店铺的左手边一共有24个智能取餐柜，只要扫描APP内的取餐码，相应的柜门自动打开，热腾腾的新鲜早餐便到手了。记者计算了下，整个过程大约5分钟左右，相当便捷。

早餐包装袋与一些快餐店的打包袋类似，美中不足是袋中并无餐巾纸。手抓饼个头很

大，馅料丰富；豆浆是现磨的，口感香醇，甜度适中。店员表示：“除了在现场下单外，很多顾客都是选择在上班途中下单的，只要提前一站地铁下单，到站后就能取餐。即拿即走，不排队，零等待。”

一位白领告诉记者：“我就在附近上班，前两天听同事说这里的早餐不错，就想着过来尝尝鲜。整体体验下来，感觉真的太方便了。”另一位顾客表示：对于我们上班族来说，每天早上吃什么真是个大难题，既要健康又要赶时间，多睡五分钟就来不及吃早饭。通过这几天的体验，我感觉盒小马还是很不错的，就是希望他们多出新品，免得几天吃腻了。

据了解，门店现在提供煎饼果子、蒸包、手抓饼、点心、豆浆、粥等各种中式早餐，加上西式的面包、咖啡，总计达40多种，餐食全部新鲜现做，未来颇受上海人喜爱的早餐“四大金刚”也将在这里供应，给市民一个高效、丰富、健康的选择。此外，这家门店还提供中餐和晚餐，同样价格优惠、种类繁多。

店长表示：“我们现在其实也处在摸索阶段。从这段时间的营业情况来看，客流量并没有达到我们的预期，可能因为在商场附近，很多顾客都到其他餐饮店分流掉了。”除了真北路地铁站，目前在普陀区还有一家盒小马，位于7号线岚皋路地铁站附近，感兴趣的小伙伴们不妨去体验一下吧。



## 【健康贴士】

## 维生素虽好，但不能滥用



大家都知道，维生素对我们的身体有着诸多好处，在人体生长、代谢、发育过程中发挥着重要的作用。不过，维生素虽好，但切记不能滥用，应当在医生、营养师的指导下有针对性地科学补充。

## (1) 过量的维生素 A

可引起嗜睡、呕吐、腹泻、胃痛、肿胀、疲劳、乏力、毛发稀少等症状。

## (2) 过量的维生素 B

可引起瘙痒、麻木、灼热以及刺痛感等不适症状。

## (3) 大量服用维生素 C

在突然停止时，可出现维生素 C 停药综合征，如食欲减退、乏力、困倦等。

## (4) 长期过量服用维生素 D

会导致高钙血症、食欲不振、呕吐、腹泻、软组织异位骨化等，还可损害肾功能。

## (5) 长期过量服用维生素 E

可引起视力模糊、乳腺肿大、头痛、头晕、恶心、胃痉挛等症状。

## (6) 过量服用维生素 K

孕妇可能会产生溶血性贫血，且其新生儿会出现高胆红素血症，甚至核黄疸，有特异性体质的老人，过量服维生素 K 后，可诱发溶血性贫血、过敏性皮炎等。

(上海市场监管)

## 工商银行上海市分行专栏

## 工商银行上海分行支持稳企业保就业

工商银行上海分行在人民银行及相关部委的指导下，多措并举，加快促进融资供需双方的有效对接，加大对重点行业和重点群体等各类市场主体的支持力度，推进企业融资效率提升，扩大金融支持企业复工复产稳就业的融资覆盖面。2020年上半年，工行上海分行克服疫情带来的不利影响，一方面加大信贷投放，普惠小微企业贷款实现净增108亿元；另一方面纾困帮扶，坚持不抽贷不断贷，累计为超过1660户企业办理贷款延期、续贷或展期。同时，工行上海分行制造业本外币贷款余额超过800亿元，重点支持受疫情影响较大的旅游和文化板块企业融资，积极探索绿色防疫债的合作，抓住疫情窗口期，成功为文化板块重点企业发行超短期和中票，协助客户渡过困难期。据介绍，工行上海分行持续推进对推荐名单内企业的金融支持工作，截至目前，已完成3批次共计98户企业的融资需求对接，并根据企业具体诉求精准施策。

工行上海分行通过一系列活动加快落实普惠客户融资

需求，包括举办“工银普惠行—普惠专家进小微”主题宣传活动，强化“普惠梦想家园”工银微信公众号专栏宣传，推广普惠融资服务小程序拓户渠道，收集客户有效需求，为相关小微企业办理普惠贷款，启动“工银普惠行”青年先锋行动，以及邀请50家小微企业参加“127届线上广交会”等。

工行上海分行将继续围绕金融助力“六稳”“六保”工作要求，加强对中小微企业支持力度，提高信用授信额度，加大利率优惠幅度，推出专项产品等12项举措支持稳企业保就业，继续通过主动让利等措施降低企业各项金融成本，扩大金融支持企业融资的覆盖面，用好“金融18条”各项政策，更有针对性地扶持中小微企业，助力实体经济持续健康发展。



欢迎关注工商银行上海市分行官方微信平台