

活动预告

《钢琴音乐欣赏》(二)
 主讲人:陶辛(博士、上海音乐学院教授、博士研究生导师、奥地利克萊姆多瑙大学访问教授。)
 时间:12月9日 9:00-11:00
 地点:长宁文化艺术中心301多功能厅
 参与方式:直接参与(免费)

《略读<论语>》
 主讲人:徐卓聪(同济大学中国哲学硕士,上海古籍出版社编辑,上海古籍出版社“国风讲团”讲师。)
 时间:12月16日 9:00-11:00
 地点:长宁文化艺术中心301多功能厅
 参与方式:直接参与(免费)

《明清时代的乡村生活与生计》
 主讲人:赵思渊(上海交通大学人文学院历史系副教授、人文学院科研办公室主任。)
 时间:12月23日 8:30-11:00
 地点:长宁文化艺术中心301多功能厅
 参与方式:直接参与(免费)

《上海文化考古看海纳百川六千年》
 主讲人:高蒙河(复旦大学文博系教授、博导。曾任中国考古学会理事、上海文博学会副理事长、中国百越民族研究会会长,《科学画报》公众考古专栏作家。)
 时间:12月30日 8:30-11:00
 地点:长宁文化艺术中心301多功能厅
 参与方式:直接参与(免费)

阿拉讲故事
 主讲:葛明铭
 时间:12月8日 下午2点
 地点:长宁文化艺术中心多功能厅
 参与方式:微信订票(关注长宁文化艺术中心官方微信信息)

纪念改革开放四十周年——2018长三角中青年版画家邀请展
 时间:即日起至12月12日
 地点:虹桥当代艺术馆(仙霞路650号)
 参与方式:直接参与(免费)

纪念改革开放四十周年——长宁区第四届美术作品展
 时间:12月20日至12月26日(每天9:00-12:00,13:00-16:30)
 地点:虹桥当代艺术馆(仙霞路650号)
 参与方式:直接参与(免费)
 (注:活动若有变动,以当日安排为准。)

“欢乐颂”郭德纲弟子笑乐汇相声专场
 活动时间:12月6日(周四)下午14:00

活动地点:社区文化活动中心市民演艺厅
参与对象:社区居民

“昆曲与家教”昆曲艺术亲子普及讲座
 活动时间:12月21日(周五)下午13:30
 活动地点:古北市民中心二楼昆曲教室
 参与对象:社区昆曲爱好者

上海佳艺越剧团迎新年越剧专场演出
 活动时间:12月30日(周日)下午14:00
 活动地点:社区文化活动中心市民演艺厅
 参与对象:社区居民

“融情四季 艺采飞扬”虹桥街道文体团队戏曲专场展演
 活动时间:12月21日(周五)下午13:30
 活动地点:社区文化活动中心市民演艺厅
 参与对象:社区居民

“彩袖翻飞 越动虹桥”虹桥彩虹青年越剧团越剧专场演出
 活动时间:12月31日(周一)下午13:30
 活动地点:社区文化活动中心市民演艺厅
 参与对象:社区居民

传统艺术手工陶艺拉坯体验活动
 活动时间:12月12日(周三)上午9:30
 活动地点:虹梅居委活动室(虹许路971弄)
 参与对象:社区居民
 人数限制:15人

“九洲欢笑·乐聚一堂”九乐堂南北曲艺专场
 活动时间:12月20日(周四)下午13:30
 活动地点:长虹居委活动室(虹桥路996弄157号)
 参与对象:社区居民

“玩具店奇妙夜”儿童成长互动情感儿童剧
 活动时间:12月25日(周二)上午9:00
 活动地点:长顺居委活动室(长顺路2号甲)
 参与对象:社区居民

“我是小牙医”主题派对——家庭亲子活动日
 活动时间:12月9日(周日)上午10:00
 活动地点:古北市民中心一楼大厅
 参与对象:5-10岁社区亲子家庭
 人数限制:20组

故事妈妈绘本角
 虹桥社区文化活动中心专场
 活动时间:12月8日、22日(周六)上午

9:45
活动地点:虹桥街道图书馆少儿阅览区
参与对象:社区3-6岁儿童

古北市民中心专场
 活动时间:12月9日、16日上午9:45
 活动地点:古北市民中心三楼侨之家
 参与对象:社区3-6岁儿童

文化中心专场
 活动地点:市民演艺厅

《夺金四贱客》
 时间:12月04日(周二)下午14:00

《相声大电影之我要幸福》
 时间:12月11日(周二)下午14:00

《北平以北》
 时间:12月18日(周二)下午14:00

《圣诞奇妙公司》
 时间:12月25日(周二)下午14:00

古北市民中心专场
 活动地点:二楼多功能厅

《美国队长2》
 时间:12月07日(周五)上午9:30

《美国队长3》
 时间:12月14日(周五)上午9:30

《速度与激情8》
 时间:12月21日(周五)上午9:30

《英伦对决》
 时间:12月28日(周五)上午9:30



【我要发布】

《虹桥·社区晨报》是一份覆盖虹桥地区的属地化报纸,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,送达社区家家户户。目前长宁区域已有周家桥、仙霞、华阳、天山、新泾、虹桥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楼虹桥社区晨报收

电子邮箱:hongqiao@sqcbmedia.com

联系方式:61155962

晨报热线:8008190000(固话)4006200000(手机)

食品安全知多少

喝小米粥真能帮你养胃?

很多人都听说“喝小米粥有利于养胃”。特别是节日大吃大喝之后,有很多人想喝碗粥,让胃休息一下。但对于不同的人来说,喝小米粥养胃的效果似乎并不统一。有的人觉得喝小米粥特别舒服,解决了他们胃酸过多的问题。但也有人一喝小米粥就会胃酸过多很难受。有的人感觉小米粥好消化,也有些人说小米粥不消化,会胀在胃里。这究竟是怎么回事?喝小米粥到底能不能养胃呢?

首先,“养胃”这个事情本来就没有准确定义。每个人胃肠情况不一样,体质也各有不同。比如说,有的胃酸多,有的胃酸少。有些是胃溃疡,有些是萎缩性胃炎,有些只是胃动力不足。情况不一样,适合的食物肯定也有差异,对一种食物的反应各不相同。若说每个胃病患者都要吃同样的“养胃食物”,那就不科学了。

对于个人来说,倾听自己身体的反应,要比听别人的传说更有意义。你的胃是不会骗你的。觉得小米粥舒服就不妨经常喝,觉得不舒服就少喝或不喝。另外一方面,小米的品种、小米粥的煮法有所区别,可能也会对“养胃”之类效果有相当大的影响。

有些小米比较粗散,有的比较黏糯,甚至还有黏性小米,也称为“小黄米”。东北的黏米饭、黏豆包等小吃,就是用黏小米做的。对胃酸偏少的朋友来说,选择口感软糯一些的为好。对胃酸多的人来说,不要选择黏小米。目前市场上有黑小米、绿小米、黄小米和白小米等不同颜色的非黏性品种,其中白小米最好消化,颜色越深的品种,越不适合胃酸少的朋友。

如果仅仅把小米去壳,没有反复碾磨去掉外层部分,营养价值会比较高。因为较少的加工能保留小米种子当中丰富的B族维生素和矿物质,这些营养物质有利于胃肠功能的恢复。

不过,碾磨较少的小米质地会硬一点,需要煮更长时间,充分煮软,才适合消化不良的人。

而碾磨得比较精的小米则吸水特别快,煮十几分钟,甚至煮沸十几分钟后,再煮沸几分钟,就软烂了。

(长宁区食药安办)



虹桥风采

秋艳伊犁路



摄影 马霞聪