活力静安 快乐彭浦

社区文化活动中心 4月活动预告

◆“华彩四季”彭浦新村街道第六届时装节◆

4/16 全天 居民区比赛专场
地点:二楼多功能厅
4/25 14:00 精品团队展演专场
地点:东茭泾绿地

◆“华彩四季”彭浦新村街道世界读书日◆

4/23 14:00 诗歌朗诵赏析会
4/26 9:30 余世存先生《节日之书》作家分享会
地点:二楼多功能厅

◆静安区第二届社区运动会◆

4/21 9:00 《弈棋耍大牌》上海三打一“彭浦新村杯”分站赛
地点:一楼戏曲影视厅、体育室

◆“华彩四季”文化进社区◆

4/13 9:30 三泉路 821 弄居民区专场
地点:三泉路小学
4/30 9:00 临汾路 1244 弄居民区专场
地点:临汾路 1244 弄广场

◆新家庭计划◆

4/12 9:00 健康大讲堂之“颈腰椎病三叉神经痛合理治疗”
讲师:新华医院主任医师仲骏教授
地点:一楼戏曲影视厅
4/27 14:00 第三十六届上海之春国际音乐节——“我交给妈妈一颗心”展演活动
演出单位:上海市百灵鸟少儿艺术团
地点:二楼多功能厅

◆文艺演出◆

4/19 13:30 沪剧折子戏 演出单位:彭浦新村街道夕阳红沪剧团
4/24 13:30 越剧折子戏 演出单位:彭浦新村街道云海越艺社
4/29 13:30 越剧折子戏 演出单位:彭浦新村街道天韵越剧团
4/30 13:30 越剧咸毕名剧《血手印》精选 演出单位:上海德宝越剧团(市级配送)
地点:二楼多功能厅

◆图书馆活动◆

4/15 9:30 话“垃圾分类”读报沙龙
地点:四楼会议室

中外电影放映

4/11《影》 4/15《滚动的钢蛋》
4/18《追龙》 4/22《藏北秘岭——重返无人区》
4/25《引爆者》 4/29《佐罗的面具》
地点:一楼戏曲影视厅上午 9:00

以上安排日期如有变动以通告为准,上述活动对社区居民免费开放

便民信息 >>>

4月1日起 出入境证件全国通办

图片来源:视觉中国

4月1日起,中华人民共和国普通护照、往来港澳通行证、往来台湾通行证等出入境证件实行“全国通办”,即内地居民可在全国任一出入境管理窗口申办出入境证件,申请材料与户籍地一致。同时,异地申办赴港澳台团队旅游签注可同步实现在自助签注机上办理,立等可取。

据测算,2019年约有2100万人次异地申办出入境证件,今后还将逐年增长。经估算,仅往返交通费一项第一年就可直接为群众节省200多亿元。

国家移民管理局政务服务平台也于4月1日上线,该平台提供通过服务网站、国家移民管理局APP、第三方平台等方式,提供24小时网上服务;服务内容有证件预约申请、往来港澳台旅游签注办理、证件进度查询、证件信息查询、出入境记录查询、办事指引查询。

(上海发布)

健康贴士 >>>

假“春困”藏着真“毛病”

天气渐暖,人却越来越懒。很多人把春困当成慵懒的理由,其实某些疾病的前期“预警”恰和春困相似,专家提醒:有些春困,和春天无关,和疾病相关。

白领压力过大易犯“困”

据上海的一项调查显示,平常的职业压力可能是“春困”的主要原因之一。三四月历来是许多企业的人员调整期,不少白领的职业压力明显增加,焦虑感凸显的后果,就是休息不好,容易感到疲倦。职场方面的压力是引发疲倦的一个因素,这种疲倦表现为,对工作激情减淡,容易生气或情绪低落,以及记忆力差和注意力不容易集中。解压方式很多,但是一定要明确压力来源,从而有目标地去解决问题。

老年人犯困流口水 疑是疾病前兆

临床资料表明,70%以上中风者在发病前5–10天呵欠频繁。这是因为老年人血管硬化、管腔变窄、脑血流量减少,以致脑细胞缺血缺氧,因而通过体内反馈机制刺激呼吸中枢,调节呼吸的幅度与深度予以补偿所致。流口水、嘴歪、说话不清楚等合并症状是脑中风的前兆。如果困倦的同时有这些症状出现,要引起注意并及时到医院检查。

春困专盯两类人

有两类人血气不足,就容易出现春困的症状,这主要源于体内阳气跟不上外界阳气升发的步伐。春困原本也只是身体的生理反应,如果情况不算太糟糕的话,可以先用饮食调理,两类人各有偏重。第一种人脾虚弱,这一类人就相对比较麻烦,主要表现为乏力、困倦、头重、头晕,有的甚至会有恶心、食欲减退等。一般舌苔较厚腻、舌质淡,可以看到齿印。脾虚不能运化水湿,而水湿反过来又加重脾虚的症状,外湿加内湿,内外相和,就加重了春困的症状。王清海说,“在广东,脾虚、痰湿体质人很多。”可用瘦肉、猪骨,任选北芪、党参、白芍、茯苓等药材煲汤饮用,此药膳以健脾为主。

图片来源:视觉中国

第二种人肝火旺,这类人在春季宜疏肝,而如果平时肝火偏旺,比如易急躁、心慌、失眠、头晕、头痛等症状,在这个时候也容易出现因为体虚引起的困乏。值得注意,对于肝胆湿热、肝火亢盛高血压患者来说,特别容易引发心脑血管疾病。有高血压的患者,出现精神不振、懒言少语、头晕、乏力、四肢沉重等症状,就不要仅仅以为是春困了,有可能就是中风。有上述情况的人要多食用清肝泻火的食物,例如冬瓜、大白菜、白萝卜、凉瓜等。

(来源:健康时报)

好书推荐 >>>

《单筒望远镜》
作者:冯骥才

本书是冯骥才的最新力作,近十五万字的长篇小说,在中西文化冲突中重新反思历史。十九世纪的天津是东西方最早产生交流与碰撞的土地之一,在经济、文化、政治等多个方面,中国与世界的联系是单向的、不可理解的,就像隔着单筒望远镜一般,彼此窥探,却又充满距离感。时代的局限导致很多悲剧式的问题,但有些人的交往却能超越这种局限。书中收录冯骥才搜集多年的老照片,天津的历史风貌跃然纸上,展开了一幅真实、鲜活又影响深刻的历史卷轴。

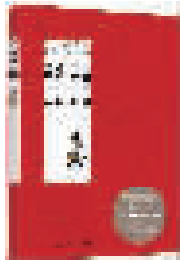
《傅二石谈傅抱石》
作者:傅二石 张荣东

本书为《爱尚美术》杂志采访傅二石先生的访谈,并收录傅抱石与傅二石父子近二百幅画作精品。这是傅二石生前最后一次长谈父亲傅抱石的艺术人生,讲述父亲的艺术成就,以及自己受父亲影响走向艺术的心路历程。在作者的回忆中,我们走入了傅抱石的家乡江西,走入重庆金刚坡,穿越历史烟云,体味人性与山水之美,感受那贯穿于自然奇境的精神力量。

《我的先生夏目漱石》
作者:[日]夏目镜子 口述 [日]松冈让 整理

这是一部妻子对于丈夫的深情回忆。由夏目漱石的妻子夏目镜子口述,女婿松冈让笔录而成,生动细致地传达了夏目漱石在世时的种种情状。通过温暖的口述,生动地再现了一个生活中的夏目漱石的形象。夫妻间20年波澜起伏的婚姻生活,见证了漱石成为一代文豪的全过程。

《一定有人在祈祷着》
作者:[日]山田宗树



小说讲述了一个平凡而温情的故事,让无数人感动落泪。到底谁才是真正的母亲呢?比血缘更重要的,是藏在心中的爱意。作者以细腻而贴切的文笔、娓娓道来的语调以及舒缓的节奏,告诉我们:这个世界能穿透一切阴暗的东西,它就在我们的内心深处,无法到达,也触摸不到,那就是爱的力量。

(来源:静安区图书馆)