

出行



踏青热搜图大力曝光

“一键解锁”植物园幻美春色

日前,上海(国际)花展已于4月2日-5月6日以全新姿态闪亮登陆上海植物园。展览以“精致园艺 美丽家园”为主题,以寓意“情有所钟”的芍药和“家庭和睦”的美女樱为双主题花,全园超400000平方米全方位震撼呈现!

春暖花开之际,小编带你进入“花海”之中,开启春游模式观花赏景吧。

从二号门左转,各种中外主题庭院可以带你穿越至多国的美丽景色中。这里有来自7个国家的10名设计名家和10余家国内优秀园艺企业打造。简直是出片率百分之百的圣地。

景色优美的庭院中各种艳丽花儿争相盛开,一木一石都精致无比,赶快来抓拍“春”的气息。

转角,又一处如江南地区“小桥流水人家”的庭院风貌。院内各种鲜花呈现着童话世界里才有的美景,如果可以,小编真想定居于此,岂不美哉。

在主题庭院内,芍药、美女樱、羽扇豆、杜鹃等等美妙花朵绽放于各处。它们形成了一幅关于春天的画卷,这份春意你Get到了吗?

若干个不同国家不同特色的主题庭院集结于此,更多角度快来探索吧。

在春暖花开的四月,上海(国际)花展中你可以欣赏到各类珍稀品种。粉橙的郁金香透露着优雅高贵的气质,各种色彩的美女樱也满屏绽放,让你感受到百花争艳的美妙景色。

不止如此,上海(国际)花展还有更多精彩内容等待你前来发现,快趁着4月的宜人时节,来上海植物园体验花展和自然的魅力吧!

时间:4月2日-5月6日

地址:上海植物园,上海市徐汇区龙吴路997号。

温馨提示:入园请正确佩戴口罩,保持安全社交距离。

展览时间:4月2日(周五)至5月6日(周四),共35天(主会场)。

疫情期间入园须知:请提前在微信公众号【上海植物园】上进行预约购票,如需现场购票须出示预约码(在公众号后台回复“预约”即可操作)。

游客入园须配合工作人员查验健康码,并进行体温测量,体温正常且健康码验证(绿色)后方可入园,两次测温均高于37.3℃的游客,予以劝返。

开放入口与时间:2号门(龙吴路997号);3号门(百色路940号);4号门(罗城路151号)

注:持有早锻炼卡的游客须9:00前入园

预约方式:在上海植物园微信公众号点击底部菜单【线上业务】中的【马上预约】

线上购票仅开放购买15元大门票和40元联票,如需购买60岁以上老人票或学生票,请预约后到现场窗口购票。

(微上海 上海徐汇)

主会场: 上海植物园
分会场: 缤纷新天地——太平桥绿地区域 花开金海湖——奉贤“上海之鱼” 花漾徐家汇——徐家汇商圈 魅力长兴岛——长兴岛郊野公园
【二号门(龙吴路997号)】 龙吴路龙水南路站:56、178、178大站车、714、720、770、824、956、958、342、二春专线、南川线 停车场:350个车位,收费标准是小车10元/2小时,超时每小时5元。大车30元一天。 邻近专类园:黄鸟祠、绿化示范区、草药园
【三号门(百色路940号)】 百色路龙川北路站:820、720 龙川北路百色路站:180、718、824、957、973、南南线 园南新村站:131 汇城新村站:131、720、957、973 园南二村:720、820、824 停车场:15个车位,收费标准是小车20元一天。 邻近专类园:蔷薇园、桂花园、杜鹃园、竹园、牡丹园、杜鹃园
【四号门(罗城路151号)】 石龙路站:轨交3号线 邻近专类园:盆景园、兰室、展览温室

家门口

上海图书馆4月1日全面开放

央视《朗读者》朗读亭回来啦

读者朋友们!在实施预约限流入馆方式不变的基础上,4月1日起,上海图书馆服务全面开放啦!

遵照上海市常态化疫情防控要求,全面开放区域涉及上海图书馆(上海科学技术情报研究所)(淮海中路1555号)、上海图书馆徐家汇藏书楼(漕溪北路80号),开放时间为周二至周日,周一全天闭馆。其中,新增开放区域为上海图书馆的少儿图书外借区(普通外借),上海地方文献阅览室,旅游、体育阅览室和徐家汇藏书楼。

常态化疫情防控期间,为确保读者身体健康安全,上海图书馆对每日、同时段入馆人数进行总量控制,目前开放的馆内书刊借还、阅览服务实行全预约制(馆外24小时图书自助借还无须预约)。

读者通过“上海图书馆”微信公众号进入“预约入馆”登记系统,分时段、分功能进行实名预约,同时完成“流行病学调查承诺书”的填写,预约成功后即可生成“入馆预约码”。

考虑到老年读者的实际需求和手机功能限制等,对微信公众号预约确有困难的读者,可通过电话预约入馆,电话咨询及预约入馆电话:021-64455555转2000分机(周一至周日,8:30—17:00);参观展览预约电话:021-64455555转5016、5017分机(周一至周日,8:30—17:00)。上图徐家汇藏书楼的外文历史文献阅览服务需通过电话预约或现场预约,咨询及预约电话:



021-64455555转1133分机(周一至周日,8:30—17:00)。常态化疫情防控期间,上海图书馆将继续免除读者在此期间所产生的外借文献逾期费用。

朗读亭全新亮相!央视《朗读者》全新朗读空间4月1日起在上海图书馆迎接广大朗读者,这也是全国唯一一个朗读空间。

《朗读者》第一季、第二季录制期间,朗读亭就曾走进上海图书馆,记录下一段段动人的朗读场面。在这方小小的朗读亭里,通过一本名著、一封家书、一篇散文、一段音乐、一幅画作等,市民可以朗读出自己的人生故事,读出平凡生活中的不凡时刻。

●朗读空间

开放时间:4月1日—7月31日
运营时间:9:00—22:00
(现场依照参与读者情况可能需要排队,进入朗读空间前请配合测温)

(上海图书馆)

心衰患者需重视睡眠质量

近年来,有人对心衰患者的睡眠质量进行小范围的调查研究,其失眠比例高达百分之七十左右,睡眠障碍已是心衰患者面临的一个重要临床问题,严重者常需要药物治疗。

那么心衰患者失眠的原因有哪些呢?上海远大心胸医院心衰中心执行主任张雅君介绍,主要有以下几个方面:

生理因素:心衰患者由于原发性心肌损害,心脏负荷过重,容易在平卧位以后特别是在夜间长期平卧位会导致肺水肿症状加重。由于肺循环的阻力增加,很多患者在睡觉时可能会突然憋醒、被迫坐起,有些病人由于呼吸困难,常年要半卧位,从而导致睡眠不好。

心理因素:慢性心衰患者由于病情较重,病程时间长且迁延反复,多次住院,经济负担较重或治疗效果不明显,容易出现焦虑、抑郁情绪,导致失眠。

白天睡眠过多:老年人一般瞌睡多,在环境安静,时间充足的情况下,白天很容易小睡,这也是影响夜间老年人睡眠的原因之一。

环境因素:慢性心衰患者在接受治疗时,由于疾病本身和药物的特点,液体速度需要控制在一定的范围内,患者每天的常规治疗护理措施常常会持续到夜间,使心衰患者深睡眠时间减少,浅睡眠时间增加。

药物因素:有些药物会直接影响患者的睡眠质量,如治疗心律失常的苯妥英钠、奎尼丁、美托洛尔、阿替洛尔等,以及含咖啡因

的感冒药、止咳药都可以引起失眠。利尿剂使夜间排尿增多也会间接影响睡眠质量。

张主任介绍,睡眠对于人体是非常重要的,睡眠的过程中人体的各个器官都能得到很好的休息,使其能够快速恢复功能和活力。而睡眠质量差、经常失眠对于人体器官的危害是非常大的。

相关研究表明,与睡眠方式不健康的成年人相比,那些睡得“最好”的成年人患心力衰竭的风险降低了42%。《医学创新研究》曾指出:“失眠已经是慢性心衰面临的重要临床问题,良好的睡眠不但有助于身心健康,更是心衰的一种基本治疗方法。”

对此,张雅君主任特别强调,有心脏病问题的中老年人切莫忽视对失眠的治疗,及早防治失眠才能更好保护心脏。年轻人也不要无节制地熬夜,避免伤害心脏,导致心衰。

专家简介:张雅君

上海远大心胸医院心衰中心执行主任。上海医学会心血管专业委员会委员、上海心血管健康联盟心衰中心委员、中国远程医学心脏监护专业委员会专家委员,参加国家九五高血压研究课题,完成先心病,冠心病研究课题,多次获科技进步奖,发表医学论文30余篇。擅长冠心病、高血压、心律失常和心力衰竭等心血管常见病的诊断与治疗。完成心脏导管、心脏造影、起搏器安装、二尖瓣球囊扩张术和冠心病介入治疗等4000多例。

以上内容由上海远大心胸医院特约刊登