

汪星人高萌来袭

BINGO 缤谷广场

缤谷上演萌犬总动员

文 Urnotlelei

日复一日地穿梭在城市的钢筋森林中,你有多久没有认真地陪伴过你的爱犬了?十一长假即将来临,不如趁此机会好好陪伴它。今年十一黄金周,缤谷广场上演萌犬总动员,一站式补齐你与狗狗今年份所欠缺的陪伴。

萌犬时光游乐园尽情撒欢

这个十月,缤谷广场为萌力值 Max 的汪星人准备了一个游乐园,让你的爱犬尽情地撒欢儿、嬉闹。萌犬时光游乐园有时光隧道、能量加油站和萌犬套环等三大互动闯关游戏。由感应光带组成的时光隧道,地面及拱门的光带会随着脚步渐次亮起,当你与狗狗一起穿梭其间,就像跟随美好的时光一直向前,从未停歇。能量加油站需要你为爱发电,骑自行车,达到一定速度即可点亮“萌犬总动员”,去吧,皮卡丘!还有小时候没有玩够的套娃游戏,这次也可以痛快地玩个尽兴,萌犬套环游戏环节,用圆环分别套中第一行和第二行的小狗狗。9月29日至10月28日参与完成上述三关的游戏互动,即可领取神秘的“萌犬礼品”!

缤谷广场“搞事情”从来不会这么简单,这一次萌犬总动员特意娃娃机爱好者准备了一个惊喜——萌犬总动员限定大抽奖。10月1日至10月7日每天11:00-21:00,全场单笔消费满99元或缤谷会员任意消费,即可凭单日消费小票前往服务台兑换“限定萌犬娃娃机”抽取代币1枚。使用代币在“限定萌犬娃娃机”中抓取狗狗公仔和礼品球,礼品球可前往服务台兑换相应奖品,奖品可是包含了缤谷广场商户体验卡、代金券、兑换券等超多福利哦!



高者获胜。

除了激烈的比赛,还有好看有趣的萌犬时装秀。参赛的铲屎官们发挥创意,通过现场道具装扮自家主子。萌犬们换装完毕后,逐一参与舞台走秀,现场呼声最高的选手荣获“超级犬明星”称号。即使你喜欢萌犬却受条件限制只能靠着“云养”,也能来现场过一把“线下撸汪”的瘾!

萌犬版美食护照召唤神秘大礼

遨游在萌犬世界里,不知不觉饥肠辘辘,缤谷还为你准备了福利哦。萌犬总动员活动期间,缤谷广场推出2.0版美食护照——2018萌犬特别版美食护照。如何获取美食护照呢?10月1日起前往缤谷广场东座/西座服务台,出示缤谷广场电子会员卡,即可领取“萌犬特别版”美食护照。获取护照之后,前往“萌犬特别版”美食护照中指定的餐饮商户,消费满指定额度凭当日消费小票至东座/西座服务台获取萌犬印章1个,集齐10枚萌犬印章即可领取100元代金券;集齐20枚萌犬印章即可领取200元代金券;集齐30枚萌犬印章即可领取300元代金券。

萌犬运动会 show 出过“犬”之处

如果自家萌犬有过“犬”之处,那就赶快来报名参加萌犬运动会吧,缤谷有专业的赛道、T台让它一展才艺!

10月1日至10月3日,缤谷连廊广场变身萌犬运动场,现场设置海洋球、跳圈跨栏、钻洞、独木桥、镜面干扰5种游戏关卡,考验狗狗的胆量、专注度、跳跃能力等。每个游戏关卡根据难易程度划分不同等级的分值,参赛狗依次通过5个关卡,当天分值累计最

链接:10月1日至10月3日,缤谷广场连廊广场还推出公益领养日活动,现场不仅有流浪猫狗现场领养,还有关爱流浪动物义卖市集,各位想领养宠物的朋友们有福啦!更多活动信息及报名方式,请关注缤谷广场官方微信。活动最终解释权归缤谷广场所有。



【周医生健康加油站】

三减三健 全民行动

今年9月1日是第12个“全民健康生活方式日”,中国疾病预防控制中心将宣传主题确定为“三减三健 全民行动”。其中三减包括减盐、减油、减糖,三健包括:健康口腔、健康体重、健康骨骼。9月4日,新泾镇管理办开展了2018年上海市健康生活方式周活动暨新泾镇百人健康大讲堂。

新泾镇社区卫生服务中心周祥俊医师以“油、盐、糖‘三减’攻略”

为主题,通过案例分析,让现场居民们牢记健康成人每人每天烹调用油量不超过25-30g;每人每天食盐摄入量不超过6克;每人每天添加糖摄入量不超过50g,最好控制在25g以下。长宁区精神卫生中心老年科三病区主任李婷以老年人睡眠保健为主题,从老年人睡眠障碍的原因以及治疗进行讲解,着重分析了食疗法的治疗,如核桃、小米、葵花子、大枣和蜂蜜等食物也能改善睡眠。现场听众纷纷表示受益匪浅。(社区管理办)

10月健康讲座

时间 10月9日 14:00
地点:新泾镇社区卫生服务中心(淞虹路507号)3楼会议室



【同仁大讲堂】

当心你的半月板

参加完考试的小张和同学进行一场足球赛,比赛刚开始不到5分钟,小张接到传球准备转身射门,右腿向内旋转后用力射门,球进了可膝盖却疼得走不了路。随后同学将他送到医院,进行磁共振检查后发现半月板损伤,需要手术治疗。生活中,半月板损伤十分常见。但对许多人来说,半月板这个名词仍然很陌生,而对半月板损伤的知识更是了解甚少。

什么情况下会损伤半月板?

在胫骨关节面上有内侧和外侧半月形状骨,叫半月板,其边缘

部较厚,中心部薄。半月板损伤是非常多见的膝关节疾病,除了疼痛以外还可以伴有膝关节交锁和伸屈活动受限等症状。

在青壮年中,半月板损伤常与运动损伤有关,多由扭转外力引起。当一腿承重,小腿固定在半屈曲、外展位时,身体及股部猛然内旋,内侧半月板受到旋转压力,以致撕裂。

中老年多由关节退变、炎症疾患等因素引起。人体随着年龄增大,膝关节会发生退行性病变,软骨磨损增加,如果此时参与剧烈运动,非常容易出现半月板损伤。

半月板损伤有什么症状?

事实上,并不是所有的膝疼痛都是半月板损伤引起的,那我们该如何鉴别呢?如果出现以下症状,那么你就要小心了,很可能你的半月板出了问题:

- 1、急性期通常伴有明显疼痛,肿胀和积液,关节屈伸活动障碍;
- 2、上下楼及下蹲时膝盖疼痛,有弹响;
- 3、膝关节出现交锁现象,有“卡住了”的不畅感;

出现以上情况建议及时到骨科就诊,并进行膝关节核磁共振等相关检查。

孩子身材矮小 别总“等等看”

一条裤子穿了几年仍不变短?班级排队时总是在前三名?比同龄孩子矮半个头?每年身高增长低于5cm?如果孩子有以上情况,家长要引起重视了。

孩子正常的身高增长应为宝宝出生时平均身长50cm,第一年增长25cm左右,第二年增长11-12cm。以后一直到青春发育前期,生长速度有所减慢,每年增长5-7cm。到了青春期,出现身高的快速增长,青春期每年增长8-12厘米,持续2-3年。如果您的孩子3岁以前每年生长小

于7厘米,3岁到青春期以前每年生长小于5厘米,青春期每年生长小于6厘米时,就认为生长速度减慢,应及时关注,及时到医院就诊。

医学上对“身材矮小”的定义为身高低于同年龄、同性别正常儿童平均身高的2个标准差,或者处于正常健康儿童生长曲线第3百分位数以下。一旦发现孩子身材矮小,建议做相应的检查,查找到病因才能做对应的处理,切勿错过最佳治疗期。

(同仁医院)