

欢购长宁 悦享金秋

精彩超乎想象,2019 上海购物节长宁活动要你看



9月20日,上海购物节如期举行,而“欢购长宁 悦享金秋”2019上海购物节长宁活动也将从9月20日持续至10月下旬。今年的长宁区购物节更加突出长宁商业的“时尚、国际、创新、惠民”特色,既有国际化的时尚潮流活动,也有丰厚的海派文化底蕴展览,更好地营造进博会的浓郁氛围,吸引进博会宾客和国内外消费者,展示长宁国际精品城区的形象,打响“上海购物”品牌。今年的活动将分为四个篇章:“潮”乎想象、赏“新”悦目、趣玩童年、“拼”分秋色,给市民朋友带来全方位的消费盛宴。

作为国际化程度最高的中心城区之一,长宁的时尚总会超乎你的想象。购物节期间,尚嘉中心恰逢开业六周年,在购物优惠、美食盛宴基础上,商场还将举行丰富的线下活动,碰撞出集购物、市集、美食、运动旅游及音乐为一体的多元美妙体验。国庆期间,龙之梦购物公园将举办星级国际旅游线路超低价竞拍活动、人气餐饮新品厨神争霸赛以及大胃王比拼,以潮流和惠购掀起金秋游购潮。聚焦首店经济,各类品牌也纷纷相中长宁的商业氛围,在购物节期间推出首发活动。9月15日,由美国EVERLAST官方授权的上海首家格斗、健身和服饰于一体的品牌运营店在尚嘉中心正式开业。愚园路则将成为国潮势力Randomevent与运动品牌NewBalance和Vans联名限定球鞋的发售地。

城市更新激发街区活力,引入新型业态,“网红”地标成了长宁购物节中的新生主力军,通过艺术、时尚、购物等新元素激活历史街区的海派文化底蕴,展现出时尚都市之风。与圣玛利亚女中旧址巧妙结合的长宁来福士广场,国庆长假期间将举行China Cool全国青年酷运

动文化周系列活动;去年受到追捧的中外花样美酒嘉年华也将在今年10月18日至20日迎来第二届活动。10月18日,愚园百货将迎来周年庆,8月中旬开业的故事商店催生更多故事,让这条充满着历史气息的百年老路,散发出年轻活跃的气息。瓶行宇宙的冰箱、愚园路公共艺术项目展、“合影留念”艺术展览等将通过艺术的形式,呼应“建筑可阅读、街道可漫步、城市有温度”的新城市理念。

童年的乐趣最简单,儿时记忆中的IP是否能让你回想起那纯真年代?购物节期间,虹桥南丰城将上演多场儿童、亲子活动:加菲猫白日梦游记,让爸爸妈妈带着孩子一起做“白日梦”;哈Fun亲子游园会贯穿“科普”、“绘本故事”、“舞台演绎”以及“摊位打卡体验”四大内容,将“学”与“玩”相结合,打造沪上集多元化、娱乐化、实用性的亲子大集会;小猪快跑秋日游园会上,将带来扔硬币、打牙齿、扔沙包、棉花糖DIY制作、巨型保龄球等有趣的项目。

购物节怎少得了促销、优惠活动,9月起,长宁各大商场就将陆续开启金秋优惠大幕。9月上旬开始,汇金百货11周年店庆季启动,会员尊享折扣、人气美食优惠多多、美食文化乐享多多、满额赠券等活动让你嗨购到底。西郊百联购物中心将在国庆当天进行爱心点亮希望慈善义拍活动,所得资金全部投入百联西郊与新泾镇人民政府共同组建的“百联·新泾”慈善基金会,用于帮助周边困难的家庭和学生。KiNG88也将迎来两周店庆季,商场联合部分商户开展大幅度优惠福利活动,超值团购券等你来抢。

这个金秋,众多精彩活动在长宁区主要商圈和商业街区轮番上演。欢乐购物节,快来长宁悦享金秋。

【食药安全】

【周医生健康加油站】

吃药需喝水,可你未必知道该怎么喝

“吃药,多喝水!”小时候吃药时,妈妈总会在旁边唠叨这一句。有时候明明一口水就把药带下去了,却总被逼着喝一大杯水。那么,吃药多喝水真的是对的吗?那可不一定!吃药喝水也是要分情况。

吃胃黏膜保护剂少喝水

氢氧化铝凝胶、硫糖铝、胶体果胶铋等药物具有保护胃黏膜的作用,需要覆盖在其表面起效。吃完药就大量喝水,会冲走药物,影响药效。服药时只需少量水(50毫升)送服,服药后半小时内不宜喝水。

吃六味地黄丸等,喝淡盐水

六味地黄丸、金锁固精丸、四神丸、黑锡丹、大补阴丸、左归丸等用温淡盐水送服,就是中药与药引的配伍。食盐也是一味中药,其味咸性寒,有清火、凉血、解毒的作用。因其味咸,可引药入肾,所以可以作为药引,帮助六味地黄丸等直达病变处,更好的发挥补肾的作用。此外,又可利用盐的寒性,给肾阴虚、有虚火的病人清火。

有些药物需大量饮水

如平喘药,由于其具有利尿作用,容易出现口干、多尿或心悸,要多喝白开水或橘汁。如利胆药,某些利胆药服后可能会引起腹泻,因此服用期间应尽量多喝水,以避免

过度腹泻而脱水。如四环素类药物,不论剂型如何,均要加大送服的水量,以减轻对消化道的刺激。

还有些药物的代谢过程比较特殊,服用期间也需要饮用较多的水。如磺胺类药物和喹诺酮类药物,代谢时易在尿中析出结晶,损伤泌尿系统,因此服药期间必须大量喝水,或者同时口服一些碱化尿液的药物,如碳酸氢钠等。

不宜用矿泉水、茶水等服药

除了饮水的量,水质的不同也会对药效产生不同的影响。对于绝大多数药物来说,白开水是最好的。矿泉水在我们的生活中越来越普遍了,但是其中存在一些矿物质和金属离子,例如钙,对有些药物也会有影响。说明书上注明,四环素类抗



生素、阿仑膦酸钠等药物严禁与钙制剂一起服用,所以尽量不要用矿泉水送服。

茶水内含有大量的鞣质,容易和药品中的蛋白质、生物碱、金属离子等发生相互作用,降低疗效。例如含铁的补血药,鞣质和铁结合会产生沉淀,阻碍铁的吸收。含蛋白质的消化酶类制剂,也会与鞣质结合而降低药效。此外,茶叶中的咖

啡因对镇静安神类药物有对抗作用,也会降低其药效。所以,不要用茶水送服药物。

用牛奶送服药物会降低药效。因为牛奶中含有较多的无机盐类物质,如钙、磷、铁、多种维生素、蛋白质和脂肪等化学物质,这些物质容易与药物发生化学反应,生成稳定的络合物或难溶性盐类,使药物难以吸收。(区食药安办)

【司法之窗】

孩子户口挂在亲属住房内,居住权可否获支持?

我妹妹在十几年前因为孩子读书的问题与我商量,将孩子的户口迁入我和父母的公租房内,并且承诺考上大学后就将户口迁出。现孩子已参加工作,而户口却一直未迁出此房屋,并提出要求居住,请问该房屋我外甥有居住权吗?

——王先生

答复:按照《上海市房屋租赁条例》规定:公有住房房屋的“共同居住人”是指公有住房房屋的承租人死亡或者变更租赁关系时,在该承租房屋处实际居住生活一年以上(特殊情况除外)而且本市无其他住房或者虽有其他住房但居住困难的人,结婚、出生可以不受上述条件的限制。

调解结果:根据居民所述情况,新泾镇人民调解委员会召集双方当事人,经过多次调解,最终达成如下协议:王先生同意在协议书生效当日补偿外甥10万元,同时外甥也把户口迁出此房屋。双方对此协议均无异议,纠纷得到圆满解决。

(新泾司法所)

普及健康生活 助力健康新泾



9月10日,新泾镇管理办开展了以“普及健康生活、助力健康新泾”为主题的健康大讲堂活动,来自新泾镇健康自我管理小组、社区健康促进志愿者及社区居民140余人参加了活动。

新泾镇社区卫生服务中心主治医师周祥俊以“健康骨骼”为主题,为现场居民讲述了健康骨骼各方面相关健康知识;社区卫生服务中心新力量健康讲师团的何霏药师,以“药,您吃对了吗?”为主题开展讲座,提高公民健康素养水平,以实际行动助力推进健康新泾建设。讲座结束后,50位居民完成了百人健康大讲堂评估卷,通过评估卷显示,居民对这次讲座的满意率达100%,对相关知识的知晓率达84.32%。

10月健康讲座

时间:10月15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)