

欢购长宁 悦享金秋

2019上海购物节长宁活动蓄势待发



9月20日，上海购物节即将如期举行，而“欢购长宁 悦享金秋”2019上海购物节长宁活动也蓄势待发，活动将从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庆，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。9月，虹桥南丰城将举行传统中国风中秋白月光市集，市民可以现场体验亲手做一个兔子灯，看一场传统古风演出。国庆期间，龙之梦购物公园将举办星级国际旅游路线超低价竞拍活动、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购物潮。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集格斗、健身和服饰于一体的品牌运营店即将在尚嘉中心开业。愚园路则将成为国潮势力Ranomevent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；去年受到热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”慈善基金会上，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】

你知道吃药该怎么喝水吗

“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，却总要被逼着喝一大杯水。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的。

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

如哮喘药，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。

不宜用茶水、牛奶等服药

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。

有些药物甚至会被这些药物破坏，降低药物在血液中的浓度，影响疗效。同时人体对牛奶的吸收也会受影响，而且还会加重胃的负担。总之，针对每人不同的情况和身体健康及药物效果出发，先仔细阅读药品说明书，按照医护人员嘱咐下服用。

（区食药安办）

【活动预告】

文化沙龙

时间：9月12日 14:00

地点：仙霞路 435 弄 5 号 306 室

百姓讲坛

时间：9月14日 9:30

地点：仙霞路 435 弄 5 号 306 室

艺术沙龙《影音中邂逅》

特邀嘉宾：钢琴家李玮捷

时间：9月16日 14:00

地点：仙霞路 579 弄 38 号 502 室

公益电影《劫案迷云》

时间：9月17日 9:00

地点：仙霞路 579 弄 38 号 502 室

仙二居民区纳凉晚会

时间：9月20日 19:00

地点：仙霞路 472-4 临仙二居委

公益电影《警察故事 2013》

时间：9月24日 9:00

地点：仙霞路 579 弄 38 号 502 室

管乐鉴赏

时间：每周日 19:00

地点：仙霞路 435 弄 5 号 304 室

越剧沙龙

时间：每周一 13:00

地点：仙霞路 579 弄 38 号 202 室

江南丝竹欣赏会

时间：每周三 13:00

地点：仙霞路 579 弄 38 号 502 室

沪剧沙龙

时间：每周五 13:00

地点：仙霞路 579 弄 38 号 502 室

备注：活动以当天安排为准，敬请关注

【好书推荐】

《雅典的胜利：文明的奠基》

内容简介：

雅典城邦，孕育了民主政治的起源，在爱琴海上成就贸易和海军霸业，又尘埃落定于一座古典文化的学园。它偏居地中海世界的一角，人口不过 20 万左右，却在人类文明的每个领域都留下了惊人创举。

放眼雅典城邦之外，斯巴达纪律严明，好战尚武，与崇尚享乐的雅典人截然相反；波斯帝国幅员辽阔，与

雅典人竞争小亚细亚沿岸的希腊城邦。三股强权缠绕交错，战争变成和平，继而烽烟又起。直至雅典国力衰落，被亚历山大纳入囊中，却独以它的自由原则与哲学思想，成为西方世界文明的标志，西方人的精神故乡。

这是一个蕞尔小邦改变世界的故事。雅典人在古典文明的碰撞中抓住了机遇，以天才而自由的思想为自己戴上桂冠。

