

深度

生活

文学

文史

水Cool·2019乡村艺术季拉开帷幕

“变身”没有围墙的田园实验室

本报讯 (通讯员 陈杰) 多人集体绘画创作、儿童现场书法教学、油画创作、水晶球表演……近日,随着阵阵稻花香,伴着暖暖秋日阳,漕泾镇水Cool·2019乡村艺术季之田园实验在水库村五组稻田拉开帷幕。

本次的主题是“田园实验”,田园实验由同济大学建筑与城市规划学院董楠楠副教授发起,已经连续在上海开展3年,通过高校、村镇与广泛的社会资源全面链接合作,以临时性场地和在地化建造技术,导入特色化的艺术活动与文化体验,旨在促进城乡人群与社会资源之间的交流互动,增强当地乡村未来发展机会。

在田园实验区域,艺术家们用了1000根竹子、100套脚手架装置,在10米乘10米的稻田制造空间场景。在根根树立的竹竿中,孩子们与现场观众分别在稻田中和藕遇公



小朋友在欣赏田园创意画 记者 庄毅 摄

园里进行现场书法教学和绘画创作,预示着此次田园实验的开始。而主舞台中央的大幅油画,由著名

画家林加冰伴随着悠扬的钢琴声现场创作完成。活动最后,还有精彩的水晶球、hang drum(手碟)、龙棍

和武幻双环组合而成的杂耍串烧。于此同时,现场还有多名艺术家带来的田园实验创作大笔书法、充气装置《水·酷》等展出。

活动当天还举办了稻田集市,这次集市销售的农产品大多是当地合作社和农民自产自销的大米和蜜桔,吸引了不少游客驻足购买。

据悉,整个艺术季活动将持续到12月底,在这期间艺术文化活动接连不断,有乡村振兴论坛、植物科普、儿童小小乡村设计师、艺术讲座等。除了活动,艺术季期间的艺术装置也是一大特色亮点,由同济大学专业团队和相关国内外艺术家设计,有从水库本身特点出发设计的《水中之鱼》,有展现人与水岸田野风光融合的《人一原野》等作品。同时,在艺术季期间,尚品书院将会举办定期驻地创作和作坊坊活动,市民可以现场与艺术家直接对话交流,并亲身体验艺术创作的魅力。

本报讯 11月17日,2019浙沪乡村半程马拉松赛即将开跑。为确保2019年浙沪乡村半程马拉松赛安全顺利举行,区政府决定于当天7时至12时,对本区部分道路、区域采取如下临时交通管制措施:漕廊公路(廊平公路至朱平公路)路段双向封闭;朱平公路(景邱路至浙江界)路段双向封闭;山塘中心路(漕廊公路至浙江界山塘桥)全线封闭;廊华路(景邱路至山塘中心路)全线封闭。

2019年浙沪乡村半程马拉松赛即将举行 部分路段实施临时交通管制

届时,公安交通管理部门将视情况提前或推迟交通管制时间,扩大或缩小交通管制范围。此外,乘坐公共交通出行的市民需注意,交通管制期间廊下一路、廊下二路、廊下三路停运,漕廊专线始发站调整至廊下农贸市场,当天下午,涉及公交线路恢复正常,请市民事先安排好出行时间。



天气

近期气温起伏大 增减衣物要及时

今日晴,最高温度19℃,最低温度14℃,东南风3—5级;明日晴,最高温度21℃,最低温度16℃。

近期冷空气活动比较频繁,气温起伏较大,好在白天最高气

温有所回升,明日白天的最高气温又将回升到“2”字头。不过17日夜至18日还有次强冷空气过程,届时气温将明显下降。请市民根据气温变化,及时增减衣物。

朱泾智慧健康小屋正式启用 “家门口”体验智慧医疗服务



居民体验健康检测

本报讯 (通讯员 姚丹萍) 近日,作为市政府今年实事项目之一,被列入金山首批试点的朱泾镇智慧健康小屋正式启用。“只要刷一下身份证或社保卡就可以测身高、体重、心率、血压、体脂等健康指标,机器会自动生成健康体征自助检测报告,并给出详细的健康建议,真的很方便!”前来体验智慧健康小屋的居民说道。

据介绍,朱泾镇智慧健康小屋位于镇社区生活服务中心(金龙新街519号二楼),内有健康自检设备、体质测试设备、“健康云”机器等多种智能化设施设备,为居民提供实时、多样、智能化的健康服务。作为“医体结合”的创新之举,在体质测试区,居民们根据系统语音提示,完成肺活

量、握力、闭眼单脚站立、坐位体前屈等体质检测,最终得到一份体质测定报告,报告还包含关于运动锻炼的干预建议。健康检测、评估、干预“三位一体”的服务,有助于提升居民自我健康管理的能力。智慧健康小屋内的“健康云”机器,相当于上海市卫健委的“健康云APP”线下版,无论是通过这一机器,还是通过手机APP端,居民们都可以进行预约挂号、健康档案、智慧接种等多项医疗服务。

朱泾镇智慧健康小屋开放时间为周一至周日上午8:30至11:00,下午13:00至16:30(双休日仅限上午)。为了让智慧健康小屋更好地服务居民,现场专门安排工作人员、志愿者进行引导。



亲子「好声音」
日前,上海话话节闭幕暨亲子朗读声音档案征集活动展演在区融媒体中心演播中心举行。活动揭晓第五届亲子朗读声音档案征集大赛获奖名单,并邀请了长三角的二组家庭进行温馨的亲子朗读展演。
记者 熊雪寒 林鸥鹏

3·15 消费的参谋 维权的后盾

老年人该如何补钙?

随着年龄的增长,骨质疏松成为很多老年人不得不关注和面对的一个健康问题。要知道,骨质疏松容易导致骨折,进而使老年人的自理能力下降、活动范围受限,生活品质也随之下降。因此,为了老年人健康快乐的晚年生活,预防骨质疏松,正确补充钙质十分必要。

一、预防骨质疏松,钙得补起来
钙是人体含量最高的金属元素,其中99%的钙用于构建骨骼和牙齿,剩余的则存于血液,有助血液凝固、协助肌肉收缩等。

随着年龄的增长(约35岁以后),人体的骨质本来就处于一个不断流失的状态。当钙摄入不足时,血钙水平下降,骨髓会被提取到血液中以维持血钙的水平,如果这种情况持续,骨骼便会因为失去过多的钙而变得疏松、脆弱,甚至容易折断。因此,补钙是预防骨质疏松的重要环节。

二、补钙最佳途径——食补

补钙最好的方法是摄入含钙较高的食物。奶类是优质膳食钙的主要来源,奶类不仅含钙高,而且钙与磷的比例适宜,还含有维生素D、乳糖、氨基酸等促进钙吸收的因子,吸收利用率高,建议老年人每天喝300g鲜牛奶或相当量的奶制品。

除了奶类外,豆制品、海带、虾、绿叶蔬菜、黑木耳、芝麻等天然含钙高的食物也是补钙的不错选择。

另外,还需要摄取足够的维生素D以促进钙的吸收,含维生素D的食物包括蛋黄、海鱼、动物肝脏等。经常晒太阳也是获取维生素D的重要途径。

三、喝骨头汤能补钙吗?

骨头汤补钙的效果很一般。猪骨或鱼骨中的钙难溶于水,虽然随着烹饪时间钙溶出量会有所增加,但是相比于等量牛奶中的钙含量,还是很低。而且骨头汤的营养价值也较低,长时间加热的骨头汤中钙、镁、铁等矿物质均有所损失。对于

老年人而言,骨头汤里溶解了大量骨内脂肪,经常食用还可能引起其他健康问题。

四、钙剂选择要慎重

如果日常饮食中的钙供给不足以满足人体的需求时,可以选用钙补充剂。钙剂选择需慎重考虑其钙元素含量、安全性和有效性。不同种类钙剂中,碳酸钙含钙量最高,吸收率高,易溶于胃酸,但可能会导致上腹不适和便秘等;枸橼酸钙含钙量较低,但水溶性较好,胃肠道不良反应小,且有可能减少肾结石的发生,适用于胃酸缺乏和有肾结石风险的患者。高钙血症和高钙尿症时则应避免使用钙剂。

提醒大家,使用钙剂前,请咨询专业的医生或营养师,并检查血钙和尿钙,而且补充钙剂要适量,推荐每天补充500-600mg。

投诉地址:石化蒙山路1109弄8号3楼(东) 投诉电话:57935522