健康

九价HPV疫苗首针可线上预约

为了让HPV疫苗接种服务更便捷、更人性化，嘉定区推出首针九价HPV疫苗接种线上预约服务（仅对居住在嘉定区的常住人口开放），预约登记成功后可实时查看排队进程，一改以往线下接种门诊登记模式。

有意向接种的市民可在“健康云”App或“健康云pro”小程序注册和个人信息建档，审核通过后即可登记排队预约。提醒：本地社区居民需上传身份证或户口簿。去门诊时需携带本人身份证或居住于该社区的证明文件进行复核（户口簿、居住证、租房合同等），现场复核后方可接种。

来源：“上海嘉定”微信公众号

道路

2条公交线路拟调整

据市道运局、市道运中心消息，为改善本市部分地区市民出行，优化公交线网，市交通委拟对885路、上嘉线等8条公交线路进行调整，提高有关区域出行服务水平。

885路

调整后起讫站：嘉定南门公交站-纬地路公交枢纽站

线路原走向：自南门公交站起，经群裕路、沪宜公路、叶城路、嘉新公路、宝安公路、陈广路、锦秋路、沪太公路至东方国贸止。

拟调整线路走向：自南门公交站起，经群裕路、沪宜公路、叶城路、嘉新公路、宝安公路、陈广路、锦秋路、南陈路、纬地路至纬地路车站止。回程自纬地路车站起，经纬地路、经地路、涵青路、南陈路、锦秋路循原线。

上嘉线

调整后起讫站：嘉定客运中心—上海西站

线路原走向：自嘉定客运中心起，经陈家山路、胜辛路、嘉安公路、沪宜公路、永盛路、白银路、沪宜公路、真南路、丰翔路、S5、中环路、虹许路、宜山路、桂林路、老沪闵路、石龙路至上海南站（南广场）止。

拟调整线路走向：自嘉定客运中心起，循原线至中环路、真北路、桃浦路、兰溪路、芝川路、曹杨路、桃浦路至上海西站止。

嘉定公交服务热线：59168011

来源：上海交通

嘉定新增一条健身步道

近日，南翔镇新增一条健身步道——银翔湖市民健身步道（东湖北侧）。它位于银翔湖东区公园北面，紧邻银翔湖市民球场，总长约400米、宽1.5米。

健身步道色调以紫色为主，黄色为辅，和一旁的篮球场同色系配色。市民走累了还可以在一旁的休闲座椅上小憩，在临水平台上吹吹风。

来源：“上海嘉定”微信公众号

科普

儿童不宜使用染发产品

国家药监局网站日前发布了儿童染发、烫发化妆品的消费提醒，不建议儿童使用染发、烫发化妆品。究其原因，主要有以下三个方面：

1.染发、烫发化妆品属于安全风险较高的特殊化妆品

染发化妆品的主要功效成分是染发剂，烫发化妆品的主要功效成分是烫发剂，在我国采取较为严格的管理。在《化妆品安全技术规范》中，现收录有间苯二酚等70余种准用染发剂，巯基乙酸等常用烫发剂收录于限用组分列表中，均有明确的使用限制要求。

2.儿童生理特点决定了染发、烫发化妆品不适合儿童使用

儿童皮肤相较于成人来讲，具有表皮屏障功能不完全、真皮纤维结构不成熟、表皮脂质腺体分泌功能不完善等特点。因此，儿童皮肤对外界刺激耐受能力弱，对外来物质敏感，使用化妆品后可能会出现皮肤干燥、泛红、瘙痒等问题。且儿童尚处于生长发育关键阶段，各类风险因素可能对其造成更多潜在的不良影响。此外，儿童皮肤角质层薄且水合程度高，皮肤连接松散，体表面积与体重比大，皮肤吸收能力强，再加上儿童心智尚未健全，在使用过程中更易出现不慎入眼、入口等现象，引发安全风险。

3.儿童使用染发、烫发化妆品可能带来的风险

因为个体差异、使用不当等原因，化妆品可能会引起不良反应，例如，由致敏物或刺激物导致的“接触性皮炎”。根据《化妆品安全技术规范》，使用染发剂的产品标签上必须标注“染发剂可能引起严重过敏反应”“不适合16岁以下消费者使用”等警示语。由于儿童本身生理特征与成人存在差异，加之认知能力不足，更易出现忽视警示事项、误用产品，或不慎入眼、入口等情形，引发严重化妆品不良反应的可能性更高。

来源：新闻晨报

凉席选择和使用大有学问

炎炎夏日，选对一款优质凉席对睡眠质量颇有帮助。看似简单的凉席，挑选和使用大有学问。

草凉席

主要由天然草类原材料制成，具有良好的透气性和湿气调节性能，能有效降低床垫表面湿度，提供清凉的睡眠环境。缺点是容易受潮、变形、滋生螨虫，需要定期晾晒护理。

竹凉席

以竹子为原材料制成，具有优秀的透气性和吸湿性，且表面光滑细腻，触感舒适。

缺点是太硬，可能会给人带来不适感，不适合长期躺卧。

纤维凉席

使用化学纤维材料制成，如涤纶、尼龙等，特点是柔软舒适，具有良好的弹性和承重能力。纤维凉席不易变形，易于清洗和护理。缺点是透气性和湿气调节能力相对较差，容易产生静电，并且可能存在添加化学物质的问题。

牛皮凉席

由牛皮革经过特殊处理后制成，通常具有天然的网状编织结构，可以提供良好的透气性和舒适度。与其他材质凉席相比，牛皮凉席通常价格较高。一般不可水洗，需要定期清洁和保养，护理起来比一般凉席更麻烦。

使用小贴士：

1.凉席材质各异，可以根据个人的舒适感和健康需求，选择适合自己的品类。

2.凉席的边缘应与床垫边缘保持对齐，避免滑移造成安全隐患。

3.凉席上可以使用薄垫或毛巾增加舒适感，但不宜使用过厚的垫子，以免影响其透气性能。

4.定期翻动凉席，使其在使用过程中保持平整，并避免部分区域磨损过快。

来源：“上海发布”微信公众号

美食

豆腐皮包子

豆腐皮包子既能当配菜，也能当主食，清爽又美味。

食材：猪肉糜、油豆皮、藕、香菇、胡萝卜、鸡蛋、小葱、生姜。

做法：1.在猪肉糜中加入鸡蛋、葱姜碎、盐、蚝油、生抽、料酒、香油搅拌均匀，放入冰箱冷藏备用；2.将莲藕、香菇、胡萝卜洗净后切成丁，加到肉馅中搅拌均匀；3.将油豆皮裁成正方形，放入清水中浸泡几分钟，捞出后用厨房纸吸干多余水分；4.取一张豆腐皮，放入肉馅，将四个角轻轻捏起，用小葱叶扎起来；5.将包好的豆腐皮包子放在蒸笼，水开后蒸10分钟即可。

来源：“上海嘉定”微信公众号