

近5000市民国庆长假捋袖献血

街头无偿献血呈现新特点：“回头客”多、结伴者多、中年人多



本报讯（首席记者 施捷）一对名叫韩寿臣、韩寿君的双胞胎兄弟，国庆节一大早就偕同各自的爱人走进市血液中心卢湾区丽园献血屋。经体检，兄弟俩与嫂子刘薇如愿献了爱心。“以无偿献血的方式庆祝共和国的生日，预祝特奥会在上海成功举办，我们感到很有意义！”

这是今年国庆黄金周市民踊跃献血的生动一景。记者今天上午从市血液管理办公室获悉，在刚刚过去的一周内，全市各采血点共接待

近 5000 名无偿献血者，献血总量超过 121 万毫升，较去年同期增长 2.5%。南京路步行街、人民广场、上海火车站、七宝爱心献血屋等献血点无偿献血量创新高。

呈现“三多”现象

据介绍，今年本市国庆街头无偿献血呈现“三多”现象：即“回头客”多，约 3 成为相对固定的无偿献血志愿者；结伴者多，同学、同事、爱侣、朋友、兄弟姐妹相约一起献血的不稀奇，有的是父母陪着子女、长辈领着晚辈来献血；中年人多，献血不

仅仅是青年人的专利，越来越多的中年人体感到，献血除可以挽救他人的生命外，还有着自我保健和保障的功能。

献血“元老”再捋袖

沪上无偿献血“元老”、全国无偿献血金杯奖获得者刘白羽，昨天领着单位同事罗文英，特地来到南京路步行街献血点献血。“尽管我已超过了献血年龄，但仍然是一名无偿献血志愿者。”刘女士自豪地对周围人说，她曾经献了近 1 万毫升血，“现在不是照样很健康吗？”

荣获“上海市优秀志愿者”称号的吴健，是市血液办无偿献血专职招募员。国庆长假 7 天，他一天都没休息，每天从早上 9 时半到晚上 7 时，坚守在南京路步行街向路人宣传无偿献血。他还把自己儿子和儿子的同

学招募进无偿献血的行列。

外国友人也参与

络绎不绝的献血人流中，不仅有本市市民、外地游客，还有外国友人。来自英国伦敦的艾伦女士，途经南京路步行街，见有无偿献血活动，便欣然献血 400 毫升。今年 1 月份曾在静安公园献血车上献过血的日本友人远藤直子，10 月 5 日在龙华烈士陵园献血点再次慷慨捋袖。“这里的献血环境好，服务也好，我当然愿意以一名新上海人的身份尽一点绵薄之力。”

“成分献血”者不少

国庆期间，有 67 名志愿者选择

了成分献血，共捐献血小板 69 袋，为临床输血病人送上了一份弥足珍贵的爱心。两年前因献血相识的上海商学院学生鲍凯与上海职工医学院学生张华颖，都有 10 次以上的成分献血经历。这次假期，他俩再次来到市血液中心，双双捋袖献血小板，鲍凯还献了双份。

在上海工程化工设计院有限公司工作的刘玉亮先生，加入了上海市红十字造血干细胞捐赠志愿者俱乐部，经常在献血屋参加志愿服务。昨天他第二次参加了成分献血。刘先生称，成分献血是造血干细胞捐献的一种提前体验，有了成分献血的经历，今后捐献造血干细胞就不会紧张了。

平均不到3天收到一份确认函

172 个国家和国际组织确认参加上海世博会

洲国家 46 个、亚洲国家 42 个、欧洲国家 36 个、美洲国家 19 个、大洋洲国家 10 个。在确认国家中，有 4 个尚未与中国建交的国家。

国际组织同样反应积极，已确认参展的 19 个国际组织中，既有经合组织等政府间国际组织，也有国际红十字会与红新月会联合会、世界水理事会等非政府组织。

城市最佳实践区招展也顺利进

行，目前已有全球的 33 个城市提交了 45 个案例。

172 个确认参加上海世博会的国家和国际组织中，63 个国家和国际组织已任命了展区总代表，约 40 个国家和国际组织开始与上海世博局开展技术磋商。目前已有乌克兰、匈牙利、瑞士 3 个国家与上海世博局签署了参展合同，约有 35 个国家将以“自建馆”形式参展。除了“自建

馆”，大多数国家和国际组织将通过“租赁馆”和“联合馆”的形式参展。

上海世博会的最终目标，是吸引 200 个国家和国际组织参展，由此刷新世博会 150 多年历史的最高纪录。这一目标有望在明年实现。

将举办中国省市区活动周

周汉民透露，为了让参展的全

国 31 个省、市、自治区和港、澳、台地区充分利用上海世博会的平台展示形象，在上海世博会举办期间，它们都将有机会举办为期 5 天的活动周，可以展示自主创新能力，展示地方民俗特色文化，也可以进行商贸洽谈，还可以邀请友好城市来上海共同展示，进行多层次的民间交往。

上海市民也可积极参与上海世博会。据悉，世博会组织者正在策划“世博进社区”的一系列活动，上海有 212 个街镇，有条件的街镇可与参展方结对，推进街镇和参展国家和国际组织的民间友好往来。

风雨袭申城 难煞赶路人



■ 台风“罗莎”影响申城。清晨的狂风加暴雨，给长假后第一天上班的市民造成诸多不便

种楠 摄影报道

携程网发布排行榜 黄金周人气 上海最旺

本报讯（记者 沈敏岚）携程旅行网昨天发布了 2007 年“十一”黄金周全国人气城市排行榜。

本次排行榜调查范围涉及中国 40 个主要城市。调查数据以黄金周期间携程旅行网的酒店、机票以及度假产品预订状况为主，同时参考携程旅行网热门旅游目的地的浏览情况。

■ 出行人气最旺城市前 10 名：上海、北京、广州、深圳、成都、杭州、武汉、重庆、青岛、厦门

■ 到达人气最旺城市前 10 名：上海、北京、杭州、成都、香港、深圳、青岛、南京、西安、大连

■ 人气最旺城市综合前 10 名：上海、北京、杭州、成都、深圳、武汉、青岛、西安、重庆、南京

沪上年轻人饮食新观念让长辈耳目一新——

出门吃饭 先上网查餐馆

么好；每逢长假还处处满座，找不到地方吃饭。当多数人处于这样的困惑中时，沪上一部分年轻人做足吃前功课——出门前，先上网找一圈，从饭店、菜式、环境、价格到电话、营业时间，网上应有尽有。深谙此道的朱小姐得意地说：“我每到一个饭店吃饭，不用花时间点菜，只把早就写好的点菜单交给服务生。有些服务员也见怪不怪啦，因为饭店经常出现我这样的专业食客。”

80后新主妇 掌勺新家宴

长假里，一家老老少少团聚的家宴不可少。“以往总是妈妈忙里忙外做‘买汰烧’，今年不同了。”1983 年出生的任小姐来说，今年她刚结婚做了新主妇，国庆长假，夫家娘家要聚在一起吃个便饭，任小姐主动承揽起掌勺的重任。平时不常烧菜的她动足了心思，先配好菜单，再

去菜场超市选原料，8 冷碟 6 热菜弄得像模像样，基本照顾到了双方家人的口味。最后端上“王牌”——秋季的时令菜扁尖老鸭汤，外加每人一只大闸蟹。虽然菜式不多，但大家都吃得舒服。

任小姐告诉记者，以往妈妈烧的菜，有时候嫌浓油赤酱太腻。这回自己掌勺，特地玩了点新花样：为避免浪费，冷菜量少点不碍事，因为长假里往往大吃大喝，少吃一点反而舒服；为吃出健康，热菜避免重油，还设计几个偏素一点的创新菜式，低脂沙拉、芦笋扒冬瓜和芹菜鱼丝，既清淡又吊胃口，结果双方家长都评价不错。

帮酒肉老爸 改饮食观念

30 岁的蒋先生来说，今年国庆长假，他的主要任务是改变老爸的饮食老观念。他老爸年近六十，仗

着身体硬朗，平时饮食不怎么节制，最喜欢吃红烧蹄髈，还喜欢喝酒。以往每逢节日家人相聚，老爸开心，更喜欢弄上一大桌菜，大鱼大肉，无酒不欢。

这个长假，蒋先生和妻子主动揽下烧菜任务——每顿像平时一样四菜一汤，红烧肉不见了，代之以家庭小炒；宫保鸡丁也退场了，新上台的是清蒸白丝鱼。由于顿顿翻新，老爸感觉不错。为了让老爸少喝点酒，蒋先生带他一起去喝茶，安溪铁观音、西湖龙井、安吉白茶、云南普洱，茶汤氤氲下，老爸忽然找到了新乐趣，当晚酒也没喝。

蒋先生说，老一辈的习惯、观念的确很难改变。但你让他去感受了、亲身体味了，情况就会不一样。

本报记者 皇甫萍

（欢迎拨打 10000 秋令热线）

评论 07100810201

【记|者|手|记|

节日不忘 食品安全

重视食品安全、重视饮食健康，是欢度节日的重要保障。

往年一到节日，结石性胆囊炎、急性胰腺炎等急性腹痛患者明显增多，酗酒、暴饮暴食、高脂高热饮食等正是这两种病的诱因。而这两年，“节日病”病人已经慢慢减少。同时，对餐饮单位环境和从业人员卫生不符合标准、食品质量问题等的投诉也在减少，但仍不能忘记食品安全。节日是食物中毒的高发期，重视菜式口味和“卖相”，忽视食品安全的饭店不在少数；把生熟混放的家庭主妇，也不是一两个。

你知道食物常温保存 2 小时以上就开始变质吗？你知道饭店举办的宴席供应的各类食品都要留样 48 小时吗？你知道食品药品监督管理局的投诉举报电话吗？牢记食品安全，请先学点食品安全知识。

皇甫萍



节日里，“吃”总是重头戏，这个黄金周也不例外。不过如今的年轻人，正有意摆脱节庆饮食“浓油赤酱”的老黄历。本报“秋令热线”这几天接到不少年轻读者来电，讲述他们节日里的新吃法、新创意。

网上查口碑 吃前做功课

“节日里，出了门再找饭店太迟了！”在 IT 公司上班的蔡先生，有个号称“美食掌门人”的女友。长假里，小蔡跟女友学了一招：在一家出门吃饭前，先上网找饭店、查口碑，对口味、性价比等多方“考察”，然后至少提前半天订位。“以前长假出去吃饭，常常是到了市中心却不知吃啥好，找到饭店又发现人满为患，不等半小时根本上不了桌”。今年国庆，小蔡未雨绸缪，把家中亲友的几顿团聚饭安排得很妥帖。

饭店开得越多，越不知道吃什