

(上接第1版)

### 重新思考生命

友人推荐她去找北京某知名气功大师学习一种专门治疗癌症的气功,她固执地没有参加,因为不想给自己贴上“癌症患者”的标签。一群病人在一起固然有更多的共鸣,但如果不断看到病友因为病情恶化而离开,这种消极的心理暗示无益于心情和身体。

癌症给了很多患者一个重新思考生命的契机,张立华也不例外。患病之后,她不断地追问,不断地求索。她去看别的癌症患者写的书,凌志军、李开复等人的书给了她很多启示。凌志军在书里说,治疗并不仅仅是指吃药等医疗手段,阳光、水、健康的作息等都是治疗,因此,他把自己晒成了古铜色。只要北京没有雾霾,张立华也每天出去至少晒半个小时的太阳,让自己吸收太阳的能量。

美国医学界现在把癌症定义为一种新型的慢性病,这种病是不可能痊愈的,像高血压、心脏病等一样需要长期依靠药物来维持。在患癌的十几年里,张立华发现医院的医生对待癌症的态度也正发生着不小的变化,从最初的“除恶务尽”到后来的尽量保全身体,让符合一定条件的患者带瘤生存。在日本,有两个百岁高寿老人在过世后被发现,体内有多种癌细胞,然而这些在她们身前并没有影响生命质量。

现在,张立华推崇中医的健康理念,认为“邪不干正”,保存好自己身体的正气,可以抵御外邪的入侵。除了晒太阳,她还经常去附近的公园里练太极拳和太极剑,来养自身的阳气。癌症没有“治愈”,但可以这样与之走下去。

今年5月15日零时起,铁路将实行新的列车运行图。据了解,实行新的列车运行图后,铁路上海站下辖的上海站、上海南站、上海虹桥站每日开行列车457对,较之前增开33趟,皖南、河南和西安等部分地区的运能和运行速度将得到不同程度提升,并首次在图定列车中纳入了晚间高铁,为旅客出行提供便利。

特别值得一提的是,此次调图后,还将有夜间高铁出现在铁路上海站的时刻表上。

据了解,目前京沪高铁每日的运行时段大致在6:30-17:30之间,但对部分需要晚间出发、次日办事的旅客来说,往往就“没了方向”。5月15日起,上海虹桥站将在19:00再开一趟G8次列车,当晚即可抵达北京南站,特别适合商务旅客下班后搭乘前往北京。

随着长三角及周边地区高铁网络成形,高铁旅游渐成风尚。铁路上海站在此次调图中,对旅游热门方向的开车和停站给予更充分的考虑。

# 国际教育巡回展上海站举行 多国放宽留学生签证政策

2016(第21届)中国国际教育巡回展上海站昨日在东亚展览馆举行,吸引了90余所院校和教育机构参展。其中有“老朋友”英美法德澳等留学热门国家,也有匈牙利、阿联酋、波兰等第一次亮相国际教育巡回展的“新面孔”。不少热门留学国家为了吸引留学生纷纷放宽签证政策,而首次参展国家则在奖学金、就业、学费等方面提供优惠。

## K12阶段留学人数增多

据教育部统计,2015年出国留学人数首度突破50万人。中国成为美国、英国、澳大利亚、加拿大等多个国家的第一大国际生源国。据英国内政部最新官方数据显示,2015年中国有近71000人获得赴英留学签证,比去年同期增长10%,在英留学的中国学生总数约14万。截至2015年12月,超过12万中国留学生持有加拿大学习许可,同比

增长11.6%。而目前在法国就读的中国留学生总数为3.5万人,每年约有1万名中国学生赴法留学,江浙沪地区学生约占两成。

加拿大驻上海总领事馆教育商务专员赵佳介绍,近两年来,K12阶段(从幼儿园到高中)留学生增长最快。这一情况同样出现在英国和澳大利亚等国。2014年起,澳大利亚逐步开放初中生留学签证以满足低龄化留学需求。英国总领事馆文化教育处教育推广经理卢志坚说,目前,在英国留学的中学生总数超过1万人,英国也在这两年陆续建设一些寄宿制中学在中国招收留学生的项目。

## 中国留学生签证更便利

留学持续走热,为了吸引生源,不少热门留学国家放宽了对留学生的签证政策。法国驻华使馆下属高等教育署CampusFrance宣布,首次对所有来

自中国“211”和“985”院校与法国综合性大学之间的本科阶段交流项目和双文凭项目赴法的法语本科生免面谈,并对“中国政府奖学金获得者”“法国政府奖学金获得者”以及“欧盟奖学金获得者”免收申请费用。

今年4月,加拿大移民部发布了签证申请的重磅新规——只要留学生符合条件,可免除签证担保金总额、签证担保金历史、出资人收入证明等资料。

卢志坚介绍说,目前,赴英留学取得博士学位的留学生可以无条件获得2年工作签证。此外,英国部分高校还持有“创业签证”名额,具有创业项目的应届毕业生经过高校选拔,可以派发一年的“创业签证”。英国安格利亚鲁斯金大学高级推广经理金菁说,该校每年有15个“创业签证”名额。此前,学校已经向中国香港、马来西亚和欧洲留学生发放此类签证,中国留学生申请这类项目的人数并不多。

## 雀巢携手劲松职业技术学校打造“明日厨星”

2016年5月11日,雀巢邀请北京劲松职业技术学校部分二年级学生来到雀巢北京客户体验交流中心,开展了为期两天的培训课程,包括营养学、就业指导、餐厅管理以及厨艺培训。这是雀巢和劲松职业技术学校合作打造“明日厨星”

项目的一个内容。此次培训内容丰富多样,其中包括由健康营养部经理讲授的与蔬菜肉类等食材相关的营养学知识,让学生们把学到的营养学知识融入到今后做出的美味佳肴中。

雀巢大中华区专业餐饮副总裁黄行毅说:“雀巢与劲松职业技术学校合作打造‘明日厨星’项目意义深远。雀巢愿意将自身在营养健康领域的知识和所长及职场经验分享给大家,帮助志存于此的年轻人成长为未来的厨师明星。”

## 社区无人售菜机 蔬菜和鸡精调味品打包卖

作为家喻户晓的品牌,太太乐鸡精一直是人们厨房烹饪的佳选。如今,为了方便更多的社区居民,公司依托自身的品牌优势,与上海强丰企业强强联合,在无人售菜机里出售鸡精、蔬之鲜等调味品,“一站式服务”解决了社区居民的后顾之忧。今年,该项目已被列为上海市商业委员会重点合作项目,目前与农商银行及银联的合作也已全面展开。近日,太太乐礼盒“爱的礼物”更是与第一食品、冠生园等老字号一起,作为“上海优礼”亮相于第四届中国(上海)国际技术进出口贸易会的自动售货机,给参观者留下了美好记忆。

此次,两家公司强强联合,全面整合双方资源,太太乐“高品质、好滋味”的调味品与强丰公司无人售菜机里的有机、无公害的蔬菜打包出售,大大节省了消费者的时间和精力,从长远来看,这也为建立新的销售网络提供了宝贵的实践机会。

无人售菜机于2014年亮相上海,产地供货、终端直销的销售模式保障了蔬菜的品质;全程冷链、4-12摄氏度恒温确保蔬菜的新鲜;24小时不打烊更是方便了忙于工作的白领。目前,无人售菜智能终端机已进驻上海多区域,主要以中高端社区、政府机关大楼和商务楼宇

为主,预计今年至少会有100台落地。其使用便捷、食材新鲜,与太太乐一贯秉承的鲜满天下的企业理念不谋而合。

除鸡精外,以太太乐“十全食美”为主题的系列产品,如鲜鸡汁、蘑菇精、芝麻油、鲜贝露等也会出售。消费者可以根据自己的饮食口味,方便、快捷地选购新鲜蔬菜及调味品。

调味品是我们日常生活中必不可少的,太太乐公司在以卖场、便利店等零售终端为主全方位打造销售体系的同时,也积极探索并走在“工业化进程4.0”的前沿,借力“互联网+”的传播速度,让城市年轻消费者能够使用到更好的产品。

## 市妇联启动家庭教育指导服务项目

本报讯 随着一年一度国际家庭日的到来,市妇联联合市教委、市文明办,为全市家庭献上一份大礼包,推出系列家庭教育指导服务项目。

据介绍,多年来,市妇联会同教育行政部门共同牵头组织各种形式的家庭教育服务,举办两年的上海市家庭教育高峰论坛、面向中小学和幼儿园的家庭教育讲坛,以及通过政府购买服务开展的多种类型的家庭教育指导项目,每年直接受益人数超过10万人。

今年市妇联将完善、充实家庭教育专家库和课件库,面向一线家庭教育指导者开展系统培训,并强化优质资源下沉服务基层,实施“上海市家庭教育讲坛街镇行”、“上海市家庭教育讲坛校园行”、“上海市科学育儿社区行”等项目,将近2000场优质家庭教育讲座和活动策划送至街镇、学校、社区等,将有近40万户家庭直接受益。同时结合网上妇联建设,适时推出家庭教育微课程、专家在线咨询等服务,家长们可以通过

旅客驾驶新能源汽车进入机场也能给爱车充电了。据悉,浦东机场首批新能源汽车充电桩近日正式投用,充电桩位于P4停车场C区,场内目前配有9台直流快充和11台交流慢充充电桩,可同时供20台新能源车充电,充电桩可对接国内所有符合国标充电技术标准的车辆。

浦东机场P4停车场位于海天五路东启航路交叉路口,共计车位1030个,主要提供长时停车服务,停车价格5元/小时、1天40元封顶,比靠近航站楼

楼的P1、P2停车楼优惠,还配备了免费摆渡车连接P4与两座航站楼。

据悉,目前充电桩的付费方式为:线上支付,下载相关APP;刷卡支付,可向现场服务管理人员购买定额的新能源车充电桩专用IC临时卡;现金支付,充电桩配备现金投币支付功能,可先投币后充电,并有现场管理人员帮助换币(现金支付方式适合短时充电,长时充电可选择线上支付或刷卡支付)。

浦东机场新能源汽车充电桩位于P4停车场C区