

新民晚报

创刊于1929年 / 飞入寻常百姓家

天气:多云,最高38°C,最低29°C



明天:多云,最高38°C,最低29°C

2017年7月19日 星期三 农历丁酉年六月廿六 今日28版

国内统一连续出版物号 CN 31-0003 第 20240 期 上海报业集团主管主办·新民晚报社出版

上半年上海GDP同比增6.9%

居民人均可支配收入增8.6%

市政府新闻办昨天举行市政府新闻发布会,市统计局副局长汤汇浩介绍,今年上半年全市完成地区生产总值13908.57亿元,比上年同期增长6.9%。上半年,上海经济运行总体平稳、稳中向好、好于预期,稳的态势在持续,进的力度在加大,好的成效在显现。

今年上半年,全市居民人均可支配收入29902元,比上年同期增长8.6%。城镇常住居民人均可支配收入31524元,增长8.6%;农村常住居民人均可支配收入15923元,增长8.8%。上半年本市城乡居民收入稳步增长,就业形势保持稳定。

>>>详见第2版·要闻

用“四心”传真情 升级“美丽家园”

城市党建 上海探索

静安区临汾路街道阳曲路760弄居民区改造后,再也看不到黄土见天、雨水过膝、楼道堆物、电线垂地。居民区党总支成员用“爱心”“凝心”“贴心”“暖心”,倾力打造“美丽家园”升级版。 >>6版

韩正:全力以赴保障城市安全有序运行 关心爱护坚守高温一线干部职工 越是酷暑考验,工作越要精益求精

与应勇殷一璀吴志明尹弘等分别深入基层一线看望慰问各行各业职工

>>>详见第2版·要闻

古堡清泉 百年水厂重焕青春

浦江十景之十



车行杨树浦路,过秦皇岛路码头不久,就有一排灰红相间的欧式建筑映入眼帘:风格一致的两三层楼,清水砖墙,嵌以红砖腰线,如同一座巨大的英国中世纪城堡(见下图),映衬着里面大片碧绿的草坪。这就是杨树浦水厂。这座跨越三个世纪的水厂,也是杨浦滨江优秀工业建筑的典范。 >>>详见第3版



扫二维码 看精彩视频



杨树浦水厂凭水临风

本版摄影 种楠 朱良城

深夜食辣不可取 夜宵咋吃才健康?

本报讯 (记者 左妍)一杯啤酒,一盆麻辣小龙虾,一把烤串儿,成为不少市民夏季夜晚的夜宵首选。随着前阵子电视剧《深夜食堂》的热播,再加上昨天电影版《深夜食堂2》上线,吃夜宵又成为热议的话题。那么,哪些人适合吃夜宵?夜宵如何吃才健康呢?

“生长发育快、学习压力大的学生,代谢率降低的老年人,晚上工作的体力及脑力劳动者等,都可吃一顿健康的夜宵来补充能量

及营养,帮助缓解工作疲劳、提高工作效率。”上海中医药大学附属龙华医院临床营养科主任蔡骏说,合理、健康的夜宵人人皆宜。肥胖症或糖尿病患者适当吃点夜宵,可有效预防夜间低血糖。一般来说,夜宵的最佳时间是晚上9-10时,晚上10时之后,就不建议吃夜宵了。

在《深夜食堂》之《伤心凉粉》单元中,失恋的空姐小泉每次来到深夜食堂必点“重辣”的伤心凉

粉。不过,蔡骏指出,深夜吃辣容易刺激大脑皮层,产生兴奋,进而影响睡眠。长期深夜吃辣味食物会增加突发心脑血管疾病的风险,且对消化道的不良刺激可引起胃炎、胃溃疡、胰腺炎、胆囊炎等消化道疾病发生,因此,“辣”并不是适合夜宵的食物。

什么才是夜宵的好食材呢?蔡骏说,应该以清淡、细软、温热食物为夜宵食品,且避免冷饮、坚硬的食物、膨化食品及罐装食

品。辛辣、刺激性食物、高糖、高脂、高盐类食品也不宜作为夜宵食物。

对于吃夜宵这件事,也应该“因人而异”。蔡骏指出,中青年工作和学习较忙,体力消耗也大,可以根据一天三餐正餐的摄入量与体力活动的消耗情况,选择富含维生素、矿物质、优质蛋白的水果、乳类等食物;少年儿童可选择黑芝麻糊和核桃粉等食品;老年人宜选用黑色食品。

今日导读

酷暑中的劳动者

高温“考验”下 仍坚守岗位

>>>详见第7版·上海新闻

上芭关了空调 让“天鹅”飞

>>>详见第17版·文体新闻