



猴年A股下跌空间有限

中国春节期间全球股市的暴跌对A股造成极大压力,今天上午,上证指数大幅低开,跌幅达2.84%,这也是历史上农历生肖年跌幅最大的开盘。不过,上证指数最低仅仅下探到2682.09点,就开始缓慢震荡向上,跌幅一路收窄。

猴年股市开局不佳也是机会,影响欧美股市的两大因素对A股影响较小,而猴年A股起步低,反而存在机会。

>>>详见 A6 版

北京探索无子女老人养老新模式

试水“代理儿女” 焐暖空巢老人

核心提示

无子女老人群体养老难由来已久。日前,北京试水“代理儿女”,服务对象主要是三类京籍特殊家庭老人:失去独生子女的老人、独生子女无民事行为能力的老人以及其他无子女家庭老年人及子女不能在身边尽孝的空巢老人。“代理儿女”免费包办无子女老人群体住院、入住养老机构的签字等手续,老人还可委托“代理儿女”打理资产,照顾重残儿女,甚至处置自己的身后遗产。

>>A4

文化“供给侧”

江砚

微评

朋友倪捷,在上图分馆讲座工作。大年初六,她发了一条朋友圈,说“感谢三位嘉宾陪我们一起加班,与上千听众共同度过三个美好的下午”。

我们做媒体的,节日加班倒也是常事。倪捷这条微信令我大为感慨的是,三场讲座极为火爆,连地上都坐满了听众。

今天本报的报道显示,讲座火爆,非上图专美,上博讲座的网上预约,也被“秒杀”。春节讲座爆满,除了让人赞赏上海市民文化素养高之外,也反映出这样的文化大餐供不应求。

我们政府重要职能之一,就是满足人民群众日益增长的文化需求。现在既然供不应求了,就应该加强供给。套用经济学的新术语,文化服务也需要“供给侧改革”。

上海的文化场馆建设,成就很大。春节里,我慕名去嘉定图书馆新馆参观,此馆曾被美国权威设计杂志评为“全球最佳公共图书馆”。从硬件看,完全是世界顶级水准。如果把市、区、街道三级的文化场馆都利用起来,那是相当可观的。

改善文化“供给侧”,大有文章可做。(相关报道见 A12 版·文体新闻)



巨龙滑梯现身沪上

近日,浦东新区浦建路一商场内出现一座巨型滑梯。该滑梯为不锈钢制作,从商场5楼开

始,绕着两根柱子蜿蜒盘旋而下至1楼,如一条巨龙。不少经过此处的顾客都纷纷驻足观看、拍照,也有一些市民对此巨型滑梯的安全性表示担心。据了解,该滑梯要在元宵节之后才会正式对公众开放。 本报记者 周馨 摄影报道

上班族长假后
如何调整状态

身体动一动 肠胃歇一歇

春节长假过后,不少市民的精神状态还没恢复,一些不良习惯仍在延续,影响着假日后的工作。昨天,上海市第十人民医院的专家提醒各位“上班族”,长假过后光收心是不够的,三大生理系统的调整也必不可少。

增加膳食纤维

十院消化科主任刘占举说,几天来,医院内胃肠道疾病的患者有所增加,大多是由于节日饮食无节制、饮酒过量以及大量摄入高脂肪、高蛋白、高糖的食品造成的。“为了消化它们,身体需要分泌更多的胃液、胆汁、胰液等消化液,因此容易诱发胃炎、消化性溃疡甚至胆囊炎、胰腺炎。”

刘占举说,节后应当减少应酬,做到三餐定时定量,少吃或不吃零食,尤其是夜间避免加餐。同时还要增加粗粮、绿色蔬菜等富含膳食纤维食物的比例,让肠胃得到休息。

运动必不可少

“春节期间,很多市民的餐桌上少不了香肠、腊肉、风鸡等传统的‘年味’食品,尽管它们风味独特,但脂肪和钠的含量却相当高,节后应主动与这些食品‘绝缘’。”十院内分泌科主任曲仲表示,除了腌腊制品外,火腿、蛋糕、汤料也应当少吃。在改变食谱的同时,还应增加舒缓的有氧运动,如上下班提前两站下车步行,有条件的还可选择游泳、骑车、慢跑、跳舞等有氧运动。

加强心理调适

相比生理上的不适应,心理上的落差更让人难以接受。

十院心身疾病科主任申远表示,节日里人们的作息时间和生活规律被打乱,再加上没有心理压力,一回到紧张的工作环境中,就容易身心失衡,出现各种亚健康症状。“这些是正常的心理反应,只要调整好心态,经过三五天,就能进入正常轨道。”申远表示,“上班族”要按时作息,保证充足的睡眠;晚上减少和手机、电脑、电视接触的时间,多与家人交谈或静心阅读,这样都有助于改善情绪。

本报记者 左妍

今日导读

“零燃放” 社会治理的进步

天时地利人和
禁放不打折扣

>>>详见 A3 版·新民眼

疏通上下班 最后一公里

虹梅路街道花心思
弥补交通拥堵短板

>>>详见 A7 版·上海新闻

纽约华裔警察 被控过失杀人

执勤中误杀非洲裔青年
华人社区声讨裁决不公

>>>详见 A10 版·国际新闻

孝敬父母 最不能等

央视《孝顺怎么做》
街头调查引发关注

>>>详见 A12 版·文体新闻