

文化大篷车中山公园火爆举行

本周走进闸北公园

11月2日、3日,“上海农商银行·新民晚报文化大篷车”在中山公园举行。市文明办副主任朱响应、市金融办副主任马弘、市妇联副主席刘琪,以及主办单位新民晚报、上海农商银行领导出席了11月2日上午的活动,近千位市民参与拍照、互动和现场咨询服务。

11月2日不到10点,活动还未正式开始,大篷车鲜艳的橘黄色和音响播放的动感音乐已招揽了人气,现场人头攒动。在活动现场,舞台的左右两侧分别设置了农商银行的咨询台和品牌照相馆,向市民提供免费咨询和拍照服务,咨询台前不断有市民上前

询问,照相馆前也排起了长队,还不时有市民来到新民晚报订报摊前订阅报纸,尽管现场人流涌动,但秩序井然。

本次活动特别邀请了SMG的著名主持人、“直通990”策划人海滨担任主持人,他幽默诙谐的主持风格引得现场笑声不断。一场动感十足的健美操过后,农商银行的工作人员就走上舞台,教大家如何预防收到假币,现场传授如何辨别真假100元人民币的要领,也有热心的市民当场提供了自己的鉴别方法,在场的观众们也纷纷从身上拿出100元比对、学习。

孙氏太极拳的传人张尚峰也来到舞台,表演了一场时长5分

钟的太极拳,正气浩然。小朋友完成“少年中国梦”的绘画后,五位领导为小朋友颁发证书并合影留念。在垃圾分类的游戏环节,邀请了2组参赛者上台,主持人只报出4种垃圾,2组选手就纷纷被淘汰下台了,说明大家对垃圾分类的知识知道得不够,应该多了解环保知识,为上海的水更清、天更蓝出一份力。舞台侧面的品牌照相馆是为市民免费拍照的,前来拍照的人络绎不绝。一对共度几十载的老夫妻拍完后幸福满溢地说道:“我们也是晚报的忠实读者了,拍出来照片效果蛮好,我们很喜欢。”

“上海农商银行·新民晚报文

化大篷车”的下一站是闸北公园,将于11月9日和10日的双休日开展现场活动。“文化大篷车”由市金融办、市文明办、市妇联等单位指导,自10月13日开始,已先后开到了和平公园、世纪公园、黄兴公园、中山公园,将举办共计15场的活动。“文化大篷车”活动时间为10月中旬至12月上旬的周末,不但普及、宣传如何辨别假币,预防诈骗的金融文化知识,还宣传“中国梦”、“交通文明”、“垃圾分类”等主题内容。市民朋友们可现场订阅2014年度的新民晚报,订报即送超能洗护套装和精美小礼品。

刘丹枫

新民健康大讲堂联合雅培

糖尿病公益沙龙关爱记者

昨天下午,由新民健康大讲堂主办的“关爱记者,积极关注糖尿病健康”公益沙龙活动在文新大厦举行,活动得到了文新康乃馨沙龙,以及雅培(中国)的鼎力支持。

现场近150名媒体从业人员到场参与,通过II型糖尿病高危人群问卷调查、现场血糖测试,以及名医专家坐诊,解答血糖疑问,传递健康关爱。

在糖尿病公益沙龙现场,媒体从业人员认真倾听糖尿病健康讲

座并积极参与互动问答,现场体验雅培新推出的辅理善越捷型血糖仪便捷的血糖检测,了解血糖水平。同时,活动特别邀请名医专家现场坐诊,互动咨询答疑,为记者们提供专业控糖建议。

11月14日是第7个“世界糖尿病日”。据世界糖尿病组织最新公布的数据显示,中国糖尿病患者发病率逐年升高,患病总人数已接近1亿人,并且呈平均每天增加1万人的惊人趋势,是世界上糖尿病病人最多的国家。11月

8日是中国第十四个记者节。记者节像护士节、教师节一样,是我国仅有的3个行业性节日之一。按照国务院的规定,记者节是一个不放假的工作节日。由于记者、编辑等媒体从业人员长时间处于高压、高负荷、快节奏的工作环境,同样属于糖尿病病症的潜在高发群体。

来自仁济医院的吴培红主任表示,如今,糖尿病已不再是老年人“专利”,越来越多的青年人患上糖尿病。糖尿病的典型症状主

要表现为“三多一少”即多饮、多尿、多食并且伴随体重减少,但這些在生活中往往容易被人们忽略。“导致糖尿病的主要因素不仅仅是遗传,都市人不良的生活方式,如不良饮食习惯、缺乏运动、吸烟酗酒、心理应激(生活节奏加快,工作生活压力过大、心理压力过大)、肥胖都是导致糖尿病的重要因素。因此,现代人合理的健康饮食,以及运动锻炼尤为重要。”

吴培红教授说。

晓培

【新民晚报中高考·学业考·自招考·2013~2014学生领袖评选】

11月公益讲座 现接受预约

近年来,新民晚报中高考办公室举办的系列公益讲座广受学校和家长欢迎,特别从每年年底到次年中高考前的系列讲座,有政策解读、学习方法、学科“减负”等主题,针对从小学五年级至高三各个年级。

陈大力

11月公益讲座排片计划表 新民晚报中高考办公室教育热线 52920718、52921833		
科目	针对年级	公益讲座主题(参考)
学业考与自主招生	高一高二	预测高中学业水平考与高校自主招生新政策所带来的变化(知名大学专场)
		高一地理冲A秘笈
		高二生物冲A高效复习策略
		快速阅读(有效速读)特训讲座 让语文阅读插上腾飞的翅膀
初中语文	预初至初三	“星级”写作专题讲座 爱上写作不需要理由
		中考写作专题讲座
		中考写作“一类卷”黄金妙招
中考自招	初三	了解自己,冲刺“一模”考试 了解学校,定位高中“自招”

新民图表 窦云阳 制表

新民晚报中高考办公室中高考名师辅导由新民晚报联手有正规教育资质的行知现代教育培训中心(教民131010679930010)联合举办,读者可放心听讲。

读与写,哪项能力更重要

初中语文阅读与写作公益讲座本周起开讲

在语文学习中,“读”与“写”的能力,究竟哪项更重要?答案显而易见,两项都重要,缺一不可。在中考语文150分的试卷中,对“读”与“写”的考察可以说几乎各占一半,平分秋色。学校里语文成绩好的同学,大部分“阅读”与“写作”没有偏废。但不少同学进入初中、高中,并没有掌握读写的能力。本周起我们特举办初中语文阅读与写作的公益讲座,帮助大家同步提高读写能力,预约热线 52921833、52920718。

提高阅读 利用双脑

有时候,我们在阅读时,看到哪里想到哪里,有时候会看了后面忘了前面,或者记得内容但无法准确说出全文的要点,阅读效率较

低。左右脑分工理论告诉我们,由“右脑”承担形象思维的任务,“左脑”承担逻辑思维的重任,“左右脑”协调,以“全脑”来控制阅读过程,自然会取得出人意料的高效率。我们“双脑阅读训练”经过一个学期的培训,目标应该可以达到每分钟有效阅读相当于普通人的好几倍,理解和记忆保持在一个比较高的水准上。训练的第一目标是速度,第二目标是理解、记忆,要求达到过目就能理解,过目就能记忆。达到这样的阅读水平,对于各类学科的学习、理解都有助益。有句话叫做“时间就是金钱”,在考场上“时间就是分数”。快速阅读的捕捉能力是决定学习效率高低的重要因素。

提高兴趣 爱上作文

不少初中生写作文时都抓耳挠腮,不知如何下笔,久而久之就对作文产生了畏惧和排斥,越不会写作文就越怕写作文。新民晚报中高考名师辅导“星级”写作班,设置六大趣味板块,课堂气氛活跃,让作文课变得妙趣横生。“演讲板”鼓励学生即兴演讲,在演讲中锻炼思维能力、语言组织能力;“视频版块”展示生动丰富的视频,打开学生视野,展示广阔世界的奥妙;“练习板块”让学生当堂写作,老师当堂修改点评,争取每堂课都有收获,不让学生空手回家;“游戏板块”结合课程内容设计精彩游戏,让学生在游戏掌握写作诀窍。

莫愁

与其紧张猜测 不如从容面对

寒假“学考班”助学生3年夺10A

上海市教育考试院早在开学初就进一步完善了高中学业水平考试制度,从2015届开始,语文、数学、外语和思想政治4门科目考试时间提前,考试内容有所缩减,增设了数学和语文的附加题考试,并将逐步与高校自主招生接轨。大家对新政策的态度一直是紧张猜测,我们建议不如从容面对。

某些知名高校2014年招生章程对外公布,要求学生学业水平考试成绩全A,不少同学把十门学业考成绩获得全“A”作为新的目标。但根据学业考A的比例控制在全市考生的前20%这一标准,要获得单门学科A并不容易,更何况10个“全A”,目标实现需要付出努力。一方面是扎实的学科基本功,

包括对学科知识的全面掌握和很强的文字表达能力;另外对于高二的四门学业考要重点突破。新民晚报中高考办公室针对高一、高二开设“学业考特训班”,有物理、化学、生物、历史、地理、计算机学科,学生和家长可拨打新民晚报中高考办公室教育热线 52920718、52921833了解更多详情及上课主题。

肖言

小记者参与大篷车活动