

扫墓自驾出行请避开施工区域

本报讯 (记者 张欣平)清明假期三天,本市高速公路将继续实行小客车免费通行。为保障市民出行顺畅,清明假期三天本市各道路养护工程基本停工,但个别工程现场施工作业面已展开,短时无法恢复,高峰时段拥堵在所难免。路政部门希望市民途经以下路段时注意车道变化,尽量避开施工区域。

■ G60 沪昆高速大蒸港桥改造工程处于主线施工期,G60 石湖

荡与新浜之间采用“往上海市区方向半幅封闭施工、往杭州方向半幅道路双向通行”的形式。

■ S5 沪嘉高速大修工程(二期)外环-中环段施工期间采用“保留往嘉定方向原有车道数量、封闭往上海市区方向一根车道”,清明假期三天停止施工。

■ S1 迎宾高速路面大修工程尚未完工,往浦东机场方向(川南奉公路至机场大道)、往市区方向(环

东大道至川沙路)各封闭两根车道。

■ S20 外环高速(浦西北段)路面大修工程计划施工至7月中旬,目前内、外圈(蕴藻浜桥至沪太路立交)双向白天(6时至22时)各占用一根车道、夜间(22时至次日6时)各占用两根车道。

路政部门请市民和驾驶员出行前可登录上海市路政局网站(<http://www.shlzh.sh.cn>)浏览信息,规划好合理的出行路线。

昼夜温差大 出游需“春捂”

本报讯 (记者 马丹)明天是清明节,但市民不必担心出门祭扫有“雨纷纷”打扰。由于地面高气压“掌握大权”,市民将能享受到美好春光。

据上海中心气象台预报,5日到6日,本市以及长三角周边城市都以晴到多云的好天气为主,适宜出门踏青赏花,不过,三天小假期的

最后一天,也就是7日白天前期,受到高空低槽影响,本市将转为阴到小雨的天气。

据预报,整个清明节假期期间气温较为平稳,维持在9~19℃。不过,气象专家提醒,5日受冷空气扩散南下影响,本市将会出现4到5级的北到东北风,同时,昼夜温差较大,市民仍需“春捂”,谨防感冒。

新民网法院频道 庭审直播预告

时间:2014年4月8日9:30
地点:上海市徐汇区人民法院
案由:开设赌场罪
案情概述:去年9月至11月,被告人张某对外招揽社会人员,利用赌博网站传输的视频,组织百家乐赌博活动,以抽取佣金获利。张某累计接受投注19561笔,投注金额超过五百万元。

欢迎届时登录新民网法院频道(<http://fayuan.xinmin.cn>),观看案件庭审直播(具体播出内容和时间以网站相关信息为准)。

体彩公告

排列3第14085期
中奖号码:2 4 3
直选 2536注 1000元
组选六 3844注 166元

排列5第14085期
中奖号码:2 4 3 1 5
直选 39注 100000元

今晚电视

上视新闻频道
22:33 名医话养生
东方卫视
19:32 我爱男闺蜜(1、2、3)
22:00 百里挑一(182)

天天健康

清明假期,也是踏青郊游、家人聚餐的好时节,但是千万不能忽视饮食健康,春季饮食宜甘平清补,忌大辛大热、油腻之品,以免加重内热,损伤正气,大量饮酒、大鱼大肉将会导致胰腺炎的发生。

浦东新区公利医院消化内科主任医师石屹海博士介绍说,急性胰腺炎是多种病因导致胰酶在胰腺内被激活后,引起胰腺组织

清明假期警惕胰腺炎

自身消化、水肿、出血甚至坏死的炎症反应。

急性胰腺炎的常见病因有酗酒、暴饮暴食、胆道结石等,其中,三分之二的急性胰腺炎患者同时伴有胆结石。如果患者本身就有结石,当他大鱼大肉、暴饮暴食和饮酒时,会刺激胃酸分泌增多,刺激十二指肠壁,引起十二指肠乳头水肿,同时引起胰管分泌蛋白质增多,在胰管内形成微小的“蛋

白栓”,造成胰管不同程度梗阻,容易引发急性胰腺炎。

胰腺炎开始都有腹痛、腹胀、不大便等症状。一旦发生急性胰腺炎,会产生急性剧烈的腹痛。腹痛一般在中上腹部,亦可偏左或偏右,呈剧烈的钝痛或绞痛。

医生建议,节假日期间要保持正常的饮食,尤其是不能过度食用油腻食物、酗酒等。

本报记者 金恒 通讯员 顾月娥

话节气

明天清明 扫墓祭祖

沪青团抽检牛奶棚、黑森林上“黑榜”

本报讯 (记者 陈杰)明天4时47分是清明节气。清明节是农历二十四节气之一。清明一到,气温升高,正是春耕的大好时节,故有“清明前后,种瓜点豆”之说。

各地清明节的习俗丰富有趣,扫墓祭祖、踏青郊游是基本主题。清明时节,还是采食螺蛳的最佳时令,因为这个时节,螺蛳还未繁殖,最为肥美,故有“清明螺,抵只鹅”之说。此外,江南地区将青团作为时令点心。

然而,目前上海市场上的青团质量仍有改进的空间。日前,市食药监局在本市食品生产企业、超市卖场、食品商店和餐饮店共抽检各类青团产品57件,抽检结果显示:合格率为87.72%。不合格的原因因为生产企业违法添加防腐剂(山梨酸和脱氢乙酸)和菌落总数超标。其中,牛奶棚的一款500克/袋的青团菌落总数超标,黑森林一款150克/袋的青团以及上海易初莲花连锁超市有限公司销售的4件青团违法添加防腐剂(脱氢乙酸)。

今年职业培训补贴目录公布 首次实行灵活课时补贴标准

本报讯 (记者 鲁哲)记者昨天从市人力资源和社会保障局获悉,2014年职业培训补贴目录和各补贴培训项目的补贴标准已于4月1日起实施。

与2013年目录相比,今年目录新增了食品检验工、养老护理员(医疗照护)、西式面点师、化学分析工、农家乐服务、高尔夫球童服务等9个新开发的职业培训项

目,以及汽车维修工、维修电工、广告设计师、服装制作工等7个内容提升的职业培训项目。今年在对物价和人工成本等进行广泛调研的基础上,将各补贴项目的培训费补贴标准平均提高了20%。

今年培训费补贴标准新增基本价和标准价。新增培训费补贴标准(标准价)是基于本市公布的各培训项目的标准培训课时数执

行的补贴标准;培训费补贴标准(基本价)是基于各培训项目标准培训课时数的70%执行的补贴标准,主要适用于有一定技术基础和实践经验的培训学员,特别是企业在岗职工。有了这个规定,参加强化培训考证的“老法师”不用从零学起了。根据有关规定,成绩合格的可按相关规定享受培训费补贴和鉴定费补贴。

中国福利彩票
“双色球”全国开奖公告第2014036期

一、本期投注总额为378585748元
二、中奖号码:
红色球号码 蓝色球号码
08 11 07 09 01 22 03

三、中奖结果:
奖等 中奖注数 每注金额

一等奖 30 5349374元
二等奖 351 44791元
三等奖 2730 3000元
四等奖 104267 200元
五等奖 1633294 10元
六等奖 17544912 5元
四、奖池资金累计金额115259940元。

中国福利彩票发行管理中心

“天天彩选3”、“天天彩选4”开奖公告

开奖日期 2014年4月3日
◆天天彩(选3)
销售期号 第1935期
(全国3D第2014085期)
中奖号码 6 2 3
中奖情况

类型 中奖注数 每注奖额

直选 613 1000元
组选3 0 333元
组选6 2772 166元
本期投注总额1397996元。

◆天天彩(选4)
销售期号 第2014085期
中奖号码 0 2 8 6
中奖情况

类型	中奖注数	每注奖额
直选	0	10000元
组选4	0	2500元
组选6	0	1600元
组选12	0	800元
组选24	61	400元

本期投注总额166592元。

上海市福利彩票发行中心

中国工商银行邀您关注空气质量 注意天气冷暖

今日黄金·外币牌价

交易单位	银行买入价	银行卖出价
人民币/克	256.50	257.30

(数据由中国工商银行官网今日8:00提供)

今日天气 4月4日 周五 上海 9~18℃ 晴天转多云,西北风3-4级 昨天温度实况 14.8-20.5℃

空气质量指数 AQI 57/良 PM2.5 46.5微克/立方米 (上海环境热线截至上午10时)

日照指数 3级/强 (加强防护) 感冒指数 2级 (较易感冒) 晾晒指数 上午1级(非常适宜) 下午1级(非常适宜) 空气湿度 今夜80% 明日35%

4月5日周六	4月6日周日	4月7日周一	4月8日周二	4月9日周三	4月10日周四
晴到多云 10-18℃	晴转多云 夜里转阴 9-19℃	阴到多云有时有小雨 12-18℃	阴转多云 12-21℃	晴转多云 13-23℃	多云 11-18℃

上海明日部分区县温度预报

徐汇区 10-19℃	奉贤区 9-18℃
闵行区 10-19℃	松江区 9-19℃
嘉定区 10-19℃	金山区 9-18℃
宝山区 10-18℃	青浦区 8-19℃
浦东新区 9-19℃	崇明县 8-18℃

(本栏气象信息由上海中心气象台今日上午8:00提供)

长三角城市

南京 晴天 9/19℃	扬州 晴天 8/19℃	泰州 晴天转多云 8/18℃	镇江 晴天 10/19℃	南通 晴天 7/17℃	常州 晴天 8/18℃	无锡 晴天转多云 8/19℃	苏州 晴天 8/18℃	湖州 晴天转多云 6/19℃	嘉兴 多云转晴天 6/18℃	绍兴 晴天 9/20℃	杭州 晴天转多云 7/21℃	舟山 晴天 6/18℃	宁波 晴天 7/21℃	台州 晴天 8/20℃	温州 晴天 9/23℃
-------------	-------------	----------------	--------------	-------------	-------------	----------------	-------------	----------------	----------------	-------------	----------------	-------------	-------------	-------------	-------------

世界部分城市

伦敦 小雨 4/15℃	巴黎 阴天 7/18℃	法兰克福 阵雨转多云 9/18℃	罗马 晴天 8/22℃	雅典 多云转阵雨 14/19℃	莫斯科 多云转阴天 -6/7℃	卡拉奇 多云转晴天 21/35℃	东京 阵雨 6/11℃	曼谷 阵雨 25/31℃	新加坡 阵雨 23/29℃	河内 雷阵雨转阴天 21/30℃	开罗 晴天 12/34℃	旧金山 多云转晴天 8/20℃	纽约 晴天 4/15℃	悉尼 阵雨转晴天 18/22℃	首尔 晴天 2/13℃
-------------	-------------	------------------	-------------	-----------------	-----------------	------------------	-------------	--------------	---------------	------------------	--------------	-----------------	-------------	-----------------	-------------