

周末踏青如何预防春季皮炎

做好防晒防护工作 多饮水多休息多按摩

天天健康

春风吹拂,桃红柳青,周末又是赏花踏青的好时节。但这个季节,不少人会出现面部红斑、丘疹、发痒、干燥、脱皮等症状,既影响“面子”,又严重影响生活、工作,让人烦恼不已。

浦东新区周浦医院副院长、皮肤科主任丁福浩医生表示,医学上将这种疾病称为春季皮炎,一年四季中,冬季阳光的紫外线含量最低,到春天来临时紫外线含量骤然升高,人们一下子难以适应,一旦受到强紫外线照射,可引起皮肤损伤而

发生皮炎。另外,在春季,食物、动物皮毛、空气中的花粉、灰尘、空气污染、农药、化肥、洗涤剂、化纤原料、螨、昆虫和细菌等随风到处飘扬,也很容易成为人体的过敏原。

那么,如何才能在外踏青时预防皮炎发生呢?

丁福浩医生建议,尽量避免日

光直射,外出时做好防晒工作;去户外赏花春游时,远离花粉多的地方,或者戴上眼镜和口罩,做好防护;要多饮水,保持体内外水分;多吃水果、蔬菜,禁食易致敏食物;控制调节情绪,保证充足的睡眠和休息,使受损细胞得到“休整”(一般晚上10时至凌晨4时,是皮肤休整的最佳时段);清晨可以用双手顺着面部肌肉、血管走向按摩,以促进血液循环和皮肤细胞正常新陈代谢;还可以食用蜂蜜、红枣、金针菇和胡萝卜等抗过敏食物。如果出现轻度的花粉过敏症状,一般无需药物治疗,但应及时用温热水清洗皮肤。

本报记者 金恒

体彩公告			
排列3第14093期			
中奖号码:	1	9	6
直选	4381注	1000元	
组选三	0注	333元	
组选六	15106注	166元	
排列5第14093期			
中奖号码:	1	9	6
直选	29注	100000元	
七星彩第14040期			
中奖号码:	5	8	9
一等奖	5注	5000000元	
二等奖	22注	26171元	
三等奖	259注	1800元	
四等奖	3358注	300元	
五等奖	39666注	20元	
六等奖	512663注	5元	

今晚电视	
上视新闻频道	
19:13	庭审纪实
19:41	大漠枪神
上视电视剧频道	
19:00	食来孕转(22、23、24)
21:37	九死一生(1、2、3)
东方卫视	
19:32	我爱男闺蜜(22、23)
21:10	妈妈咪呀
22:40	财富中国

新民健康大讲堂明日开进辰山

市一医院现场举办专家义诊

本报讯(记者 金恒)明天上午,新民健康大讲堂将来到辰山,与市民探讨用眼健康。与此同时,作为本次大讲堂的承办单位,上海市第一人民医院将派出各科室

专家,在辰山植物园沈泾河竹亭举办“循浦江之源·筑公济医魂”健康咨询义诊。义诊时间从上午9时30分到11时30分,由市一医院潘常青副院长率领医院相关

科室专家出席,具体科室包括:心脏中心、创伤中心、妇儿中心、消化中心、肿瘤中心、泌尿中心、普外科、内分泌科、耳鼻喉科、呼吸科、眼科等。

TiC100大赛启动

本报讯 第三届TiC100智慧城市与物联网创新经营大赛拉开帷幕,近期开始报名,读者可登录官网www.tic100.org.cn查询比赛详情和报名方式。由研华文教基金会主办的大赛涵盖智能机器人、智能巴士、智能物流、数字医疗、智能零售、绿色建筑能耗、智慧温室、智能制造、物联网等9大产业选题。(黄艳如)

第七届上海中国古玩艺术品博览会即将举行

200多家展商携逾万件古玩参展

本报讯(记者 袁玮)第七届上海中国古玩艺术品博览会将于4月25日至4月28日在东亚展览馆举行。博览会由全国工商联古玩业商会、徐汇区政府、市收藏协会、上海古玩经营协会、云洲古玩城等举办。5000平方米的展区将汇集古

玩城团队、台港澳团队、海内外著名藏家团队的200多家优质展商,展品包涵逾万件具有浓郁时代风格和地方特色的古玩精品。同时,在上海云洲古玩城交易中心分会场还将举行“云洲古玩城、上海大公拍卖有限公司联合拍卖会”。

“留学上海”英文网站开通

本报讯(记者 陆梓华 王蔚)首个为来华留学生提供全英文信息与服务的城市官方新媒体平台——“留学上海”英

文网站(www.study-shanghai.org)及移动端客户端昨天上午发布,共有“学在上海”“申请指南”“学说汉语”等5个栏目。

▲上海国际商品拍卖有限公司拍卖公告

受法院委托,本公司定于2014年4月28日(星期一)15:00在黄浦区乔家路2号(上海市公共资源拍卖中心)1号拍卖厅举行拍卖会,现将有关事项公告如下:

★拍卖标的:[]内为拍卖保证金

嘉定区曹安公路2795号(皇府别墅)A16、A30、A31、A32、A33、A34、B9、B23、C41、C42、C43、C44、C45,共13幢全幢花园住宅(合计建面4033.90㎡),合并拍卖**[800万元]**

★咨询看样:公告之日起接受咨询。看样凭本公司看样单按规定时间自行前往看样。★咨询电话:63392268。

★须知:竞买人须为与竞买标的相适应资质的企事业单位或个人,提交相关文件和身份证明(如竞买人为企事业单位,则须提供营业执照、法定代表人身份证复印件、经办人身份证、法人授权委托书和相应企业资质证书,同时提供上述证件复印件并加盖公章),于2014年4月24日下午16:00前至福州路108号办理竞买登记手续,并交付拍卖保证金,以票据支付的保证金须于2014年4月24日下午16:00前到账。

拍卖预告:受委托将于近期公开拍卖1、位于浦东新区东方路989号(中达广场)部分办公楼,建面约3000㎡;2、虹口区祥德路96弄15号花园住宅,建面289.32㎡;如有意向,欢迎来电咨询或登录本公司网站www.alltobid.com查阅详情。

中国福利彩票				“天天彩选3”、“天天彩选4”开奖公告				直选				类型			
“七乐彩”全国开奖公告第2014041期				开奖日期 2014年4月11日				组选3				直选			
一、本期销售额为10036400元				◆天天彩(选3)				组选6				组选4			
二、中奖号码:				销售期号 第1943期				本期投注总额 1360128元。				组选6			
基本号码 特别号码				(全国3D第2014093期)				◆天天彩(选4)				组选12			
14 08 18 26 15 19 16 28				中奖号码 9 9 8				销售期号 第2014093期				组选24			
三、中奖结果:				中奖情况				中奖号码 0 3 7 7				本期投注总额 179388元。			
奖等	中奖注数	每注金额		类型	中奖注数	每注金额		中奖情况				上海市福利彩票发行中心			
一等奖	3	764513元													
二等奖	14	23403元													
三等奖	271	2418元													
四等奖	1189	200元													
五等奖	10433	50元													
六等奖	23047	10元													
七等奖	130286	5元													
四、奖池资金累计金额0元。															
中国福利彩票发行管理中心															

中国工商银行邀您关注空气质量 注意天气冷暖

(数据由中国工商银行官网今日8:00提供)

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	262.86	263.66

货币	交易单位	现汇买入价	现钞买入价
美元	100	619.81	614.84
日元	100	6.0907	5.9165
欧元	100	859.37	834.79

今日天气

4月12日 周六

上海

14~17℃

大雨转小雨,东南风4-5级

昨天温度实况 12.3~22.0℃

空气质量指数

AQI 54/良

PM2.5 28.7 微克/立方米

(上海环境热线截至上午10时)

日照指数

1级/弱

(不需要防护)

感冒指数

1级

(不易感冒)

晾晒指数

上午4级(不适宜)

下午3级(不太适宜)

空气湿度

今夜95%

明日50%

4月13日周日	4月14日周一	4月15日周二	4月16日周三	4月17日周四	4月18日周五
阴有时有小雨转多云	晴到多云	多云转阴有小雨	阴有阵雨	阴有阵雨转阴	多云转阴
13~18℃	12~21℃	12~22℃	14~20℃	15~24℃	16~24℃

上海明日部分区县温度预报

徐汇区 14~18℃	奉贤区 13~18℃
闵行区 13~19℃	松江区 13~19℃
嘉定区 14~18℃	金山区 13~18℃
宝山区 14~18℃	青浦区 13~18℃
浦东新区 13~18℃	崇明县 12~18℃

(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 阴天转多云 13/20℃	扬州 阴天转多云 14/20℃	泰州 阴天转多云 13/20℃	镇江 阴天转多云 14/20℃	南通 小雨转多云 12/17℃	常州 小雨转阴天 13/19℃	无锡 小雨转阴天 13/19℃	苏州 小雨转阴天 14/19℃	湖州 小雨转多云 14/18℃	嘉兴 小雨转阴天 14/18℃	绍兴 阵雨转阴天 15/20℃	杭州 阵雨转阴天 15/20℃	舟山 小雨转阴天 14/18℃	宁波 阵雨转阴天 14/19℃	台州 雷阵雨转阵雨 16/21℃	温州 阵雨 18/26℃
-----------------	-----------------	-----------------	-----------------	-----------------	-----------------	-----------------	-----------------	-----------------	-----------------	-----------------	-----------------	-----------------	-----------------	------------------	--------------

世界部分城市

伦敦 晴天转多云 5/14℃	巴黎 晴天转多云 4/16℃	法兰克福 多云 9/16℃	罗马 多云转晴天 8/22℃	雅典 多云转晴天 12/20℃	莫斯科 小雨 1/10℃	卡拉奇 多云 23/36℃	东京 多云转晴天 3/18℃	曼谷 阵雨 27/32℃	新加坡 多云 22/32℃	河内 阴天 24/31℃	开罗 多云转晴天 13/29℃	旧金山 晴天转多云 9/18℃	纽约 多云转晴天 7/20℃	悉尼 多云转阵雨 16/20℃	首尔 多云转晴天 10/22℃
----------------	----------------	---------------	----------------	-----------------	--------------	---------------	----------------	--------------	---------------	--------------	-----------------	-----------------	----------------	-----------------	-----------------