

# 小长假出游当心急性运动伤害

本报讯 (记者 左妍) 小长假来临,不少“上班族”制定了假日出游计划。对此,上海市医学重点专科周浦医院骨科主治医生马明提醒,若运动不当,很可能发生急性运动伤害,此时可遵循“PRICE”处理原则。何为“PRICE”?马医生说,这是

公认的急性运动伤害标准处理法,通常需要在伤害发生后立即施用。当发生软组织伤害时,如扭伤、肌肉拉伤、撕裂、血管破裂等,伤口会迅速肿胀,因此伤害发生后的第一个48小时内应采取控制过度出血、降低损伤并加速愈合。

**一、保护(Protection):**第一个处理原则就是保护受伤的部位并固定,以免加重其伤害程度。  
**二、休息(Rest):**受伤后要停止受伤部位的活动,必要时可使用拐杖做适当支撑。没有医生的检查与许可,不从事激烈的活动,避免患处

伤势恶化,同时也能促进复原。  
**三、冰敷(Ice):**冰敷能使血管收缩,减缓血液循环速率,并减少组织液渗出,进而达到控制受伤部位的肿胀、疼痛及痉挛的症状,因为受伤部位的肿胀程度会影响复原所需时间的长短。

**四、压迫(Compression):**以弹性绷带包扎于受伤部位,做局部压迫,以减少内部出血与组织液渗出,也具有控制伤害部位肿胀的功效。  
**五、抬高(Elevation):**将受伤部位抬高于心脏,帮助积聚于受伤部位的组织液回流,避免过度肿胀。

## 浦东机场停车楼完成升级改造

本报讯 (记者 金志刚) 这两天,浦东机场迎来出游高峰;而其停车楼经过一年的升级改造,也在“五一”小长假客流高峰来临之际迎接旅客。  
经过升级的浦东机场P1、P2停车楼B2层泊位引导系统,在细节上更加人性化和便捷。每个泊位前端采用红绿色车位指示灯引导,绿色表示空车位,红色则表示车位已被占用。旅客进入停车楼后,可以从区域显示屏和灯光得知是否还有车位,方便旅客快速找到停车位,其作用避免了高峰

时的拥挤。  
浦东机场还对停车楼所有泊位实施了重新划线工程,全部用醒目的黄色喷涂泊位编号,提醒旅客停车后要记住自己的车位号,避免找不到车位的情况发生。浦东机场还在P2停车楼大巴层、B1层及B2层多处人车交汇的重点部位,增加了航站楼及电梯方向的地面引导标识共计15组,并采取地面标识组合的引导方式,并通过亮色增强视觉冲击来增加标识的吸引力,以简单的箭头等图形进一步强化方向指引。

目前浦东机场设有三个停车区,分别为近端的靠近T1和T2航站楼的P1、P2停车楼和远端的P4停车场。P1、P2停车楼主要提供短时停车服务、方便接送旅客,价格相对较高,分别为第一天60元、第二天80元,第三天及以后每天为110元,大车翻倍。  
P4停车场位于海天五路东启航路交叉路口,共计车位1030个,主要提供长时停车服务,且停车价格较低,只需5元/小时,1天40元封顶,并配备免费摆渡车方便旅客前往两个航站楼。

## 公交增能应对崇明岛大客流

本报讯 (记者 张欣平) 每逢“五一”小长假,崇明岛都会迎来踏青、探亲等多波高客流,翔殷路隧道、长江隧桥收费口、陈海公路东段等路段极易长时间拥堵。崇明巴士对前往岛内各旅游景点的公交线路增加运力,7条申崇线计划投放3850个班次,满足乘客出行需求。  
据预测,今年“五一”小长假

期间,崇明岛客流将高于去年同期,其中7条申崇线四天客流将高位运行。申崇线在高峰时段安排平时2至3倍的运力,保障运力。同时重点关注途经东平国家森林公园、前卫村、明珠湖等旅游景点的公交线路动态,根据客流情况适时增加机动班次和区间车,安排管理人员到站点疏导,及时疏导大客流。

## 境外购物可回浦东机场办退税

本报讯 (记者 金志刚) “五一”前,浦东机场海外购物退税点正式启用。退税点位于T1航站楼国际到达区域,营业时间为每天09:00至20:00。设于浦东机场的蓝联退税主要从事海外退税相关业

务,方便未在境外办理退税业务的中国公民入境后申办退税。上海浦东机场也是华东地区首家引进海外退税点的机场。  
目前可在浦东机场海外购物退税点办理退税业务的旅游地涵

盖多数热门目的地国家,如日本、韩国、澳大利亚、新西兰、英国、法国、德国、意大利、荷兰、奥地利、比利时、丹麦、芬兰、冰岛、爱尔兰、卢森堡、马耳他、摩洛哥、挪威、西班牙、瑞典等国家。

## 长乐路办“复刻经典”店招设计赛

本报讯 (记者 袁玮) 长乐路是衡山路-复兴路历史风貌保护区里一条幽静小路,为还原历史原貌、凸显商家个性,湖南街道将对衡复历史文化风貌区重点风貌保护道路“新乐路-东湖路”进行道路整治。4月28日,徐汇区湖南街道启动长乐路“复刻经典@我们在衡复”业态调整店招设计大赛。  
新乐路位于大环贸圈内,遥对上海时尚地标iapm环贸购物中心。作为一条承载着文化底蕴的上海经典老马路,如今的定位是“人文”与“商业”,即还原新乐路的历

史风貌,多元化演绎海派人文情怀,让老马路的经典做到极致。同时,重塑商业定位,与大牌林立的iapm商业中心形成区隔,走小众精品、原创设计的商业定位路线,打造“新乐-东湖服饰-餐饮休闲文化带”。  
为鼓励新乐路沿线各商铺积极调整业态,湖南街道开展“复刻经典@我们在衡复”——店招设计大赛,并对获奖商铺实施奖励。各商铺根据风貌区形态设计导则,根据自身商铺特点设计一款或多款店招店牌。

## 虹桥“商业旅游文化”示范区5月迎客

本报讯 (记者 哲哲) 上海第一个“商业旅游文化游览路线及示范区”——虹桥商务区“商业旅游文化”示范区今年5月正式启动。示范区“首秀”新虹街道华翔绿地水岸游园会今天上午开幕。  
虹桥商务区“商旅文”示范区包括“一路、一区、一带”。一路,申长路(申滨路地道至通虹路段);一区,即东至沈宏路、西至新角浦河、南至舟虹路、北至锡虹路的区域;一带,即

中轴线绿化带及申滨路沿河公共绿地(建虹路至扬虹路段)。  
虹桥商务区有意打造都市旅游目的地。看点包括虹桥枢纽与核心区联接的地下空间、“天空生活节”、亲子主题特色商业莫莉幻想、下沉式广场街头表演、台湾十大景观互动展示。不久后,虹桥天地将引进海贼王项目,7月举办风靡全美的百米滑道活动,9月底举办米其林美食节等。

## 普陀区系列高端陶艺展首展

本报讯 (记者 江跃中) 普陀区携手江西景德镇市,即日起举办一系列高端陶瓷艺术展。前天在刘海粟美术馆分馆(普陀区美术馆)开幕的“China典藏·匠心支撑——景德镇瓷画艺术展”,是本次系列展的首展。  
据介绍,此次景德镇瓷画艺术

展分为两个部分,第一部分是第二展厅展出的瓷瓶约45件,第二部分是第三展厅展出的瓷板约55件,这些展品大多出自中国陶瓷艺术大师之手。此外,刘海粟美术馆分馆即日至5月4日间,在馆内第三展厅推出工艺美术大师现场互动拉坯表演等一系列活动。

### 体彩公告

排列3第16113期  
中奖号码:2 9 7  
直选 5495注 1040元  
组选六 9242注 173元  
排列5第16113期  
中奖号码:2 9 7 8 6  
直选 52注 100000元  
七星彩第16049期  
中奖号码:2 5 6 0 0 7 2  
一等奖 0注 0元  
二等奖 7注 64731元

**中国福利彩票**  
**“七乐彩”全国开奖公告第2016049期**  
一、本期销售额为7435532元  
二、中奖号码:  
基本号码 特别号码  
07 06 27 25 21 11 04 10  
三、中奖结果:  
奖等 中奖注数 每注金额

一等奖 2 865739元  
二等奖 14 17668元  
三等奖 267 1852元  
四等奖 755 200元  
五等奖 8108 50元  
六等奖 15003 10元  
七等奖 92688 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

**“天天彩选3”、“天天彩选4”开奖公告**  
开奖日期 2016年4月29日  
◆天天彩(选3)  
销售期号 第2016113期  
中奖号码 6 7 9  
中奖情况  
类型 中奖注数 每注金额

直选 154 1040元  
组选3 0 346元  
组选6 521 173元  
本期投注总额 740198元。  
◆天天彩(选4)  
销售期号 第2016113期  
中奖号码 2 8 6 4  
中奖情况

类型 中奖注数 每注金额  
直选 1 10000元  
组选4 0 2500元  
组选6 0 1600元  
组选12 0 800元  
组选24 147 400元  
本期投注总额 169878元。  
上海市福利彩票发行中心

**今日天气**  
4月30日 周六  
**上海**  
16~27°C  
晴转多云,东南风3-4级  
昨天温度实况 14.1-26.6°C  
空气质量指数  
AQI 119/轻度污染  
PM2.5 90.0 微克/立方米  
(上海环境热线截至上午10时)

**日照指数** 2级/中等 (适当防护)  
**感冒指数** 1级 (不易感冒)  
**晾晒指数** 上午2级(适宜) 下午2级(适宜)  
**空气湿度** 今夜85% 明日40%

5月1日周日 5月2日周一 5月3日周二 5月4日周三 5月5日周四 5月6日周五  
多云,傍晚到夜里转阴有阵雨 18-27°C  
阴到多云有阵雨或雷雨 19-25°C  
多云转多云,有轻微霾 19-27°C  
多云转多云,有轻微霾 18-28°C  
多云转阴 19-29°C  
阴有阵雨或雷雨 20-25°C

**上海明日部分区县温度预报**

|              |             |
|--------------|-------------|
| 徐汇区 18-28°C  | 奉贤区 16-25°C |
| 闵行区 16-28°C  | 松江区 16-28°C |
| 嘉定区 17-28°C  | 金山区 17-24°C |
| 宝山区 17-28°C  | 青浦区 15-28°C |
| 浦东新区 16-27°C | 崇明县 15-27°C |

(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 | 晴转多云 | 15/28°C |
| 扬州 | 晴转多云 | 15/29°C |
| 镇江 | 晴转多云 | 15/28°C |
| 南通 | 多云转阴 | 16/28°C |
| 常州 | 多云转阴 | 14/27°C |
| 无锡 | 多云   | 15/28°C |
| 苏州 | 晴转多云 | 15/27°C |
| 湖州 | 晴转多云 | 16/28°C |
| 嘉兴 | 多云   | 14/28°C |
| 绍兴 | 多云   | 14/28°C |
| 杭州 | 多云   | 14/28°C |
| 舟山 | 多云转阴 | 12/25°C |
| 宁波 | 多云   | 13/27°C |
| 台州 | 阴转小雨 | 13/24°C |
| 温州 | 阴转阵雨 | 16/26°C |

**世界部分城市**

|      |      |         |
|------|------|---------|
| 伦敦   | 晴    | 4/13°C  |
| 巴黎   | 雷阵雨  | 6/11°C  |
| 法兰克福 | 多云   | 4/14°C  |
| 罗马   | 中雨   | 10/20°C |
| 雅典   | 晴    | 15/25°C |
| 莫斯科  | 晴    | 5/14°C  |
| 卡拉奇  | 多云   | 25/36°C |
| 东京   | 晴    | 9/20°C  |
| 曼谷   | 雷阵雨  | 27/36°C |
| 新加坡  | 雷阵雨  | 25/34°C |
| 河内   | 雷阵雨  | 23/28°C |
| 开罗   | 晴    | 18/35°C |
| 旧金山  | 晴    | 12/25°C |
| 纽约   | 晴    | 8/16°C  |
| 悉尼   | 阴转小雨 | 17/25°C |
| 首尔   | 中雨   | 11/20°C |