“九一八事变纪念日”前夕开展防空防灾演练

11:35 申城鸣响防空警报

本报讯（记者 江跃中 通讯员 杨先亮）今天是全国全民国防教育日，上午11时35分，上海全市城乡千余台防空警报器同时鸣响……这是申城在“九一八事变纪念日”到来前夕，为进一步增强国防观念和民防意识，更好地检验本市防空警报设施的完好程度和发放防空警报的能力，在全市范围内（除浦东、虹桥国际机场地区外）开展的防空警报试鸣。同时，全市城镇居民有组织地开展了防空防灾演练。

防空警报按照预先警报、空袭警报、解除警报的顺序依次鸣放，历时23分钟，于11时58分结束。杨浦区域内有72台防空警报同时鸣响，记者在四平路街道同济绿园小区看到，演练现场设置了“疏散引导、灾害处置、安全保障、医疗救护、秩序维护”5个小组，设定了疏散路线。随着警报的鸣响，居委会干部持喇叭逐楼喊话，要求居民关闭煤气、切断电源，从逃生通道向楼下疏散。区民防部门、街道武装干部、社区民警、民兵预备役人员和上海民安防灾减灾志愿者，组织500多名居民，向小区地下人防工程疏散。

据杨浦区民防办主任许晓昀介绍，为确保今年防空警报试鸣顺利实施，区政府专门召开动员部署会，组织81名防空警报管理人员培训，对全区所有防空警报器进行了维修养护，警报试鸣期间，全区保持了正常的生产和生活秩序，公共场所秩序井然。

■ 警报响起，四平街道同济绿园小区居民有序疏散 本报记者 张龙 摄

喜迎十九大 砥砺奋进的五年

家门口好学校

每个孩子身上都有闪光点

三门中学：用爱滋润师生心田

“孩子能来到三门中学读书，真心觉得是我们做父母的上辈子修来的福气。”“真的很感谢学校，本来还担心孩子初中都毕不了业，更别说还能考上高中了。”地处杨浦、虹口、宝山三区交界的上海市三门中学，起点并不算高，何以成为学生家长们赞不绝口的身边好学校？校长秦娟告诉记者，“让爱滋润每一位师生的心田”是三门中学的办学理念，“让教育在爱中行走。教师用爱让学生快乐成长，学生在爱的教育中学会爱”，或许是这所学校书写出不平凡的奥秘。

“江老师给了我儿子第二次生命。”谈起孩子，三门中学初三（4）班学生钱俊皓的妈妈数次哽咽，“我不知道哪里能找到这么好的老师，对我的孩子比对她自己的孩子还好。”刚到三门中学时，钱俊皓自卑、内向、自我封闭，不敢举手发言，妈妈辞去工作照顾却束手无策。可是班主任江敏却相信，每个孩子身上都有闪光点，她要把钱俊皓的心“抓回来”。她发现钱俊皓喜欢绘画，就不断地找机会鼓励他，帮助他重拾信心；当钱俊皓第一次举手回答问题时，她和全班同学一起为他鼓掌……在爱的氛围中，小俊皓渐渐抬起了头，变成了阳光男孩，还担任了班级化学课代表。

镌刻在校门口巨石上的陶行知至理名言“爱满天下”，同样深刻在老师们的心里。因此，遇到小钱这样“有困难”的学生，三门中学的老师从不逃避，而是主动承担责任，即便付出几倍的精力和心血，也要让每一位学生感受到重视和关怀。在这样的氛围里，学生爱学校、爱教师，用不俗的表现点亮学校；爱同学，用纯真的友谊温暖集体；爱父母，用良好的品行孝敬家庭；爱祖国，用火热的青春回报社会。

而在“关爱教育”的理念下，三门中学也提出“让课程变暖，让课堂有爱”的“暖记忆”校本课程。在“暖心、启智、育能”的目标下，系列教做人知感恩，服务社会丰富经历，激发拓展知识，学生在全国、市区级组织的各类比赛中获奖近200多项。

“我们希望用智慧启迪智慧、用温暖传递温暖，让学生在成长中温暖心灵，在人生经历中拥有美好记忆。”秦娟告诉记者。目前中学不仅是杨浦区新优质项目“三门中学群”群主校，也是杨浦“三门中学教育集团”核心校，学校未来将把“关爱教育”的理念辐射出去，为优质教育均衡发展贡献力量。 本报记者 **易蓉**

上海教育报刊总社记者 **姜新杰**

丹丹看天气

双台风纷纷转向远离 下周初申城气候适宜

“魔都”果然有“魔力”，今年离上海最近的一个台风——第18号台风“泰利”，竟然跑偏了，空留零星风雨，带来秋意凉凉。本周末，上海气温依旧宜人，早晨凉爽，白天舒适，预计最低气温在23℃左右，最高气温在27℃上下。周日和下周初，上海以多云或晴天为主，白天气温小幅上升，昼夜温差加大，气温在22–30℃之间。下周后期，受弱冷空气扩散影响，本市转为阴雨天气。

被“泰利”带偏的还有今年第19号台风“杜苏芮”，原本相约登陆我国，却携手“私奔”——因为互不相让，外围气流互相挤兑，最终双双跑偏，在我国边缘滑过，分别跑去日本和越南了。

尽管“泰利”不直接登陆华东沿海，但其庞大的身躯，外围环流还是会给申城带来一些风雨。受其影响，昨夜今晨本市依然有时有阵雨，今天白天阴到多云，有短时阵雨，夜里转为多云天气，同时夜里风力趋于减小。一同跑偏的“小伙伴”——“杜苏芮”，后期预计将逐渐趋向海南南部海面，对上海无影响。

一直以来，有网友调侃上海有“气象结界”，能够自动抵御台风的接近或削减台风的威力。此次“泰利”的近海急转弯，似乎再次印证了这个“传说”，但是，上海不易遭受台风侵害，的确有着气象和地理上的原因。首先，台风到了高纬度后，受大气环流，特别是西风带影响，向北向东移动的可能性比较大。另一方面，上海地方小，被台风瞄准的概率也就小。

被台风“扫过”的日子，上海时风时雨，凉意明显；下周后期，受弱冷空气扩散影响，本市又转为“阴雨模式”，秋凉可期。那么，是不是秋天要来了？据介绍，气象意义上的秋天，必须符合连续5天日均气温低于22℃。上海常年在9月下旬至10月初入秋。目前的气象条件来看，还达不到入秋标准。 本报记者 **马亚宁**

“扫一扫”代替“查一查”

沪上肉菜追溯技术创新升级

本报讯（记者 张钰芸）上海肉菜流通追溯体系已覆盖9成以上主渠道，并从IC卡升级为二维码，“扫一扫”比过去的“查一查”更为快捷。记者从昨天举行的上海市重要产品追溯体系建设示范工作推进会上获悉，今年一季度，上海肉菜流通追溯运行考核位列全国第一。

市商务委表示，本市肉菜流通追溯建设基本覆盖，在屠宰、加工、批发、配送、零售等5大食用农产品流通主要环节、共2860家企业建立了追溯系统，肉菜供应主渠道覆盖率达到90%以上。此外，还从原先肉菜追溯以IC卡为主要信息载体追溯模式，升级为应用二维码新技术追溯模式，全面推进重要产品所有品类生产（加工）、批发（配送）、零售等环节二维码信息追溯系统建设，以方便的二维码查询取代输入式的20位追溯码查询。目前上蔬永辉、强丰智慧微菜场、长宁华山菜市场等零售环节已经开展应用试点。

此外，商务部每季度对首批10个城市实施肉菜流通追溯体系运行考核，上海2017年第一季度肉菜流通追溯运行考核总体得分85.19分（总分100分），位列全国第一。

赵之心“讲座门票、养生健步鞋”

最后1天发放，广大病友抓紧报名申领

□ 北京市科学健身专家讲师团秘书长
□ 北京市健步运动协会常务副会长

9月19日“动出健康未来.创造生命精彩”赵之心全国大型公益巡讲走进上海，一经公布便引起了广大慢性病患者的高度关注，活动报名处每天是围得水泄不通，原定的500个参会及援助名额已超出2倍，还有众多慢性病患者打来电话要求报名参加学习“赵之心运动防病法”，承办单位又增加500个名额，并同时快速调拨部分援助物资，抓紧报名，最后一天！

赵之心指出，“溜达一小时，不如健步走十分钟！

“多走一步健康路，少吃一粒苦药片”，赵之心指出，“溜达一小时，不如健步走十分钟，每天坚持10分钟，远离慢性病！”他的运动法易学易用。9月19日赵之心将现场教广大心脑血管病、糖尿病患者一套科学的运动方法。针对不同身体状况，让您随时随地轻松实现锻炼梦。通过他科学指导，坚持长期锻炼，有助于您身体各项指标趋于正常。

赵之心指出，科学运动靠的不是强化训练，而是注重技巧，平衡人体的自我新陈代谢调节。他的运动箴言是，“人是饿不死的，而是撑死的：好吃懒动最容易诱发脂肪肝，引起高血糖、高血脂、高血压等慢性病；没事儿就要‘欺负’两条腿，抬抬胳膊，张张手，踮踮脚尖”！

穿双好鞋、科学运动，远离一身慢性病

据了解，本次大型公益活动，将向60岁以上的糖尿病、心脑血管病患者免费发放“赵之心养生健步鞋”、“赵之心运动防病系列书籍”、“运动监测器”等多种援助物资。赵之心指出，人老脚先衰，老年人穿一双健康鞋，通过科学的运动，不仅有助足部健康，还能促进血液循环。本市符合条件的慢性病患者拨打电话400-089-1717报名，即可有机会获得以下援助：

◆ 免费领取 价值598元“赵之心运动法”讲座门票一张
◆ 免费领取 价值398元“赵之心养生健步鞋”一双
◆ 免费领取 赵之心编著的健康运动系列科普书籍一本
◆ 免费领取 价值78元“运动监测器”一个

报名热线 400-089-1717 报名时间：早8:30–晚19:30 报名截止时间：9月17日19:30，超出时间不再接受报名

备注 夫妻同时报名全程参加活动，可免费领取双份物资（凭证明）本期所有援助物资领取时间截止9月30日，过期不再发放

特别声明：本次活动由中国老年保健协会糖尿病专业委员会主办的公益活动，2017年已参加过本协会举办活动者，本次不再接受报名，望周知！

公益活动报名处 主办单位：中国老年保健协会糖尿病专业委员会 承办单位：上海威证健康管理咨询有限公司（康德仁授权方）

静安区 黄浦区：南京西路580号仲益大厦A座 杨浦区 虹口区：鞍山路102号（厚德仁）
徐汇区 闵行区：宜山路508号景鸿大厦 宝山区：一二八纪念路869号（万达广场北）
浦东新区：东方路738号裕安大厦 普陀区 长宁区 嘉定区：曹杨路540号中联大厦 广告