

长假修家电或收『指定费』

每单加收五十至八十元不等上门服务费

本报讯(记者 胡晓晶)长假家电维修不修?上周末,记者从多家大型家电维修企业获悉,一项“家电维修指定费”即将开收。这项费用的收取将仅限于国定假日(不含平时的双休日),收取标准为每单业务加收50元至80元不等的上门服务指定费。对此,专家建议:修家电不妨尽量避开长假高峰,平时请人上门更省钱。

记者了解到,今年之所以要针对长假推出指定费,与维修企业的成本直接相关。有的是因为从今年春节大量安排维修工人加班,但实际维修业务并不多造成企业亏损严重所致;有的是因为现在用工成本和上门服务交通成本翻倍上涨,企业无力承受所致;也有的是希望能够引导消费者不要集中在节日期间报修所推出的举措。总体看来,沪上家电维修业成本上升导致经营维艰已经是一个不争的事实。

对此,上海电子产品维修服务行业协会的有关负责人证实,他们确已收到了一些企业的价格备案报告,但还在评估之中,目前并无此方面可发布的价格信息。由于现在是企业自行定价,不排除已有个别企业开始实施这个收费项目。协会将跟踪此事,并要求相关企业严格执行事先告知制度。

上海肿瘤医院终身教授沈镇宙在“健康大讲堂”提醒 80%癌症与生活方式有关

上海市健康大讲堂“肿瘤的预防与早期预警信号”专场日前在长宁区公共卫生中心举行。应邀作主题演讲的复旦大学附属肿瘤医院终身教授沈镇宙强调说,80%以上的癌症与生活方式有关,因此癌症也被称为“生活方式癌”。要想预防癌症的发生,就要握紧生活方式“方向盘”,改变不良生活习惯,健康之路才能畅通无阻。

沈教授指出,在平时生活中做到不吸烟、不酗酒,相当于迈出了防癌的重要一步。研究显示,30%的癌症是由吸烟引起的,如肺癌、口腔癌、咽喉癌、喉癌、胰腺癌、膀胱癌等;饮酒也与5%癌症的发生有关,其中以头颈部的癌症、食管癌和肝癌为主。现代人偏嗜肉食、高脂肪食物,摄入的脂肪量过高,可导致乳腺癌、大肠癌、胰腺癌等。多吃咸食,也易诱发胃癌。

因此,预防和减少“生活方式癌”要做到以下几点——生活中尽量不要抽烟,不

酗酒;合理膳食、营养平衡,食物要新鲜,多食新鲜蔬果;不食或少食腌、腊、熏制食品,不吃霉变或烧焦的食物,少吃油炸、烘烤的鱼肉,以清炖、白烧为好;三餐按时,不宜过饱、过快、过烫;坚持锻炼身体,提高身体素质;精神开朗、情绪乐观,不生闷气。

癌症也有“预警信号”。沈镇宙教授提醒市民,如果出现以下症状,进行及时检查,明确诊断——

■ 异常肿块,特别在颈部、乳房、腹部等处,不痛不痒、逐渐增大;

■ 溃疡不愈,尤其注意口唇、外阴等处;

■ 疣状增大,在手心、足底等一些易摩擦部位的颜色很黑的痣,需请医生检查;

■ 食管胸闷,进食时感到咽不下去,胸膈后有闷胀不适的感觉,要检查是否为食管癌;

■ 痰血呛咳,无明显原因的持续两三周的呛咳,痰中带有血丝,有多年吸烟史的要作X线检查,以排除肺癌;

■ 食欲减退,上腹闷胀持续一个月以上,应警惕消化系统如胃、肝等部位的肿瘤;大便出血,排便习惯改变,常为大肠癌的表现;

■ 无痛血尿、排尿不畅,尤其老年男性出现这类情况,应及时作肛指检查判断有无前列腺肿瘤;

■ 鼻塞鼻血,声嘶头痛,尤其在回缩后经口吐出的鼻涕中带血应重视,要及时排除鼻咽癌的可能;

■ 白带增多,异常出血,绝经期前后的妇女如有不规则阴道出血,应作妇科检查。

本报记者 施捷

“小森林”里吃烧烤肉

日本九州舞马雅沪上开出第一店

本报讯(记者 朱全弟)世上人口味有相同处,日本九州舞马雅最近在上海静安区开出中国第一店,该店坚持全手工、摒弃机器加工的宗旨,给人以似曾相识的亲切感。

九州位于日本的南部,是日本的鱼米之乡,有优质的空气、清冽的泉水、晶莹的大米,也有散落于山野的牛羊禽类、自然的蔬果。舞马雅上海静安店的蒸全鸡,把整只草鸡和蔬菜放在一起蒸熟,鸡肉喷香又保持鲜美原味;还有将鸡肉、牛

肉或蔬菜放在一起用优质木炭烧烤,脆香有嚼劲,风味盎然。而手工豆腐配以新鲜杏仁,味道层次丰富,清甜而淡香,则为女孩所喜欢。

舞马雅在闹市中的布置有偷闲之用意,螺蛳壳里做道场,突出一个“木”,进去的步道、门帘包括里面的榻榻米,宛如大城市里的小森林。它给沪上带来了一抹春色,尤其是可以根据食客的经济预算来做菜,给人一丝温馨的感觉。

本报讯(记者 江跃中)从3月1日起,黄浦区民政局婚姻(收养)登记业务将有调整。

■ 位于中华路1011号中华大厦四楼的中华点,将办理结婚登记、出具《无婚姻登记记录证明》及收养登记。结婚登记与出具《无婚姻登记记录证明》的时间均为每周一至周六上午8时30分至11时,以及下午1时30分至4时30分;收养登记时间为每周二上午8时30分至11时。

■ 位于鲁班路209号二楼的鲁班点,将办理离婚登记,具体时间为周一至周四上午8时30分至11时,下午1时30分至4时30分。

黄浦区调整婚姻登记业务

3·8美丽女人节 安吉竹博园

精美竹纤维、大礼包 免费赠

▶ 3月8日至11日来竹博园游玩的购票的妇女同胞获赠一份精美的竹纤维礼品!

▶ 3月8日生日的女同胞(凭身份证),3月8日至11日来竹博园游玩可享受免票优惠,并可获赠一份妇女节大礼包!

咨询电话: 0572-5338988 5339166

Puhuitrip 40077-16580

普汇商旅网 www.puhuitrip.com

国内直航30天特价 港澳台及国际特价

城市	单程/往返	单程/往返	单程/往返	单程/往返
北京 370	大连 210	上海-首尔 650/950	上海-吉隆坡 1020/1400	
成都 320	济南 300	上海-澳门 500/720	上海-伦敦 3000/1900	
重庆 270	深圳 340	上海-东京 1050/1350	上海-新加坡 1400/2250	
厦门 290	西安 250	上海-香港 800/900	上海-纽约 3040/3800	
郑州 160	南京 240	上海-台北 1280/2000	上海-法兰克福 2340/3600	
青岛 240	天津 210	上海-曼谷 1240/1980	上海-旧金山 3570/5030	
昆明 720	福州 180	上海-悉尼 4770/4580	上海-名古屋 1200/1580	
三亚 470	沈阳 230			
广州 450	长春 320			
武汉 140	哈尔滨 350			
长沙 180	上海-澳门(机+酒) 三天二晚 2000 (不含税)			

在网订票速登 www.puhuitrip.com 国内机票部分线路 3天起

地址: 股州路941号(长久大厦1106) 我公司提供免费上门服务

醉知女人心

爱生活, 爱健康, 爱自然 What Women Want

用您脸上美丽的心情

国家AAAA景区 中国十大温泉休闲基地 亚洲金奖·最负盛名温泉旅游度假景区之一 华东地区首选会议·休闲度假地

RAMADA 黄山醉温泉

上海玉屏国旅: 黄山醉温泉宏村5星纯玩三日 报名电话: 62998406

浙风旅行社有限公司: 黄山醉温泉古徽州精品二日 报名电话: 51693576

联系人 巴先生: 018255910116

黄山·新徽天地·醉温泉度假城 http://www.hszwq.com

东天目山首届春龙文化旅游节

3月3日——4月15日

春龙节民俗展示 峡谷踏青寻龙 昭明禅寺祈福

地址: 杭州临安市太湖源镇东天目村 咨询热线: 0571-63968111 网站: www.dtmshan.com