

每天健步走 胜过吃补药

周浦医院举办市民健步走活动

天天健康

明天上午，浦东新区周浦医院将举办大型市民健步走活动，从周浦万达广场行进至周浦医院新院，路程约5公里。在古老的中医论述中，健步走被称为“百炼之祖”，誉

为人类最好的“医药”。周浦医院心内科常务副主任郑昌柱教授介绍说，有规律性的健步走，可增进人身体许多部位的健康。

■ 促进内啡肽分泌 适度健步走可促使大脑分泌内啡肽，内啡肽也被称为“快感荷尔蒙”，帮助人们保持年轻快乐的状态，强化免疫系统。

■ 提高心肺功能 大多数的运动会增加心脏的负荷，健步走则不同。健步走可以增加全血容量、降低血液的粘稠度，有效防止动脉粥样硬化的发生和发展，也能防止如脑血栓、心肌梗塞等并发症的发生，增加肺活量，降低抽烟的欲望。

■ 强健肌肉骨骼 健步走相

当于对骨骼实施重量训练，能促进身体多吸收钙质，抵抗骨质疏松。健步走时椎间盘承受的压力与站立时差不多，与其他运动相比不会受伤，同时还能加强背肌以巩固脊柱，预防退化性关节炎，锻炼双腿是预防体力衰退的最佳方法。

本报记者 金恒

体彩公告			
排列3第14107期			
中奖号码:	6 3 9		
直选	7083注	1000元	
组选六	16183注	166元	
排列5第14107期			
中奖号码:	6 3 9 2 9		
直选	84注	100000元	
七星彩第14046期			
中奖号码:	9 7 8 6 7 7 7		
一等奖	0注	0元	
二等奖	24注	19357元	
三等奖	271注	1800元	
四等奖	4568注	300元	
五等奖	58436注	20元	
六等奖	523585注	5元	

技艺：烧乌参烫豁两只盆子

对于本帮菜，李伯荣有自己的坚持，那就是传统加改良。怎样算传统？比如虾子大乌参，装盆时要用葱油浇卤，有些饭店用事先熬好的冷葱油，虽然方便，但香味早已挥发，滋味差很多。李伯荣坚持用老师傅教的办法，现熬葱油，火热滚烫。怎样算改良？李伯荣烧虾子大乌参，加入了京葱段，因为京葱有粘性、有甜味，放进去后根本不用勾芡，汤汁就已经醇厚和美、滋味浓郁。再如“扣三丝”，以前都用碗来扣，造型不好看，丝也很粗。李伯荣用咖啡杯来扣，杯子拿掉后小巧玲珑、非常光洁。刀功经改良后，每根丝细如毛发，菜肴的鲜香完全溶在了汤汁里。

还有老饭店的名菜“八宝鸭”，以前烧的是八宝鸡，后来改用鸭，因为肉质肥嫩。鸡丁、栗子、白果、香菇、虾仁、青豆、笋、火腿等配料和糯米饭炒在一起，鸭膛洗净焯水，把糯米饭放进去密封起来，上笼蒸两个半小时酥烂可脱骨，满屋尽飘香。

现在，本帮菜已经申报国家非物质文化遗产，不日将有结果。李伯荣感慨地说，本帮菜要发展，应不断吸收其他派系的长处，但不能照搬。“扬州师傅烧拆烩鱼头，你也弄个拆烩鱼头，那算扬帮还是本帮？我放青鱼秃肺，加糟卤烧，就有本帮特色了。本帮菜的发展应该源于传统，发扬传统。”

相关链接

舌尖美食——八宝鸭，新民好吃邀您同步抢鲜购：
138元/盒 限时！限量！获世界餐饮博览会金奖美食，“一代宗师”李伯荣独门秘制
抢购地址：<http://www.xinminfood.com/babaoya>
咨询请关注新民好吃微信：xinminfood
或 新民好吃新浪微博：@新民好吃
咨询电话：13916180977



本市部队招收士官工作启动

本报讯（通讯员 张洪 记者 江跃中）本市今年将为部队招收部分士官。招收对象和主要条件为普通高等学校毕业生，未婚，男性年龄不超过24周岁（截至今年7月31日）。招收专业包括广播影视类、公路运输类、水利水电设备类、水上运输类、自动化类、民航运输类、汽车类、计算机类、通信类等，其所学专业已开展职业技能鉴定的，应当取得国家颁

发的中级以上职业资格证书。被批准入伍的士官，服役期间按照国家和本市的有关规定享受军人待遇，家属享受军属待遇。服满规定年限退出现役，按国家和本市规定予以安置。有关政策规定和区（县）政府征兵办地址、联系电话可查询“上海征兵”政府门户网站（网址：zbb.sh.gov.cn）。市政府征兵办咨询电话为62757143、62757242。

“我的微笑，真心相伴”评选活动系列报道之一

求务实、亮特色、重质效

——交通银行上海东方路支行优质服务实录

近日，随着交通银行上海市分行“我的微笑，真心相伴”评选活动正式拉开帷幕，多个优秀网点脱颖而出。交通银行上海市分行东方路支行就是此次活动的候选单位之一。

交通银行上海市分行东方路支行地处高密度住宅区的浦东塘桥地块。多年来，始终坚持以“求务实、亮特色、重质效”为抓手，以打造区域内金融服务最优银行为管理目标。2014年，该行荣获“上海银行业百家敬老服务示范网点”称号。

据悉，东方路支行打造多项特色服务项目。如针对客户特点，在沃德服务区推出“书香惠沃”专区，为客户提供舒适的阅读环境及书籍借阅服务；针对老年客户需求，开创“关爱老宝贝”计划，为老人提供全程陪同、上门理财、电话回访等便捷服务；支行员工还发挥自身特长，自制书签、读书卡，形成以书会友的温馨氛围。

今年以来，在标准化服务的基础上，东方路支行又提出了“服务精细化、待客亲情化”，细分客户类型，着力打造鲜明的服务文化，以满足不同客户的需求。

耳鸣、耳聋有办法

耳鸣是耳内、颅内连续或间断的鸣叫，是听觉功能和听觉神经受损，中医认为：久鸣则聋，耳鸣不治则会导致听力下降，逐渐耳聋。听力下降和耳聋主要是耳神经受损，脑供血供氧不足等原因所致。（现代医学）

耳贴灵由天津隽一堂生物公司经现代技术成功研制生产，直接贴在耳神经穴位处，针对性强，作用于耳部，使两耳产生对应感应，改善耳部循环，每天晚上在临睡前贴4小时，让您感到耳朵舒服，轻松。适用于耳鸣、耳聋、听力下降等人群。

盈谷专卖店：见报7天在武胜路479号近威海路购买和免费送货有买2送1的特惠。

咨询电话：400-033-7966

中国福利彩票				“天天彩选3”、“天天彩选4”开奖公告			今日黄金·外币牌价		
“七乐彩”全国开奖公告第2014047期				开奖日期 2014年4月25日			交易单位 银行买入价 银行卖出价		
一、本期销售额为9933502元				◆天天彩(选3)			人民币/克 261.43 262.23		
二、中奖号码：				销售期号 第1957期			美元 100 624.08 619.08		
基本号码 特别号码				(全国3D第2014107期)			日元 100 6.1009 5.9264		
12 22 04 30 13 11 18 02				中奖号码 6 6 9			欧元 100 862.05 837.40		
三、中奖结果：				中奖情况					
奖等	中奖注数	每注金额		类型	中奖注数	每注奖额	上海市福利彩票发行中心		
一等奖	1	2259173元		直选	702	1000元			
二等奖	15	21515元		组选3	1354	333元			
三等奖	320	2017元		组选6	0	166元			
四等奖	1168	200元		本期投注总额 1529010元。					
五等奖	10834	50元		◆天天彩(选4)					
六等奖	22938	10元		销售期号 第2014107期					
七等奖	127069	5元		中奖号码 6 1 6 6					
四、奖池资金累计金额0元。				中奖情况					
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

ICBC

(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

货币	交易单位	现汇买入价	现钞买入价
美元	100	624.08	619.08
日元	100	6.1009	5.9264
欧元	100	862.05	837.40

今日天气

4月26日 周六

上海

16~20℃

大雨转小雨,东南风4-5级

昨天温度实况 17.1~23.2℃

空气质量指数

AQI 159/中度污染

PM2.5 172.7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3级(不太适宜)

下午3级(不太适宜)

空气湿度

今夜95%

明日60%

4月27日周日

4月28日周一

4月29日周二

4月30日周三

5月1日周四

5月2日周五

阴到多云

多云

晴到多云

晴到多云

晴到多云

多云

15~21℃

14~21℃

14~25℃

15~27℃

16~26℃

15~26℃

上海明日部分区县温度预报

徐汇区	16~23℃	奉贤区	16~23℃
闵行区	16~23℃	松江区	16~23℃
嘉定区	16~22℃	金山区	16~23℃
宝山区	16~22℃	青浦区	16~23℃
浦东新区	16~23℃	崇明县	15~22℃

(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	小雨	16/20℃
扬州	小雨	14/19℃
泰州	阵雨	15/19℃
镇江	小雨转阴天	15/20℃
南通	中雨转小雨	16/19℃
常州	阵雨	16/20℃
无锡	小雨转阴天	15/20℃
苏州	阵雨	16/21℃
湖州	小雨	16/23℃
嘉兴	小雨	17/23℃
绍兴	阵雨	18/23℃
杭州	阵雨	17/22℃
舟山	阵雨	16/20℃
宁波	小雨	17/22℃
台州	中雨转阵雨	18/23℃
温州	中雨转阵雨	19/24℃

世界部分城市

伦敦	阴天	7/16℃
巴黎	多云	7/16℃
法兰克福	小雨	11/18℃
罗马	阵雨	12/17℃
雅典	阵雨转多云	15/20℃
莫斯科	多云转阵雨	1/17℃
卡拉奇	晴天	25/40℃
东京	多云转阴天	12/21℃
曼谷	晴天转多云	28/36℃
新加坡	多云转阵雨	25/31℃
河内	雷阵雨转阴天	24/28℃
开罗	晴天	15/34℃
旧金山	晴天	10/19℃
纽约	多云转晴天	5/18℃
悉尼	多云转阵雨	15/20℃
首尔	小雨转阵雨	12/18℃