

3000余户“末代”小灵通可升级

用户自主选择转网 最低套餐每月9元

本报讯 (记者 沈敏岚 通讯员 邹璟菡) 昨天起,上海电信全面实施小灵通升级服务,为小灵通用户提供更先进的移动通信服务。据悉,目前本市仍在使用的的小灵通用户仅剩3000余户。今天至9月30日,小灵通用户可凭本人有效证件到指定营业厅或致电客服热线10000办理转网到翼手机,最低

套餐为每月9元,资费水平与小灵通资费相当。

诞生于二十世纪八九十年代的小灵通(PHS)技术,在中国作为固定电话的延伸和补充,得到用户的认可与欢迎。随着时间的推移,与过往的电报、无线寻呼、模拟移动通信等技术和业务相类似,小灵通业务也从兴起、繁荣逐步走向今

天的衰落。目前,原有的小灵通终端厂商、网络设备厂商均已相继停产、转产,导致维系小灵通网络系统正常运转所需的设备、器材以及用户的终端均得不到有效供应,小灵通网络通信质量不断下降,用户满意度持续降低。

昨天起,上海电信在本市实施小灵通升级服务。此次用户可以自

主选择是否享受小灵通升级服务。如不升级,用户的账户余额可以转移或退还;选择升级的用户,可以享受与小灵通业务相当的资费水平,并能以优惠的价格挑选多款天翼手机终端。用户参加上海电信推出的9元专属套餐,并享受“存话费送手机”活动。上海电信还将为用户提供免费90天的“改号通知服务”。

吃松花江大米 请来“吉林馆”

本报讯 (实习生 李姝 记者 江跃中) 长春松花江大米等丰富的农产品,在上海有了批发销售的“主渠道”。前天,开设在本市杨北路农副产品批发市场的“吉林馆”揭牌开馆迎客,这也标志着长春松花江大米正式进入上海市场。昨天,长春市政府在金茂悦大酒店举办“中国好大米——长春松花江大米”宣传推介活动,向上海市民推介松花江大米。

据介绍,“吉林馆”由上海黑吉贸易有限公司投资设立并全权运营,作为长春松花江大米等农产品在上海首设的批发销售中心,“吉林馆”重点销售松花江稻花香大米、梅河口市生态有机大米、姜家店贡米和延边绿色优质大米,以及28种吉林特有的各种高科技杂粮和生态山货、菜干等。

天天健康

中小学生在开学,迎来繁重的学业,而保护视力一向是家长们关心的话题。人人都知道,吃胡萝卜有利于视力健康,怎么吃才能有效吸收呢?

过去一直说,胡萝卜要和油在一起做才有效,上海中医药大学健康研究室主任、医学博士沈红艺指出,这样的说法并不准确。

胡萝卜适当加热有益吸收

维生素A又称视黄醇,是脂溶性维生素,可以预防干眼病、夜盲症等。胡萝卜中含有的β-胡萝卜素,在人体内可以合成为维生素A,那它一定要用很多油来帮忙吗?沈红艺表示,答案是否定的。

首先,高温烹饪会造成β-胡萝卜素的大量损失。其次,当烹调中使用大量油脂时,β-胡萝卜素

也更容易渗出到油脂中,这些溶有胡萝卜素的油脂可能附着在烹调器具和餐盘上而被损失。研究发现,β-胡萝卜素停留在肠道中,可以随着其他食物中的油脂一起形成乳化微粒从而被吸收。

需要说明的是,适当的加热处理有利于β-胡萝卜素从植物性原料的细胞中释放出来,如果煮熟后

食用,只需要3至5克脂肪就可以有效吸收。

在胡萝卜中,水溶性维生素B、C、叶酸的含量也很丰富,最好的食用方法是洗净后去皮、切成小块,加3倍的水,用小火直接煮20分钟左右,煮熟的胡萝卜块用低脂色拉凉拌,煮的汤汁冷却后可直接饮用。 本报记者 金恒

体彩公告

排列3第14233期
 中奖号码:9 2 1
 直选 10825注 1040元
 组选六 11625注 173元

排列5第14233期
 中奖号码:9 2 1 6 9
 直选 46注 143478元

七星彩第14100期
 中奖号码:2 5 5 4 4 0 7
 一等奖 1注 5000000元
 二等奖 10注 60597元
 三等奖 192注 1800元
 四等奖 3194注 300元
 五等奖 39322注 20元



“恐龙”进商场

几只大“恐龙”近日出现在南京路步行街一家大商场,吸引不少孩子参与“按手掌听叫声”的互动。商场意在让顾客在购物的同时增长知识。 杨建正 摄

新学年少儿住院互助基金 下周开始收缴

本报讯 (记者 施捷) 据今天来自市教委、市红十字会的消息,2014学年上海市少儿住院互助基金将从9月1日起开始收缴。

今年的少儿住院互助基金收费政策与去年基本相同,符合条件的少年儿童只要缴纳80元,就可以支付因伤、病在定点医疗机构发生的住院医疗费用;患大病(指白血病、血友病、再生障碍性贫血、恶性肿瘤,符合规定进行造

血干细胞移植、肾、肝移植等手术)出院后的专科门诊治疗费用;部分罕见病的特异性治疗药物等。一般患儿每学年互助基金累计可支付10万元,患大病少儿最高可支付20万元。

在校学生仍由所在学校统一组织,学生自愿参加;散居儿童和辍学学生等,可到户籍所在地(居住居住地)或预防接种登记所在地的社区卫生服务中心办理。

中国福利彩票		
“七乐彩”全国开奖公告第2014101期		
一、本期销售额为9166228元		
二、中奖号码:		
基本号码	特别号码	
25 15 03 09 14 29 05	11	
三、中奖结果:		
奖等	中奖注数	每注金额

一等奖	4	480715元
二等奖	13	21130元
三等奖	501	1096元
四等奖	931	200元
五等奖	13756	50元
六等奖	15470	10元
七等奖	143161	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 2014年8月29日		
◆天天彩(选3)		
销售期号	第2083期	
(全国3D第2014233期)		
中奖号码	2 8 3	
中奖情况		
类型	中奖注数	每注奖额

直选	348	1040元
组选3	0	346元
组选6	1677	173元
本期投注总额 1415868元。		
◆天天彩(选4)		
销售期号	第2014233期	
中奖号码	8 5 4 4	
中奖情况		

类型	中奖注数	每注奖额
直选	0	10000元
组选4	0	2500元
组选6	0	1600元
组选12	188	800元
组选24	0	400元
本期投注总额 159246元。		
上海市福利彩票发行中心		

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
美元/100	613.11	608.20
日元/100	5.8830	5.7148
人民币/克	253.90	254.70

货币	交易单位	现汇买入价	现钞买入价
美元	100	613.11	608.20
日元	100	5.8830	5.7148
欧元	100	804.35	781.35

今日天气
8月30日 周六
上海

23~29°C
多云转阴天,偏北风3-4级
昨天温度实况
24.4-27.8°C

空气质量指数
AQI 28/优
PM2.5 14.3 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3级(不太适宜)
下午3级(不太适宜)

空气湿度
今夜90%
明日70%

8月31日周日	9月1日周一	9月2日周二	9月3日周三	9月4日周四	9月5日周五
阴到多云 有时有阵雨 24-27°C	多云到阴有 阵雨或雷雨 24-28°C	多云到阴,午后 局部地区有阵雨 25-30°C	多云到阴 有时有阵雨 25-29°C	阴有阵雨 或雷雨 23-28°C	阴有时有阵雨 23-27°C

上海明日部分区县温度预报

徐汇区 24-28°C	奉贤区 22-27°C
闵行区 24-28°C	松江区 23-28°C
嘉定区 24-28°C	金山区 24-28°C
宝山区 24-28°C	青浦区 24-28°C
浦东新区 23-28°C	崇明县 22-27°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	雷阵雨	23/26°C
扬州	雷阵雨转中雨	22/25°C
泰州	多云转中雨	21/27°C
镇江	雷阵雨转中雨	22/26°C
南通	阴天转雷阵雨	21/27°C
常州	雷阵雨转中雨	22/26°C
无锡	阴天转阵雨	22/28°C
苏州	多云转小雨	23/27°C
湖州	多云转阵雨	23/29°C
嘉兴	多云转雷阵雨	23/29°C
绍兴	多云转雷阵雨	24/31°C
杭州	多云转雷阵雨	23/30°C
舟山	多云	22/30°C
宁波	多云转雷阵雨	23/30°C
台州	雷阵雨转阵雨	25/30°C
温州	雷阵雨转多云	24/32°C

世界部分城市

伦敦	小雨	15/19°C
巴黎	多云转小雨	12/22°C
法兰克福	小雨	13/22°C
罗马	晴天	21/28°C
雅典	晴天	23/30°C
莫斯科	小雨	9/17°C
卡拉奇	小雨	27/35°C
东京	大雨转中雨	21/24°C
曼谷	小雨转中雨	25/33°C
新加坡	小雨转中雨	24/29°C
河内	中雨转小雨	24/31°C
开罗	晴天转小雨	24/35°C
旧金山	小雨转阴天	16/25°C
纽约	晴天	16/25°C
悉尼	小雨	13/18°C
首尔	晴天	20/30°C