

第29届新民健康大讲堂昨举行

跑步刷牙 小事儿里有大学问

除了饭前洗手、不吃不洁食物以外，你知道还有哪些健康好习惯需要从小养成？你真的“会跑步”吗？你真的“会刷牙”吗？别小看这些几乎天天都要做的事儿，其中可有健康“大讲究”。昨天下午，由市卫生和计划生育委员会、市体育局和新民晚报联合举办的第29届新民健康大讲堂在长宁区愚园路第一小学开讲。复旦大学附属中山医院口腔科住院医师柯国锋和上海交通大学

附属第六人民医院骨科医生彭晓春为孩子们和家长们带来“从小养成健康好习惯”的科普演讲。跑步是便捷的运动方式，可以保持年轻、增强心肺功能，甚至可以减肥塑身。但彭晓春医生提醒，跑步方法错误同样会带来损伤，尤其是关节的损伤。作为一名骨科医生，同时也是一名跑者，彭医生关注运动损伤和防护，他与孩子们分享了健康的跑步习惯。“蕴含很多理念、技

术、方法，运动之前要经过充分热身，身体发热之后再开始运动，运动结束以后也要立即进行相关肌肉拉伸，拉伸肌肉包括上臂、大腿、小腿、跟腱和臀部等肌群。”同时，跑步姿势也不容忽视，正确跑步方式应该是保持头、颈、肩、腰、背一条直线，挺胸收腹，用前脚掌外侧线落地，落地轻柔，奔跑过程中膝关节保持弯曲姿势，充分利用肌肉弹性向前跑。柯国锋医生则与孩子们分享了

“牙齿的奥秘”，人类的牙齿在进化过程中变得坚硬了，但口腔疾病普查的数据却显示“人们的牙齿变弱了”——5岁儿童发生概率为66%，12岁为28.9%，35-44岁的则88.1%有蛀牙，65-74岁的老人蛀牙高达98.4%。柯医生指出，“没有保护好”是关键，“牙齿只有蛀牙和牙周炎两个敌人，而预防牙周炎和蛀牙需要做好三件事：刷牙、洗牙和看牙医。”每天都要进行的刷牙也有讲

究，选中软毛的牙刷、含氟牙膏还要按照科学的方式刷牙才能达到既清洁牙齿又保护牙齿、牙龈的效果。另外，柯医生还推荐了三样“护齿神器”——电动牙刷、牙线和冲牙器，保持健康刷牙习惯的同时，定期洗牙，一旦出现疾病尽快看牙医，这样一来就能保持牙齿健康了。本次活动由愚园路一小、市健康教育所和上海东方宣教中心承办。本报记者 易蓉

海丰新大米 昨天上市

本报讯（记者 朱全弟）良友光明米业又一生产基地好米——海丰优质大米昨天在世纪联华中环店全面上市，现场举行新米试吃活动，广大市民争相一尝继而购买海丰优质大米。此次上市的海丰优质大米品种是南梗9108，在农科人员的精心呵护下，生长良好，稻谷颗粒饱满健康，是优质食味品种。米质优良，有自然香味，成饭后晶莹剔透，饭粒香糯饱满，富有弹性，冷而不硬，是市民餐桌喜欢的米中佳品。

扫码即可直接用人民币移动结算 台湾游将能刷支付宝了

本报讯（记者 胡晓晶）继在香港地区已有超过5000家线下商店接入支付宝扫码付后，今后台湾游也能支付宝扫一扫了。据蚂蚁金服日前透露，年底前支付宝即将正式进军台湾，并推出台湾市场跨境O2O业务。这意味着支付宝用户未来到台湾旅游时，也能和在大陆一样直接使用支付宝消费。据悉，占据大陆第三方移动支付行业八成市场份额的支付宝，也

是大陆首家获台湾有关部门批准与当地银行拓展扫码付业务的第三方支付机构。预计到今年年底前，台湾地区会有超过3000家门店上线支付宝扫码付，即将上线的首批商户涵盖了大陆游客最常光顾的超市便利店、百货公司、台湾伴手礼名店以及热门商圈。对于普通用户而言，今后在台消费不用新台币而用支付宝也将成为一大付款方式，扫码即可直接用人民币移动结算。

提醒居民关注“脑中风” “红手环”走进社区卫生中心

本报讯（通讯员 蒲欣）10月29日是第十个“世界卒中日”，今年的世界卒中日主题是“关注轻型卒中”。为此，一场由浦南医院与周家渡街道、周家渡社区卫生服务中心共同举办的“红手环走进世界卒中日”全国健康科普公益活动在浦东周家渡卫生服务中心举行。来自周家渡街道社区居民数百人踊跃参加了此次活动。脑卒中俗称“脑中风”，是危害最为严重的疾病之一，已成为我国

国民第一位死因。我国每年新增脑卒中患者约250万，发病率正以每年近9%的速度快速上升，在存活的脑卒中患者中，约有3/4的人不同程度地丧失了劳动能力，其中重度致残者约占40%。脑卒中中的高发病率、高复发率、高致残率、高死亡率不仅严重危害公众健康和生活质量，也给国家和众多患者家庭带来沉重的社会经济负担，已成为危害公众健康的重要公共卫生问题。

体彩公告

排列3第15296期

中奖号码: 9 0 5
直选 2508注 1040元
组选六 5831注 173元

排列5第15296期

中奖号码: 9 0 5 4 1
直选 21注 100000元

七星彩第15127期

中奖号码: 5 3 4 1 4 9 8
一等奖 1注 500000元
二等奖 14注 33637元
三等奖 249注 1800元
四等奖 2908注 300元
五等奖 38166注 20元
六等奖 444191注 5元

全民阅读

周末到了，快来参加“全民阅读”赚奖品吧。这次我们为您准备了轻松好玩的题目，和能免费吃美食的奖品。只要下载新民晚报APP（下载二维码见后），点击APP首页右上角的用户中心，进入页面后点击右上角的“全民阅读新闻大挑战”就可以参与了，回答正确7个问题，根据提示提交个人信息即可参与抽奖。没有回答正确的网友也不要泄气，每个问题下方还有与之相关的新闻链接，只要您点击链接阅读全文就可以轻易找到答案了。

本次活动奖品依然是“来伊份”

中国游客在首尔爱去哪整容？

100元储值卡，一共抽取10名幸运读者，获奖名单将于下周二公布，您还犹豫什么，赶紧来参与吧！

本周题目如下：

1. 南亚国家目前唯一女性元首在哪国执政？
A. 缅甸 B. 印度
C. 尼泊尔 D. 女儿国
2. 2022年世界杯原计划交由哪国举办？
A. 俄罗斯 B. 美国
C. 英国 D. 中国
3. 中国游客去韩国首尔爱去哪里整容？

- A. 江南区 B. 江北区
- C. 江东区 D. 江西区
4. 沪2020年将新增多少个老年学习场所？
A. 3个 B. 30个
C. 300个 D. 3000个
5. 嘉闵高架（莘松路-联明路段）何时通车？
A. 10月8日 B. 10月18日
C. 10月28日 D. 11月8日
6. 迈克尔·杰克逊梦幻庄园淘宝开拍，起拍价多少？
A. 5亿元人民币
B. 5000万元人民币

- C. 500万元人民币
 - D. 5元人民币
 7. 琅琊榜、港囧、美团合并点评都与上海哪一所中学有关？
A. 市四中学 B. 市三中学
C. 市二中学 D. 市一中学
- 新民网 沈小栋



扫一扫 下载新民晚报 APP

<h3>中国福利彩票</h3> <h4>“七乐彩”全国开奖公告第2015127期</h4> <p>一、本期销售额为10501442元</p> <p>二、中奖号码： 基本号码 特别号码 10 11 14 20 22 02 18 26</p> <p>三、中奖结果： 奖等 中奖注数 每注金额</p>	<p>一等奖 1 4656487元 (含加奖2000000元)</p> <p>二等奖 10 37949元</p> <p>三等奖 248 3060元</p> <p>四等奖 828 200元</p> <p>五等奖 9211 50元</p> <p>六等奖 15810 10元</p> <p>七等奖 113295 5元</p> <p>四、奖池资金累计金额0元。</p>	<p>下期一等奖加奖金额:2000000元。</p> <p>中国福利彩票发行管理中心</p> <h4>“天天彩选3”、“天天彩选4”开奖公告</h4> <p>开奖日期 2015年10月30日</p> <p>◆天天彩(选3) 销售期号 第2015296期 中奖号码 3 6 1</p>	<p>中奖情况</p> <table border="1"> <tr><th>类型</th><th>中奖注数</th><th>每注金额</th></tr> <tr><td>直选</td><td>835</td><td>1040元</td></tr> <tr><td>组选3</td><td>0</td><td>346元</td></tr> <tr><td>组选6</td><td>1864</td><td>173元</td></tr> </table> <p>本期投注总额 617924元。</p> <p>◆天天彩(选4) 销售期号 第2015296期 中奖号码 9 0 7 9</p>	类型	中奖注数	每注金额	直选	835	1040元	组选3	0	346元	组选6	1864	173元	<p>中奖情况</p> <table border="1"> <tr><th>类型</th><th>中奖注数</th><th>每注金额</th></tr> <tr><td>直选</td><td>0</td><td>10000元</td></tr> <tr><td>组选4</td><td>0</td><td>2500元</td></tr> <tr><td>组选6</td><td>0</td><td>1600元</td></tr> <tr><td>组选12</td><td>111</td><td>800元</td></tr> <tr><td>组选24</td><td>0</td><td>400元</td></tr> </table> <p>本期投注总额 156988元。</p> <p>上海市福利彩票发行中心</p>	类型	中奖注数	每注金额	直选	0	10000元	组选4	0	2500元	组选6	0	1600元	组选12	111	800元	组选24	0	400元
类型	中奖注数	每注金额																																
直选	835	1040元																																
组选3	0	346元																																
组选6	1864	173元																																
类型	中奖注数	每注金额																																
直选	0	10000元																																
组选4	0	2500元																																
组选6	0	1600元																																
组选12	111	800元																																
组选24	0	400元																																

<p>今日天气 10月31日 周六 上海</p> <p>15~17°C 阴转中雨,东北风≤3级 昨天温度实况 15.1-18.4°C</p> <p>空气质量指数 AQI 37/优 PM2.5 19.0 微克/立方米 (上海环境热线截至上午10时)</p>	<p>日照指数 1级/弱 (不需要防护)</p> <p>感冒指数 1级 (不易感冒)</p> <p>晾晒指数 上午4级(不适宜) 下午4级(不适宜)</p> <p>空气湿度 今夜90% 明日55%</p>	<h3>上海明日部分区县温度预报</h3> <table border="1"> <tr><td>徐汇区</td><td>13-15°C</td><td>奉贤区</td><td>12-15°C</td></tr> <tr><td>闵行区</td><td>13-16°C</td><td>松江区</td><td>13-16°C</td></tr> <tr><td>嘉定区</td><td>13-15°C</td><td>金山区</td><td>13-15°C</td></tr> <tr><td>宝山区</td><td>13-15°C</td><td>青浦区</td><td>12-15°C</td></tr> <tr><td>浦东新区</td><td>13-15°C</td><td>崇明县</td><td>12-15°C</td></tr> </table> <p>(本栏气象信息由上海中心气象台今日上午8:00提供)</p>	徐汇区	13-15°C	奉贤区	12-15°C	闵行区	13-16°C	松江区	13-16°C	嘉定区	13-15°C	金山区	13-15°C	宝山区	13-15°C	青浦区	12-15°C	浦东新区	13-15°C	崇明县	12-15°C	<h3>长三角城市</h3> <table border="1"> <tr><td>南京</td><td>小雨转阴</td><td>11/17°C</td></tr> <tr><td>扬州</td><td>小雨</td><td>8/17°C</td></tr> <tr><td>泰州</td><td>小雨</td><td>9/17°C</td></tr> <tr><td>镇江</td><td>小雨转阵雨</td><td>11/17°C</td></tr> <tr><td>南通</td><td>小雨</td><td>11/17°C</td></tr> <tr><td>常州</td><td>小雨</td><td>11/16°C</td></tr> <tr><td>无锡</td><td>小雨</td><td>11/17°C</td></tr> <tr><td>苏州</td><td>阵雨</td><td>13/17°C</td></tr> <tr><td>湖州</td><td>阵雨</td><td>13/17°C</td></tr> <tr><td>嘉兴</td><td>小到中雨转小雨</td><td>14/17°C</td></tr> <tr><td>绍兴</td><td>小雨</td><td>14/18°C</td></tr> <tr><td>杭州</td><td>阵雨转小雨</td><td>12/16°C</td></tr> <tr><td>舟山</td><td>小雨</td><td>14/17°C</td></tr> <tr><td>宁波</td><td>小雨</td><td>15/17°C</td></tr> <tr><td>台州</td><td>小雨</td><td>16/18°C</td></tr> <tr><td>温州</td><td>小雨</td><td>15/18°C</td></tr> </table>	南京	小雨转阴	11/17°C	扬州	小雨	8/17°C	泰州	小雨	9/17°C	镇江	小雨转阵雨	11/17°C	南通	小雨	11/17°C	常州	小雨	11/16°C	无锡	小雨	11/17°C	苏州	阵雨	13/17°C	湖州	阵雨	13/17°C	嘉兴	小到中雨转小雨	14/17°C	绍兴	小雨	14/18°C	杭州	阵雨转小雨	12/16°C	舟山	小雨	14/17°C	宁波	小雨	15/17°C	台州	小雨	16/18°C	温州	小雨	15/18°C	<h3>世界部分城市</h3> <table border="1"> <tr><td>伦敦</td><td>晴</td><td>12/18°C</td></tr> <tr><td>巴黎</td><td>晴</td><td>9/17°C</td></tr> <tr><td>法兰克福</td><td>晴</td><td>6/14°C</td></tr> <tr><td>罗马</td><td>晴</td><td>8/20°C</td></tr> <tr><td>雅典</td><td>多云</td><td>13/18°C</td></tr> <tr><td>莫斯科</td><td>晴</td><td>-1/2°C</td></tr> <tr><td>卡拉奇</td><td>晴</td><td>22/33°C</td></tr> <tr><td>东京</td><td>多云</td><td>12/18°C</td></tr> <tr><td>曼谷</td><td>晴</td><td>25/33°C</td></tr> <tr><td>新加坡</td><td>雷阵雨</td><td>24/31°C</td></tr> <tr><td>河内</td><td>阵雨</td><td>22/27°C</td></tr> <tr><td>开罗</td><td>晴</td><td>18/26°C</td></tr> <tr><td>旧金山</td><td>晴</td><td>15/22°C</td></tr> <tr><td>纽约</td><td>晴</td><td>5/13°C</td></tr> <tr><td>悉尼</td><td>晴转多云</td><td>19/24°C</td></tr> <tr><td>首尔</td><td>晴</td><td>0/11°C</td></tr> </table>	伦敦	晴	12/18°C	巴黎	晴	9/17°C	法兰克福	晴	6/14°C	罗马	晴	8/20°C	雅典	多云	13/18°C	莫斯科	晴	-1/2°C	卡拉奇	晴	22/33°C	东京	多云	12/18°C	曼谷	晴	25/33°C	新加坡	雷阵雨	24/31°C	河内	阵雨	22/27°C	开罗	晴	18/26°C	旧金山	晴	15/22°C	纽约	晴	5/13°C	悉尼	晴转多云	19/24°C	首尔	晴	0/11°C
徐汇区	13-15°C	奉贤区	12-15°C																																																																																																																					
闵行区	13-16°C	松江区	13-16°C																																																																																																																					
嘉定区	13-15°C	金山区	13-15°C																																																																																																																					
宝山区	13-15°C	青浦区	12-15°C																																																																																																																					
浦东新区	13-15°C	崇明县	12-15°C																																																																																																																					
南京	小雨转阴	11/17°C																																																																																																																						
扬州	小雨	8/17°C																																																																																																																						
泰州	小雨	9/17°C																																																																																																																						
镇江	小雨转阵雨	11/17°C																																																																																																																						
南通	小雨	11/17°C																																																																																																																						
常州	小雨	11/16°C																																																																																																																						
无锡	小雨	11/17°C																																																																																																																						
苏州	阵雨	13/17°C																																																																																																																						
湖州	阵雨	13/17°C																																																																																																																						
嘉兴	小到中雨转小雨	14/17°C																																																																																																																						
绍兴	小雨	14/18°C																																																																																																																						
杭州	阵雨转小雨	12/16°C																																																																																																																						
舟山	小雨	14/17°C																																																																																																																						
宁波	小雨	15/17°C																																																																																																																						
台州	小雨	16/18°C																																																																																																																						
温州	小雨	15/18°C																																																																																																																						
伦敦	晴	12/18°C																																																																																																																						
巴黎	晴	9/17°C																																																																																																																						
法兰克福	晴	6/14°C																																																																																																																						
罗马	晴	8/20°C																																																																																																																						
雅典	多云	13/18°C																																																																																																																						
莫斯科	晴	-1/2°C																																																																																																																						
卡拉奇	晴	22/33°C																																																																																																																						
东京	多云	12/18°C																																																																																																																						
曼谷	晴	25/33°C																																																																																																																						
新加坡	雷阵雨	24/31°C																																																																																																																						
河内	阵雨	22/27°C																																																																																																																						
开罗	晴	18/26°C																																																																																																																						
旧金山	晴	15/22°C																																																																																																																						
纽约	晴	5/13°C																																																																																																																						
悉尼	晴转多云	19/24°C																																																																																																																						
首尔	晴	0/11°C																																																																																																																						
<p>11月1日周日 阴有阵雨转 阴到多云 13-16°C</p>	<p>11月2日周一 晴到多云 12-18°C</p>	<p>11月3日周二 多云 13-20°C</p>	<p>11月4日周三 多云到阴 15-21°C</p>	<p>11月5日周四 多云到阴 17-23°C</p>	<p>11月6日周五 阴有阵雨 18-24°C</p>																																																																																																																			