

钟爱报纸拿在手上的那种感觉

新民晚报读者服务日活动今在淮海公园举行

“我们看新民晚报已经几十年了。”这是在活动现场听到最多的一句话。今天上午,由新民晚报联合上海邮政 APP“订了么”举办的大型公园便民收订暨新民晚报读者服务日活动在淮海公园举行,吸引了数千名读者。

工作人员还在布置摊位的时候,就已经陆陆续续有读者前来咨询订报事宜。“我已经是新民晚报的老读者了,每年都订。”72 岁的陈念国早早地就来到了活动现场,“现在家里动迁到了嘉定江桥地区,坐了

差不多一个钟头的地铁来参加这个读者日活动。”陈念国表示,看报纸是一种习惯,来这个活动也有快十年了,看的就是一份感情。

“订新民晚报已经是一种情结了,”忠实读者李欣皆说道,“好像不看报纸就少了点什么。”每天 4 时 30 分到信箱去取晚报,成为了他的生活习惯。翻翻报纸看一下今天发生了什么,不仅充实了自己的生活,与朋友交流的时候也有了话题。

活动开始不久,新民晚报的帐篷前就聚集了一些拿着手机的订

报人,他们在工作人员的帮助下,利用现场提供的 WiFi 下载新民晚报邻声 APP、开通数字报。“下载一个客户端,不仅可以第一时间掌握发生的大小事,还可以看电子报,真挺方便的。”

但也有不少读者表示,还是更钟爱纸质报纸拿在手上的感觉。“我们已经订新民晚报几十年了,感觉很亲近。以前,每个月的报纸都会收集起来、装订成册,需要什么资料的时候就去翻阅一下,所以我们对新民晚报真的很有感情。现在手机、电

脑看新闻都很方便,但这份老上海的感情还是割舍不下。”家住静安区的陈丽云说。“我妈妈 95 岁了,她也看新民晚报。”

顾慧芳阿姨笑着说,“老人家没事的时候,可以翻翻报纸。90 多岁的人了,手机、电脑时间看多了眼睛‘吃勿消’的。”

现场也看到了一些年轻人的身影,询问之下得知,是为了家中的长辈来订报的。“老人们眼中,纸质媒体的阅读无法被取代。”

“电子版感觉更针对年轻人。”

也有读者对新媒体提出了自己的建议,“以前我们一直参加读者俱乐部的,但是现在参加俱乐部都要在电脑上、手机上操作,对我们来说太不方便了。子女不在身边,也不好意思一直去麻烦他们,所以希望能再多为我们老年人考虑一下。”

在读者日活动现场,新民晚报请来了医疗专家为读者免费义诊,并免费赠送作家签名新书。在舞台区,各色精彩节目也轮番上演,吸引了许多读者驻足观看。

见习记者 黄佳琪

走进“阿姨沙龙” 以歌交友消愁

江苏路街道组织“自管小组”照护丧偶老人心理健康

健康上海

在长宁区江苏路街道南汪社区,有个健康自我管理小组,组员中的大部分人都经历过失去老伴的痛苦,但现在却在互相慰藉和搀扶下走出了孤独,以更阳光的心态迎接生活。长宁区爱卫办副主任赵琦用了“满满的正能量”这句话,点评了这个自管小组的核心意义。

自办沙龙驱逐阴影

2010 年底,8 位有着相似坎坷经历和相同悲楚感受的阿姨走到了一起,办了一个“心歌沙龙”,还自编了沙龙之歌,经常组织大家开展合唱活动。这个沙龙的宗旨,就是为了帮助丧偶老人尽快从痛苦和阴影中走出来,以歌消愁、以歌交友,用歌声继续点亮生活。

徐阿姨的几个孩子都在国外,老伴去世后孤零零地住在大房子里,整天以泪洗面。沙龙组长崔阿姨走进了徐阿姨家。崔阿姨自己也是一

位丧偶的老年女性,相同的境遇让她俩很快交上了朋友,徐阿姨的心扉也慢慢打开了,加入了“心歌沙龙”。

小区有一位刚失去亲人的老太,过上独居生活后时常精神恍惚,还会产生幻觉,并到居委会诉说有人要打她。居委干部把情况告诉了崔阿姨。上门一看,崔阿姨发现老太家里还摆着花圈,老伴的遗像也没有撤走。经过崔秀英的耐心开导,老太同意大家给她重新布置一个新的居家环境,还鼓励她参加沙龙的活动。现在,爱上了合唱队活动的这位老太,重新找到了欢乐。

专家点评>>>

居民自发组织沙龙,进来的都是同病相怜的人,但他们的“病痛”往往不是医生所能医治得好的,需要同伴,特别是有共同遭遇、共同语言的同辈人彼此相互疏导才能痊愈。

走进沙龙同享快乐

“心歌沙龙”还有个英文名,叫 single(单身)。以沙龙形式出现的这个健康自我管理小组,其实是一

个支持性小组,以心理疏导、改变心态、健康生活为主题来安排每次活动。几年来,“心歌沙龙”发掘出多个“关键词”。一是学习:为了能与时俱进老有所学,跟得上时代的步伐,组织大家学保健知识、做保健操、唱同一首歌。“快乐游”:组员们几乎游遍了上海,时常结伴去博物馆、名人故居和风景古镇游玩。“生日聚会”:每逢组员生日,大伙便会送上手书的“寿”“福”等字条,还一同吃蛋糕、吃寿面。“馈社会”:在街道和居委会的支持下,组员们成立了“心歌志愿者工作室”,每周三在居委会定期为社区独居老人服务,以聊天、提供生活帮助等方式,致力于关注社区独居老人的心理。

专家点评>>>

帮助特殊老人学会坚强和自信,做到有梦、有爱、有朋友,这样的晚年生活才会更快乐、更健康。

扩展沙龙共筑家园

随着彼此了解的进一步加深和友谊的增加,崔阿姨还组织大家

学太极拳、学跳舞、学做健康美食,让大家都来做个快乐、优雅、时尚、健康的老人。

有了沙龙的心理照护,组员们一个个都变得开朗了。老人们身上的变化自然会感染到社区里的其他人。“为什么我们不能把这份快乐传递给更多的人呢?”组员们的想法得到了街道和居委的关心和支持。目前,“心歌志愿者工作室”共有 10 位志愿者,都是丧偶的单身老年女性,最大的 85 岁。有越来越多的社区独居老人,一旦遇到有什么不愉快的事或生活发生了困难,就会跑去寻找志愿者聊天。组员们也不求回报地帮助他们做力所能及的事。居民们都说,自从有了志愿者工作室,老年人再也不怕没有说话的地方,遇到困难也不会感到心神不定、束手无策了。

专家点评>>>

把原来散落在家、孤独无助的老年人黏合在一起,健康自我管理小组的志愿者们功不可没。这更有推广意义。

首席记者 王蔚

本月沪牌最低 中标价 88600 元

本报讯(记者 张钰芸)本月私车额度拍卖上午举行,投标人数 215424 人,比上月增加 2212 人,中标率 5.36%,低于上月。最低成交价 88600 元,比上月增加 300 元,平均成交价 88665 元,比上月增加 306 元。本月车牌拍卖的个人额度 11549 辆,比上月减少 72 辆。四季度警示价为 86800 元。

嘉定北虹桥文体 项目集中签约

本报讯(记者 程绩)江桥镇吴淞江北岸昔日“五违”重灾区,将迎来脱胎换骨的改变,北虹桥时尚园、北虹桥体育中心、北虹桥文创苑、中国国家画院艺术交流中心、海上轩——海派家具馆、北虹桥国际武术中心等 6 个文体项目,日前在嘉定区江桥镇集中签约。项目选址紧靠白领工作圈和市民生活圈,形成 15 分钟文化体育生活圈。

江桥镇的吴淞江北岸生态环境,综合治理范围 1.28 平方公里,今年 1 月以来,共拆除违法建筑面积 22 万平方米,清理违法用地 341.48 亩。

中国福利彩票			中国福利彩票			中国福利彩票		
“七乐彩”全国开奖公告第2016136期			“七乐彩”全国开奖公告第2016136期			“七乐彩”全国开奖公告第2016136期		
一、本期销售额为 8900380 元			一、本期销售额为 8900380 元			一、本期销售额为 8900380 元		
二、中奖号码:			二、中奖号码:			二、中奖号码:		
基本号码			基本号码			基本号码		
26 22 04 23 11 29 02 25			26 22 04 23 11 29 02 25			26 22 04 23 11 29 02 25		
三、中奖结果:			三、中奖结果:			三、中奖结果:		
奖等	中奖注数	每注金额	奖等	中奖注数	每注金额	奖等	中奖注数	每注金额
一等奖	1	2138469元	一等奖	1	2138469元	一等奖	1	2138469元
二等奖	13	23499元	二等奖	13	23499元	二等奖	13	23499元
三等奖	255	2396元	三等奖	255	2396元	三等奖	255	2396元
四等奖	840	200元	四等奖	840	200元	四等奖	840	200元

五等奖	9074	50元	五等奖	9074	50元	五等奖	9074	50元
六等奖	15770	10元	六等奖	15770	10元	六等奖	15770	10元
七等奖	105366	5元	七等奖	105366	5元	七等奖	105366	5元
四、奖池资金累计金额 0 元。			四、奖池资金累计金额 0 元。			四、奖池资金累计金额 0 元。		
中国福利彩票发行管理中心			中国福利彩票发行管理中心			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			“天天彩选3”、“天天彩选4”开奖公告			“天天彩选3”、“天天彩选4”开奖公告		
开奖日期 2016 年 11 月 18 日			开奖日期 2016 年 11 月 18 日			开奖日期 2016 年 11 月 18 日		
◆天天彩(选3)			◆天天彩(选3)			◆天天彩(选3)		
销售期号 第 2016316 期			销售期号 第 2016316 期			销售期号 第 2016316 期		
中奖号码 7 7 4			中奖号码 7 7 4			中奖号码 7 7 4		
中奖情况			中奖情况			中奖情况		

◆天天彩(选4)			◆天天彩(选4)			◆天天彩(选4)		
销售期号 第 2016316 期			销售期号 第 2016316 期			销售期号 第 2016316 期		
中奖号码 0 4 1 3			中奖号码 0 4 1 3			中奖号码 0 4 1 3		
中奖情况			中奖情况			中奖情况		

类型	中奖注数	每注金额	类型	中奖注数	每注金额	类型	中奖注数	每注金额
直选	192	1040元	直选	192	1040元	直选	192	1040元
组选3	384	346元	组选3	384	346元	组选3	384	346元
组选6	0	173元	组选6	0	173元	组选6	0	173元
本期投注总额 768534 元。			本期投注总额 768534 元。			本期投注总额 768534 元。		

组选6	0	1600元	组选6	0	1600元	组选6	0	1600元
组选12	0	800元	组选12	0	800元	组选12	0	800元
组选24	145	400元	组选24	145	400元	组选24	145	400元
本期投注总额 181558 元。			本期投注总额 181558 元。			本期投注总额 181558 元。		
上海市福利彩票发行中心			上海市福利彩票发行中心			上海市福利彩票发行中心		

体彩公告		
排列 3 第 16316 期		
中奖号码:2 1 4		
类型	中奖注数	每注金额
直选	2881 注	1040 元
组选六	5814 注	173 元

排列 5 第 16316 期		
中奖号码:2 1 4 7 9		
类型	中奖注数	每注金额
直选	29 注	100000 元
七星彩第 16136 期		
中奖号码:2 5 0 2 0 8 7		
类型	中奖注数	每注金额
一等奖	0 注	0 元
二等奖	10 注	39323 元
三等奖	228 注	1800 元
四等奖	3408 注	300 元
五等奖	35378 注	20 元
上海市体育彩票管理中心		



今日天气

11月19日 周六

上海

18~23℃

阴转阵雨,西北风 2-3 级

昨天温度实况

16.7-23.3℃

空气质量指数

AQI 145/轻度污染

PM2.5 110.7 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

2 级

(较易感冒)



晾晒指数

上午 4 级(不适宜)

下午 4 级(不适宜)



空气湿度

今夜 95%

明日 70%

11月20日周日

11月21日周一

11月22日周二

11月23日周三

11月24日周四

11月25日周五



阴有雨

17-19℃



阴有雨

15-18℃



阴有雨

11-16℃



阴有雨转阴

到多云

9-11℃



阴到多云局

部有阵雨

7-10℃



多云到阴

6-11℃

上海明日部分区温度预报



徐汇区

17-19℃



奉贤区

16-19℃



闵行区

17-19℃



松江区

16-18℃



嘉定区

16-18℃



金山区

16-19℃



宝山区

16-18℃



青浦区

16-19℃



浦东新区

16-19℃



崇明区

16-18℃

(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

阴转小雨

15/19℃

扬州

阴转小雨

14/18℃

泰州

阴转小雨

14/18℃

镇江

阴转小雨

15/19℃

南通

阵雨转小雨

15/21℃

常州

阴转小雨

15/20℃

无锡

阴转小雨

15/20℃

苏州

阴

15/21℃

湖州

小雨

17/23℃

嘉兴

小雨

18/24℃

绍兴

小雨

19/26℃

杭州

阵雨

17/25℃

舟山

阵雨

17/23℃

宁波

小雨

18/25℃

台州

小雨

19/26℃

温州

小雨

19/27℃

世界部分城市

伦敦

多云转中雨

3/ 7℃

巴黎

阵雨转中雨

5/ 9℃

法兰克福

小雨

5/ 8℃

罗马

雷阵雨转中雨

15/ 17℃

雅典

晴

10/ 20℃

莫斯科

小雪

0/ 2℃

卡拉奇

晴

14/ 31℃

东京

阵雨转晴

10/ 15℃

曼谷

雷阵雨

25/ 33℃

新加坡

雷阵雨

24/ 33℃

河内

晴

24/ 31℃

开罗

晴

16/ 26℃

旧金山

中雨

13/ 18℃

纽约

晴

9/ 18℃

悉尼

晴转阴

19/ 24℃

首尔

中雨转晴

10/ 16℃