

63所中职校拟招万名随迁子女

本报讯（记者 陆梓华）今年本市全日制普通中职校将继续招收进城务工人员随迁子女。市教育考试院近日转发市教委相关文件，透露今年本市63所中职校计划招

收随迁子女1万人左右，纳入本市中职校外省市招生计划，其中，中高职贯通教育模式招生计划550人左右。

中职随迁子女招生入学考试科

目为：语文、数学、英语，满分总分为450分。考试成绩作为招生学校录取依据之一。符合报考条件的随迁子女须在规定的时间内到规定的报名点填写《2014年上海市全日制

普通中等职业学校自主招生进城务工人员随迁子女招生报名表》，并填报志愿。

考生的中高职贯通志愿可以填写三个专业志愿，中职志愿可填写

一个学校。该表经考生和家长签字后，作为招生录取的依据，一律不得更改。

详情可登录上海招考热线网站（www.shmeea.edu.cn）查询。

体彩公告		
排列3第14080期		
中奖号码:5 8 7		
直选	7265注	1000元
组选六	9758注	166元

排列5第14080期		
中奖号码:5 8 7 4 6		
直选	60注	100000元

超级大乐透第14035期		
中奖号码:09 12 14 28 29 + 03 10		
一等奖	3注	7777938元
二等奖	71注	87265元
三等奖	110注	12166元
四等奖	557注	3000元
五等奖	7409注	600元
六等奖	30677注	100元
七等奖	377124注	10元
八等奖	3944708注	5元
一等奖基金积累数:291041521.7元		

今晚电视	
上视新闻频道	
20:01 侠探高飞(16,17)	
22:32 非常惠生活(132)	
上视娱乐频道	
19:00 一呼柏应(251)	
21:30 新娱乐在线	
22:00 可凡倾听(513)	
东方卫视	
19:33 一仆二主(31,32)	
21:10 笑傲江湖(3)	
22:40 今晚80后脱口秀(91)	

本市进口牛羊肉量增价跌

本报讯（记者 郭剑烽 通讯员 陈定）据统计，今年前2个月，上海海关关区进口牛羊肉1.1万吨，比去年同期增加1.6倍；价值3.4亿元人民币，增长1.3倍；进口平均价格为每千克30.6元，下跌13.1%。值得一提的是，其中一半以上从澳大利亚进口。

2月份进口量连续第20个

月呈倍增态势，平均价格跌破每千克30元。今年2月，上海海关关区进口牛羊肉0.4万吨，增加2.2倍，自2012年7月以来连续第20个月呈现成倍激增态势；当月进口平均价格为每千克29.6元，下跌21.5%，自2003年4月以来首次跌破每千克30元关口。

今年前2个月，上海海海关

区自澳大利亚进口牛羊肉0.6万吨，占同期关区牛羊肉进口总量的51.1%。同期，自乌拉圭进口0.2万吨，增加98.8%，占同期关区牛羊肉进口总量的21.8%。此外，自阿根廷进口0.2万吨，激增6倍，所占比重由去年同期的5.1%提高至13.6%，超越新西兰成为关区牛羊肉第3大进口来源地。

春秋航空今开通上海至清迈航线

本报讯（记者 金志刚）从今天起，春秋航空开通上海至清迈航线，采用空客A320客机，每周二、四、六、日执飞。9C8979预计17:20从上海浦东机场起飞，21:50抵达泰国清迈；回程为22:50从清迈起飞，抵达上海浦东的时刻为02:45。

公交今起开通至天国公墓区间车

本报讯（记者 张欣平）公交四汽今天起至4月7日，开通诸翟至天国公墓的区间车，营运时间为8时至15时30分，发车间隔一般在10分钟至15分钟。

崇明边检执勤点下月起现场办证

本报讯（通讯员 汪思齐 记者 江跃中）从4月1日起，崇明边检站将正式推出崇明执勤点现场办证服务。今后，外轮船舶代理可通过电话预约方式，到崇明县大东路1号办理《临时入境许可》延期、船舶入出港手续。船公司工作人员、船员家属亦可通过此方式办理《登轮许可证》申请手续。

春困来袭 大脑要“补氧”



天气一天天转暖，人们逐渐会出现疲乏、困倦、昏昏欲睡、哈欠连天等现象，这就是俗称的“春困”。浦东新区公利医院中医科副主任医师唐蕊芯表示，严格来讲，春困不算疾病，而是人体因冬春季节变换而产生的一种生理性反应。

人们为什么会觉得困呢？唐蕊芯解释说，冬季低温，皮肤毛细血管收缩，外周的血液流量相对较少；气温回升后，毛细血管舒

张，外周血液循环量增大，供给大脑中枢的循环血量相应减少，人的大脑轻度缺氧，就会有疲乏、困倦等表现。天气转暖后，人体新陈代谢增强，耗氧量增加，大脑氧供就更显不足。

因此，机体通过打哈欠来加深呼吸、增加氧摄入，缓解疲劳感。春困虽说不是疾病，但也会影响人们的学习、工作效率。

如何驱走春困呢？唐蕊芯医生建议，首先要“夜卧早起”，保证充足的睡眠，成人应保证8小时左右的睡眠，一般以23时-7时为宜；其次是“广步于庭”，增加户外

运动量，做适合的运动，如快走、慢跑、打太极等，适度的运动可以增加循环血量，缓解缺氧所致的疲劳症状；最后是“被发缓行，以使志生”，在活动肢体的同时，吐浊纳清，开阔心胸，情绪上要淡定从容。

预防春困还包括饮食清淡，注意碳水化合物及蛋白的摄入等。需要注意的是，有些慢性病发作时的症状和春困类似，如慢性疲劳症、缺血性脑病、慢性肝病、糖尿病合并低血糖、甲状腺疾病等，需要小心鉴别。

本报记者 金恒

中国福利彩票			“天天彩选3”、“天天彩选4”开奖公告		
开奖日期 2014年3月29日			◆天天彩(选3)		
销售期号 第1930期			(全国3D第2014080期)		
中奖号码 6 7 0			中奖情况		
类型	中奖注数	每注奖额	类型	中奖注数	每注奖额
直选	148	1000元	直选	1	10000元
组选3	0	333元	组选4	0	2500元
组选6	783	166元	组选6	0	1600元
本期投注总额 1397814元。			组选12	0	800元
◆天天彩(选4)			组选24	36	400元
销售期号 第2014080期			本期投注总额 150700元。		
中奖号码 8 4 2 0			上海市福利彩票发行中心		
“东方6+1”开奖公告			开奖日期 2014年3月29日		
销售期号 第2014035期			销售期号 第2014035期		
(上海地区第0613期)			中奖号码		
基本号码			基本号码		
2 5 1 9 1 7			生肖码		
中奖情况			2 5 1 9 1 7		
奖等			中奖注数		
每注奖额			每注奖额		
一等奖	0	0元	一等奖	0	0元
二等奖	1	44454元	二等奖	1	44454元
三等奖	0	10000元	三等奖	0	10000元
四等奖	146	500元	四等奖	146	500元
五等奖	1797	50元	五等奖	1797	50元
六等奖	37939	5元	六等奖	37939	5元
本期投注总额1173100元			本期投注总额1173100元		
未中高奖等奖额累计55149292.65元			未中高奖等奖额累计55149292.65元		
上海市福利彩票发行中心			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)

今日天气

3月30日 周日

上海

13~19℃

多云转阴天,东北风3-4级

昨天温度实况

15.8-20.1℃

空气质量指数

AQI 115/轻度污染

PM2.5 93.0微克/立方米

(上海环境热线截至上午10时)

3月31日周一

4月1日周二

4月2日周三

4月3日周四

4月4日周五

4月5日周六

阴有时有雨

阴到多云

阴有小雨

阴转多云

多云

晴转多云

11~15℃

11~18℃

11~16℃

13~19℃

11~17℃

7~18℃

日照指数

2级/中等

(适当防护)

感冒指数

1级

(不易感冒)

洗晒指数

上午2级(适宜)

下午2级(适宜)

空气湿度

今夜90%

明日55%

上海明日区县温度预报

徐汇区 11~15℃

奉贤区 11~15℃

闵行区 11~15℃

松江区 10~15℃

嘉定区 11~15℃

金山区 11~14℃

宝山区 11~15℃

青浦区 10~15℃

浦东新区 10~15℃

崇明县 9~15℃

(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 阴天转多云 11/19℃

扬州 阴天转多云 11/19℃

泰州 多云转阴天 10/17℃

镇江 阴天转多云 11/20℃

南通 阴天 9/17℃

常州 多云转阴天 10/19℃

无锡 阴天 9/17℃

苏州 阴天转多云 10/16℃

湖州 多云转阴天 11/15℃

嘉兴 阵雨 11/14℃

绍兴 小雨-中雨 11/15℃

杭州 阵雨 10/15℃

舟山 多云转阵雨 10/13℃

宁波 阵雨转中雨 11/14℃

台州 阵雨转中雨 10/15℃

温州 小雨转中雨 14/15℃

世界部分城市

伦敦 多云 7/18℃

巴黎 多云 5/20℃

法兰克福 晴天转多云 3/18℃

罗马 多云转晴天 8/20℃

雅典 晴天 6/19℃

莫斯科 多云转阵雪 -3/2℃

卡拉奇 晴天 23/33℃

东京 晴天 10/17℃

曼谷 晴天 27/38℃

新加坡 多云转阵雨 24/29℃

河内 多云转晴天 22/27℃

开罗 晴天 12/27℃

旧金山 阵雨 9/13℃

纽约 多云转晴天 1/9℃

悉尼 多云 17/27℃

首尔 晴天 4/21℃