科技周：家门口乐享“科学大餐”

本周六启动 共有842项科普活动

本报讯（记者 马亚宁）月球车原理样机什么样、PM2.5采集仪怎么用、模拟驾驶飞机乐趣何在、20年长寿命电池该多奇特……2014年上海科技活动周本周六起在全市范围内启动，842项科普活动将亮相申城。位于上海跨国采购会展中心的主会场，从5月17日至23日举行“科学生活创新圆梦”主题展，一批高新科技成果将走出实验室与公众零距离接触，许多“养在深闺”的国家重点实验室将面向公众开放。

本届科技周首次搭建起全国科普基地展示平台，不仅汇聚上海60多家优秀科普场馆，更有国土资源部、安徽省、江苏省等部委、省市首次带来的科普基地展馆之宝。上海市民在家门口走走看看，就能乐享全国百余家科普机构提供的“科学大餐”。

除了“科技明星”，科技周的主角还有广大市民。科技活动周期间，参观的市民可以亲手合力拼搭一座与上海中心相仿的“上海塔”模型作品。

今年科技周门票分为纸质和芯片卡两种。纸质门票主要通过政府部门发放给市民，而观众凭身份证也可以在现场免费领取纸质门票入场。首次引入的芯片门票则可通过在上海科技周官网上点击获取预约短信获得，或是下载“上海科普”APP获得信息，这两种方式都需要到活动现场凭有效身份证件和短信信息领取芯片卡门票。芯片卡门票共计发放4200张，领完即止，持芯片卡门票的观众可获得一份纪念品并参与抽奖。

从今天起，2014年上海科技活动周官方网站正式上线（http://shkjhdz.shkp.org.cn/2014/），“上海科普”微博、微信、APP也将全程发布科技活动周的最新动态，欢迎市民朋友参与互动。

体彩公告

排列3第14125期

中奖号码：1 4 7

直选	7474注	1000元
组选六	11293注	166元

排列5第14125期

中奖号码：1 4 7 4 0

直选	34注	100000元

七星彩第14054期

中奖号码：0 8 5 4 7 0 2

一等奖	1注	5000000元
二等奖	6注	77878元
三等奖	153注	1800元
四等奖	2190注	300元
五等奖	29919注	20元
六等奖	374228注	5元

今晚电视

上视新闻频道
19:14 东方110
19:45 双雄（9、10）
22:32 名医话养生

上视电视剧频道
19:00 淑女之家（20、21、22）
21:39 剿匪英雄（36、37、38）

东方卫视
19:32 产科男医生（19、20、21）
22:00 今天谁买单
23:22 江湖笑传

天天健康

“糖友”夏季如何补水？

立夏已过，气温节节攀升，使人容易出汗，如果不及时补充水分，对于糖尿病患者来说，危害可想而知。对此，上海中医药大学附属龙华医院内分泌科主任医师唐红表示，“糖友”在夏天要学会清淡养生，智慧补水。

糖尿病的典型症状有多食、多饮、多尿、体重减轻，有些患者会认为多尿是由于多饮水造成的，从而盲目限制水的摄入，这种做法是不可取的。实际上，糖尿病患者不但不能限制饮水，还应适当地多饮水。因为多饮水有助于改善血液循环，增加机体代谢及消除酮体等作用。反之，一味限制饮水容易造成机体缺水甚至脱水，导致血容量减少，血糖升高，还会引起糖尿病高渗状态，对病情非常不利。

那么，糖尿病患者每天应该补充多少水呢？医生建议，糖尿病患者每天除了饮食中的水分之外，还应该补充1600-2000毫升的水。尤其夏季，饮水量可适当增加。切莫等到明显口渴时才喝水，因为口渴的时候，血糖已经发生一定程度的波动。建议糖尿病患者饮水的温度在25℃-30℃为宜。

当然，饮水量因人而异，糖尿病合并肾功能异常的患者需要控制饮水，饮水量一般在前一天尿量的基础上增加500毫升左右。

“糖友”该如何选择对身体有益的水呢？相比纯净水、蒸馏水，医生建议选用白开水和矿泉水。此外，糖尿病患者切勿饮用含糖饮料，但是无糖的牛奶、豆浆、酸奶可以适当饮用。可选择一些清热消暑的本草茶，如荷叶茶、苦瓜茶等都是不错的选择。 本报记者 **金恒**

端午小长假火车票全部开售

部分高峰时段热门线路D车车票已售完

本报讯（记者 金志刚）根据火车票预售期安排，今天可通过网络和电话订购6月2日即端午小长假最后一天的车票，这也意味着今起可以购买端午小长假以内及之前任意一天的火车票。而今天，市内各代售点也将开始预售小长假首日车票。鉴于部分高峰时段热门D车的车票已售罄，铁路部门提醒已确定行程的市民最好尽早购票。

记者昨天登录12306网站查询发现，端午小长假首日上午时段一些热门线路的热门D车车票已被抢购一空。

比如，上海至杭州，5月31日上午9时至10时发车的D5589次、D2281次，以及下午2时至4时发车的G7585次、D3101次、D3103次、D93次、D5481次等多趟列车车票已售罄，另有十余趟列车也只剩10张左右的余票。此外，上海至南京、上海至无锡、上海至武汉等线路上，也有不少车次的车票已经售完。

铁路部门表示，虽然上海至长三角周边地区的车次比较密集，不会出现一票难求的情况，但小长假期间一些发车时刻比较好的热门车次的车票还是会很紧俏。市民如果已确定好行程，最好尽早购票，以免耽误出行。

困难家庭斜视儿童可以申请免费治疗

本报讯（记者 左妍）近年，上海市儿童健康基金会特设专项帮困基金，浦发银行及员工捐赠150万元，资助困难家庭斜视儿童接受免费手术。作为项目唯一定点医疗机构，上海市眼病防治中心已完成207例矫治手术。凡属在沪困难家庭18岁以下斜视儿童，含上海市户籍和常住（执有上海市居住证或暂住证半年以上）困难家庭，其监护人可拨打热线021-62539696，向市眼病防治中心项目办公室提出申请。

中国福利彩票

“双色球”全国开奖公告第2014053期

一、本期投注总额为357050160元

二、中奖号码：

红色球号码	蓝色球号码
22 31 17 19 14 26	02

三、中奖结果：

奖等	中奖注数	每注金额
一等奖	1	10000000元
二等奖	80	385716元
三等奖	919	3000元
四等奖	57298	200元
五等奖	1177658	10元
六等奖	9220755	5元

四、奖池资金累计金额192683993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5月13日

◆天天彩（选3）

销售期号 第1975期

（全国3D第2014125期）

中奖号码 8 5 2

中奖情况

类型	中奖注数	每注奖额
直选	388	1000元
组选3	0	333元
组选6	1787	166元

本期投注总额1384914元。

◆天天彩（选4）

销售期号 第2014125期

中奖号码 3 4 1 2

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	0	800元
组选24	68	400元

本期投注总额169406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
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

交易单位	银行买入价	银行卖出价
人民币/克	258.74	259.54

货币	交易单位	现汇买入价	现钞买入价
美元	100	621.47	616.49
日元	100	6.0724	5.8987
欧元	100	850.63	826.30

今日天气
5月14日 周三
上海
19~23℃
小雨转阴天，偏北风3-4级
昨天温度实况
18.5~27.2℃

空气质量指数
AQI 77/良
PM2.5 55.5微克/立方米
（上海环境热线截至上午10时）

日照指数 3级/强（加强防护）
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85% 明日30%

5月15日周四	5月16日周五	5月17日周六	5月18日周日	5月19日周一	5月20日周二
晴到多云	多云	阴有阵雨或雷雨	阴有时有阵雨转阴到多云	阴到多云	多云
17~26℃	16~25℃	17~22℃	18~24℃	18~25℃	17~26℃

上海明日部分区县温度预报

徐汇区 18~26℃	奉贤区 17~26℃
闵行区 18~26℃	松江区 16~26℃
嘉定区 18~26℃	金山区 18~26℃
宝山区 18~26℃	青浦区 17~26℃
浦东新区 18~26℃	崇明县 18~25℃

（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	多云	18/26℃
扬州	多云	17/26℃
泰州	多云	17/27℃
镇江	多云	17/27℃
南通	多云	15/25℃
常州	阴天转多云	17/27℃
无锡	多云	17/26℃
苏州	多云转晴天	17/26℃
湖州	阴天转多云	18/26℃
嘉兴	阴天转多云	17/26℃
绍兴	阵雨转阴天	20/27℃
杭州	阴天转多云	19/27℃
舟山	阴天转多云	16/23℃
宁波	阵雨转多云	19/26℃
台州	雷阵雨转阴天	19/26℃
温州	大雨转阵雨	20/25℃

世界部分城市

伦敦	晴天	8/18℃
巴黎	晴天	6/17℃
法兰克福	多云	6/15℃
罗马	中雨	6/19℃
雅典	晴天	16/24℃
莫斯科	阴天	5/23℃
卡拉奇	晴天	28/33℃
东京	多云	19/23℃
曼谷	雷阵雨	26/36℃
新加坡	雷阵雨	25/32℃
河内	晴天	27/39℃
开罗	晴天	21/34℃
旧金山	晴天	15/27℃
纽约	阵雨	16/21℃
悉尼	晴天	11/23℃
首尔	晴天	12/23℃