

留学生出行高峰临近 早订暑运机票可省千余元

【本 报 讯】(记者 金志刚)又是一年留学季。6月将至,留学生出行高峰随之而来。东航昨天表示,在上海至纽约、洛杉矶、旧金山等赴美国航线上,购票时间前后相差一个月,票价可相差超过千元,因此留学生及家长最好“先下手为强”。

6月28日至9月7日是传统的民航暑运季,大量中国留学生将会往返于中国和美国、加拿大、新西兰等地。同样,在此期间的机票价格会比以往有较大幅度的上涨。东航介绍,暑运期间,上海至纽约航线,如果提前60天购票,往

返票价为8000元(不含税费,下同)。提前42天购票,往返票价为8700元。提前28天购票,往返票价为9300元。同样,在上海至洛杉矶航线上,提前60天购票,往返票价最低为7600元。如果提前42天购票,最低仅能购买到8200元的机

票;而提前28天购票,最低票价就会上升至8700元。航空公司提醒,这种留学生往返套票有使用限制,最短停留期为5天,最长停留期为3个月;另外,旅客还需要支付2700元左右的往返税费。

轻点手机买长途汽车票

【本 报 讯】(记者 金志刚)上海长途汽车客运总站在推出网上购票和苹果手机上线购票的基础上,昨天又推出安卓手机购票举措。安卓版手机客户端购票注册账号与订单信息等与官网(<http://www.kyzz.com.cn>)共享。两种方式下载安装:进入总站官网,通过扫描二维码下载APP软件安装;苹果版可进入APP STORE搜索关键词“长途总站”下载安装。

体彩公告

排列3第14133期
中奖号码:0 0 6
直选 5073注 1000元
组选三 4431注 333元
排列5第14133期
中奖号码:0 0 6 2 9
直选 29注 100000元
超级大乐透第14058期
中奖号码:09 15 22 24 26 + 02 07
一等奖 3注 9033010元
每注一等奖派奖 2777777元
二等奖 63注 106443元
三等奖 562注 4758元
四等奖 25697注 200元
五等奖 467053注 10元
六等奖 4290908注 5元
一等奖基金积累数为:514062616.66元

今晚电视

上视新闻频道
19:13 案件聚焦
19:41 双雄(25、26)
上视电视剧频道
19:00 我和我的传奇奶奶(13、14、15)
21:40 与狼共舞II(22、23、24)
东方卫视
19:32 生活启示录(1、2、3)
22:00 谁能百里挑一
23:23 江湖笑传

空军招飞行学员在沪启动

【本 报 讯】(记者 王蔚 特约通讯员 思媛)空军招飞局南京选拔中心将于6月28日在宁组织上海地区电话报名学生招飞初选,初选合格后直接参加空军招飞定选。没有参加过前期初选和定选的高三应届男生可以电话报名。报名空军招飞须考生本人自

愿,且家长支持。空军从2011年开始,与清华大学联合培养尖子飞行学员,2012年还在北京大学和北京航空航天大学举办飞行国防生班。2013年起,空军与上述三校统一实行“双学籍”培养模式,2014年继续按此模式招飞。考生若报考空军招飞,将有进入上述三校就学机会。

■ 招收对象:普通中学应届高中毕业生(高三在读学生),年龄不超过19周岁(1994年9月1日以后出生,含9月1日),中专、职业高中等不在招收范围内。
■ 身体要求:身高165-185厘米之间;体重50公斤以上;视力为C字表0.8以上,E字表5.0以

上,且未做过视力矫正手术;血压为收缩压在100-138mmHg之间,舒张压在60-88mmHg之间;无色盲、色弱、文身、刺字。
■ 文化要求:高考成绩预计达到本科一批录取控制线下浮30分以上。
■ 报名电话:025-80875437,025-83676823
■ 报名时间:即日起至6月27日(工作日9时至11时,13时至17时)

花5分钟练一套古代“广播操”



天天健康

“两手托天理三焦”“摘星换斗”“倒拽九牛”……当你在小区、公园里看到有人在“打拳”,既不是广播体操,又不是熟识的太极拳,说不定,他们练习的正是中国传统功法——八段锦、易筋经、七星功、功夫扇或是五禽戏等。传统功法流传数百年,老少皆宜,好不好学呢?来自全国中医院校、沪上十余所高校的体育老师,前不久齐聚上海中医药大学,参加传统养生功法培训。学员身

着宽松衣服及运动鞋,不需要特别的装备。训练前,运动医学专家王颖教授带学员“解构”八段锦:“八段锦的8个口诀就像广播操一样,‘两手托天’好似伸展运动,‘左右开弓’就像扩胸运动……”
“将传统功法类比‘广播操’,是便于理解,传统功法的步法、呼吸、劲道,要远远高于广播操。”头戴耳麦,站在场地中间当“教头”,经常上电视教武术功法的传统保健体育教研室主任冯金瑞教授,显得格外精神。
学员培训1个多小时后,8个动作已能跟上教练。个别难度较

高的动作,也有适合零基础者练习的“简化版”。从头到尾打一遍不过5分钟,大腿微微发胀,额头、背后有些汗涔涔,筋骨得到拉伸。“无论五禽戏、八段锦还是易筋经,都是伸展身躯,但动作与呼吸各有特点。前两者轻松柔和,适合中老年、体弱多病者。”冯金瑞教授说,“易筋经运动量相对较大,适合青年人和身体强壮者。”
所以,如果你觉得跑步游泳有些“猛”、广场舞有些“吵”、太极拳又有点“难”,那么,不如在传统功法中选择一项,加以研习吧。
本报记者 金恒

市金爱心教师评选活动展开

【本 报 讯】(记者 王蔚 通讯员 董兴茂)由市慈善基金会、爱的教育研究会和新民晚报联合主办的第11届上海市金爱心教师评选活动正式启动。从1994年开始,每两年评选一届,至今已是第11届,时间跨度达21年之久。
金爱心教师评选目前正征集推荐材料,可以由学校报送,也欢迎社会团体和市民推荐。评选将于5月底截止。
● 材料寄寄:本市曲阳路489弄2号205室爱的教育研究会(邮编200081)
● 咨询电话:55153191

中国福利彩票			五等奖 10346 50元			中奖情况			组选4 0 2500元			基本号码			生肖码		
“七乐彩”全国开奖公告第2014058期			六等奖 25810 10元			类型 中奖注数 每注奖额			组选6 0 1600元			0 0 8 9 7 5 龙			中奖情况		
一、本期销售额为 7720980 元			七等奖 107372 5元			直选 474 1000元			组选12 0 800元			二、中獎號碼:			奖等 中奖注数 每注奖额		
基本号码 特别号码			四、奖池资金累计金额 0 元。			组选3 0 333元			组选24 85 400元			30 29 10 05 15 09 23 20			一等奖 1 5102963元		
三、中獎結果:			中国福利彩票发行管理中心			组选6 1518 166元			本期投注总额 158698 元。			二、中獎號碼:			二等奖 0 0元		
奖等 中奖注数 每注金额			“天天彩选3”、“天天彩选4”开奖公告			本期投注总额 1370712 元。			上海市福利彩票发行中心			三、中獎結果:			三等奖 0 10000元		
一等奖 3 498124元			“天天彩选3”、“天天彩选4”开奖公告			◆天天彩(选4)			“东方6+1”开奖公告			四等奖 40 500元			五等奖 891 50元		
二等奖 39 5473元			开奖日期 2014年5月21日			销售期号 第2014133期			开奖日期 2014年5月21日			六等奖 24936 5元			本期投注总额 911510 元		
三等奖 371 1150元			◆天天彩(选3)			销售期号 第1983期			销售期号 第2014058期			未中高奖等奖额累计 50733034.51 元			上海市福利彩票发行中心		
四等奖 1681 200元			(全国3D第2014133期)			中奖号码 7 1 8 2			(上海地区第0636期)								
			中奖号码 6 5 0			类型 中奖注数 每注奖额			中奖号码								
						直选 1 10000元											

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

5月22日 周四

上海

21~28℃

晴天,东南风3-4级

昨天温度实况 18.4-29.4℃

空气质量指数

AQI 120/轻度污染

PM2.5 91.3 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1级(非常适宜)

下午1级(非常适宜)

空气湿度

今夜 80%

明日 35%

5月23日周五

5月24日周六

5月25日周日

5月26日周一

5月27日周二

5月28日周三

晴转多云

多云转阴有雨

阴有阵雨

阴转多云

晴到多云

多云到晴

19-26℃

19-26℃

21-27℃

22-28℃

20-29℃

20-30℃

上海明日部分区县温度预报

徐汇区 19-26℃

奉贤区 18-25℃

闵行区 19-26℃

松江区 19-26℃

嘉定区 19-27℃

金山区 19-24℃

宝山区 20-26℃

青浦区 19-26℃

浦东新区 19-26℃

崇明县 18-27℃

(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 18/29℃

扬州 晴天转多云 19/29℃

泰州 多云 19/30℃

镇江 多云转阴天 19/29℃

南通 多云 18/28℃

常州 晴天转多云 19/29℃

无锡 晴天转多云 19/29℃

苏州 多云 19/28℃

湖州 多云 19/27℃

嘉兴 阴天转多云 19/27℃

绍兴 多云转阴天 19/26℃

杭州 多云 18/29℃

舟山 阴天转多云 18/25℃

宁波 多云 18/27℃

台州 阵雨 19/23℃

温州 中雨转阵雨 19/23℃

世界部分城市

伦敦 多云 11/18℃

巴黎 雷阵雨转阵雨 11/21℃

法兰克福 多云 16/25℃

罗马 多云 12/24℃

雅典 晴天 19/28℃

莫斯科 晴天 13/29℃

卡拉奇 晴天 28/33℃

东京 晴天 17/25℃

曼谷 多云转雷阵雨 27/34℃

新加坡 雷阵雨 25/32℃

河内 晴天 28/40℃

开罗 晴天 20/31℃

旧金山 晴天 13/24℃

纽约 雷阵雨 13/19℃

悉尼 晴天转多云 13/26℃

首尔 晴天 13/28℃