

今夜雨来袭 明降温12℃

本报讯 (记者 马丹)昨天申城最高气温达到23.9℃,为今年以来最温暖的一天。今天继续晴暖节奏,早晨全市最低气温大多在11℃至13℃间,白天最高气温直冲25℃左右,宛若初夏。但据上海中心气象台预报,受冷空气影响,今天下半夜本市转阴有阵雨,20日起,晴好天气重返。

气温会在冷空气“打压”下出现明显下跌,明天气温预计为9℃至13℃,最高气温将比今天降低近12℃,本周中后期气温起伏平稳,最低气温多在5℃至8℃,最高气温将徘徊在13℃至15℃。气象专家提醒,冬春交替时节,天气系统演变迅速,晴雨转换快,请市民朋友多留意天气预报信息,及时增减衣物。

申城空气今轻度污染

本报讯 (记者 郭剑烽)温度持续上升,雾霾趁机来袭。昨夜起,PM2.5浓度节节攀升。截至今天上午10时,首要污染物PM2.5小时浓度达147.7微克/立方米,空气质量指数(AQI)为134,达轻度污染。

昨晚7时起,PM2.5开始突破75微克/立方米的限值,一路快速上升,浓度值轻松翻倍。预计今天白天本市都将笼罩在灰蒙蒙中。所幸,明天将迎来明显降水,有利于洗濯脏空气。

体彩公告

排列3第14068期
中奖号码:1 0 2
直选 5025注 1000元
组选六 5210注 166元

排列5第14068期
中奖号码:1 0 2 3 8
直选 26注 100000元

超级大乐透第14030期
中奖号码:03 14 18 29 35 + 11 12
一等奖 3注 356849元
二等奖 20注 356849元
三等奖 55注 31470元
一等奖基金积累数:299990119.34元

今晚电视

上视新闻频道
19:14 案件聚焦
19:45 猎天狼(28、29)
22:33 名医话养生
上视电视剧频道
19:00 新京华烟云(1)
19:55 战长沙(29、30)
东方卫视
19:32 我的儿子是奇葩(33)
20:19 我的儿子是奇葩(34)
21:14 我的儿子是奇葩(35)
(以当晚实际播出节目为准)

全国爱肝日专家谈养肝之道—— 喝酒又吸烟 伤肝“雪上加霜”



中医讲究春季养生先养肝,恰逢今天是第14个全国爱肝日,记者请上海市第七人民医院消化科主任医师董跃滨,聊一聊爱肝那点事——别拿脂肪肝不当病。

董医生说,脂肪肝是肝细胞内脂肪堆积过多引起的病变,一般而言,脂肪肝属可逆性疾病。

脂肪肝的病因有很多,要对症治疗。酒是脂肪肝的“祸首”,长期饮酒会导致酒精中毒,致使肝内脂肪氧化减少,慢性嗜酒者近60%发生脂肪肝,两到三成最终将发展为肝硬化,从而威胁到生命。其他原因包括长期摄入高脂饮食、长期大量吃糖、淀粉等碳水化合物,使肝脏脂肪合成过多;肥胖,缺乏运动,使肝内脂肪输入过多;糖尿病;肝炎;某些药物引起

的急性或慢性肝损害。

防治脂肪肝,除了要采取低脂、低糖饮食外,要注意总热量的控制;应摄入优质蛋白质,例如豆腐、腐竹等豆制品,瘦肉、鱼、虾、脱脂奶等;要保证新鲜蔬菜,尤其是绿叶蔬菜供应,以满足机体对维生素的需要。如果已经发生脂肪肝,戒酒是有效的治疗方法。喝酒又吸烟,犹如“雪上加霜”,更应戒绝。

本报记者 金恒

上海中职生可直升读本科 贯通培养模式首招120人 学习年限7年

本报讯 (记者 陆梓华 张炯强)从今年9月起,上海将首推“中职教育—应用本科教育”贯通培养模式,在3所中职校和2所本科院校试点,首批计划招生120人,“中职+本科”学习年限为7年。

试点学校和专业分别是:上海信息技术学校、上海石化工业学校化学工程与工艺专业,对口上海应用技术学院;工业技术学校机械工程(数控技术)专业,对口上海第二工业大学。中考招生时,

贯通培养模式作为中职校提前批招生录取,本市常住户籍应届初三学生可报考,中考分数须达普通公办高中最低投档控分线及以上。中职3年学成后,再参加相关考试,文化课和技能测试成绩各占50%。

新民科学咖啡馆预告 气候变暖 脚步变缓?

时间:第176期新民科学咖啡馆3月20日18时30分“开张”。

内容:上海市气候中心的高级工程师沈愈和副研究员田展,与读者一起聊聊“天”——读懂气候变暖放缓的证据。

报名方式:欲获取免费入场券,请将姓名、年龄、职业(包括学生)和联系电话,通过手机短信发送至13918937475,或电邮she@wxjt.com.cn。3月19日13时报名截止。

微信号:“xmscicafe”。我们将从微信报名者中抽取3位幸运粉丝,每人将获得上海科技馆IMAX科普电影《北极荒原》电影兑换券一张。

本报记者 马丹



扫描新民科学咖啡馆官方微信二维码,可提交报名信息。

滨海古园扫墓专线 今起可购往返客票

本报讯 (记者 张欣平)清明将临,为方便市民旅客踏青出行,上海长途客运东站(原白莲泾长途客运站)特开辟至“滨海古园”扫墓专线,旅客从今天起可购买3月23日、3月29日、3月30日、4月4日、4月5日、4月6日共计6天的扫墓往返客票,头班车发车时间为6时54分。届时,长途客运东站将关注实时情况,备足运力,满足旅客出行需求。

据预测,清明期间的客流高峰将出现在3月29日、3月30日以及清明小长假期间的4月4日、4月5日。市民旅客可调整出行日期,避开高峰错时祭扫,缓解高峰堵车和人流压力。

中国福利彩票			五等奖 19956 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2014030期			六等奖 18962 10元			类型 中奖注数 每注奖额			组选6 0 1600元			6 1 6 9 6 1			狗		
一、本期销售额为 9132298 元			七等奖 176944 5元			直选 126 1000元			组选12 48 800元			中奖情况					
二、中奖号码:			四、奖池资金累计金额 0 元。			组选3 0 333元			组选24 0 400元			奖等 中奖注数 每注奖额					
基本号码			中国福利彩票发行管理中心			组选6 789 166元			本期投注总额 173276 元。			一等奖 0 0元					
特别号码						本期投注总额 1451974 元。			上海市福利彩票发行中心			二等奖 1 62187元					
23 10 30 19 03 07 26 22												三等奖 0 10000元					
三、中奖结果:						◆天天彩(选4)						四等奖 78 500元					
奖等 中奖注数 每注金额						销售期号 第 2014068 期						“东方6+1”开奖公告					
一等奖 5 303280元						中奖号码 6 6 4 3						开奖日期 2014 年 3 月 17 日					
二等奖 24 9026元						中奖情况						销售期号 第 2014030 期			本期投注总额 1000614 元		
三等奖 757 572元						类型 中奖注数 每注奖额						(上海地区 第 0608 期)			未中高奖等奖额累计 53839479.73 元		
四等奖 1182 200元						直选 0 10000元						中奖号码			上海市福利彩票发行中心		