

明起将迎扫墓出行首波高峰

清明3天假期高速路小客车免费

本报讯（记者 张欣平）市路政局表示,今年清明假期3天,本市高速公路将继续实行小客车免费通行,免费时段为4月5日0:00至4月7日24:00。从本周末（3月22日、23日）开始,将迎来清明扫墓出行的首波小高峰,而下周末(3月29日、30日)和清明假期(4月5日、6日、7日)将出现扫墓出行的高峰。

关注体彩官方微信 赢取三重精美奖品

本报讯 上海市体育彩票管理中心于近日开通官方微信平台。即日起,上海地区彩民添加“上海市体育彩票管理中心”官方微信更可参与“关注有奖、参与有奖、竞猜有奖”三重推广活动,精美奖品送不停。

体彩公告

排列3第14071期
中奖号码:2 9 2
直选 7281注 1000元
组选三 5594注 333元

排列5第14071期
中奖号码:2 9 2 4 0
直选 44注 100000元

今晚电视

上视新闻频道
19:13东方110
上视电视剧频道
19:00新京华烟云(6、7、8)
21:37兵临村下(17、18、19)
东方卫视
19:32一仆二主(7、8、9)
22:00百里挑一

本市扫墓出行车流有两特点：
一是出行时间相对集中，通常6:00-11:00为扫墓车流出发高峰时段,14:00-17:00为返程高峰时段。
二是出行方向相对集中，主要是市区往近郊方向呈放射性的流动。高速公路方面,G2京沪、S5沪嘉、G60沪昆、G50沪渝、S2沪芦、

S4沪金、G15沈海等通往市郊墓区和江苏、浙江方向的射线高速公路将承担较大的扫墓车流。届时,车流量较大的节点有:G2江桥、嘉松匝道、安亭;G15朱桥、宝安公路;G50徐泾、嘉松公路、青浦城区、朱枫公路;G60新桥、枫泾;S4南桥、海湾;S2康桥、新四平公路;G1501嘉松北、永盛路、沪嘉匝道、新四平、瓦洪

公路等出入口,以及S5南翔、马陆等匝道。此外,G40沪陕高速公路作为崇明、启东方向的快速通道,预计也将吸引一定的扫墓车流及探亲、出游车流,G1501高东、G40陈海等匝道将面临较大的车流压力。地面道路方面,嘉松公路、宝安公路、沪宜公路、丰翔路、外青松公路、新四平公路、川南奉公路等临近墓区路

段也将出现不同程度的流量激增。
届时,路政部门将通过道路沿线信息情报板、“乐行上海”手机APP、新浪微博(@路线-途、@乐行上海)、上海路政局网站、交通广播等,发布实时路况信息。市民如有问题,可拨打上海路政服务热线12122,有关部门将24小时接受市民的来电咨询。

天天健康

今天是世界睡眠日,春眠不觉晓,但不少人因为胃肠病而难以入眠,或者半夜痛醒,再难入眠。上海市名中医、上海中医药大学教授王庆其认为:“胃不和则卧不安”,胃气不和,可能影响睡眠,而睡眠不好,又会加重胃肠病情。
王庆其教授介绍,如果是胃肠不和引起的失眠,例如失眠、胸闷、

今天是世界睡眠日 肠胃不好害睡眠

暖气、恶心、呕吐、大便不爽、脘腹胀满、舌苔黄腻、脉滑或滑数等症状,采取和胃安神的方法治疗,随着胃肠病的改善,睡眠也会好转。
胃酸多的患者,例如胃食管反流病、胃及十二指肠溃疡病,半夜

常常因为胃中“嘈杂”而影响睡眠,可以加入止酸药物,有助于提高疗效,改善睡眠。
现代医学认为,在多数情况下,胃肠道的“情绪”受大脑支配,所以大脑的情绪会影响胃肠道的

功能状态,胃肠道的“喜怒哀乐”会反过来影响大脑。从中医学理论来说,劳神过度、思虑过度可以伤及脾胃,导致胃肠病的发作。
一些患者因为生活中的不如意引起情绪变动,容易引起胃肠病的发作。正值更年期阶段的患者,或者在胃镜报告出来后担心癌变的患者,茶饭不思,睡眠不安,这种“卧不安”加重了胃肠病的症状。对于此类患者,“治胃先治心”,应把心理治疗放在第一位,解除患者的心理纠结。 本报记者 金恒

4月1日起铁路列车运行图微调 上海至苏州增开3趟动车

本报讯（记者 金志刚）自4月1日零时起,上海铁路局将对列车运行图微调,增开3趟上海至苏州的高速动车组列车,同时对部分列车始发终到时间、沿途停靠站及停靠时间进行调整。
增开的3趟上海至苏州间高速动车组列车分别为G7218次、G7220次、G7219次;原本周末开

行的5趟高速动车组列车改为每日开行,分别为南京南至淮南东G7223/2次、淮南东至上海G7221/4/1次、上海至合肥G7248/9次、合肥至上海G7250/47次、上海至南京南G7096次;2趟列车调整始发、终到站,分别为南京至上海G7081次缩短苏州终到,上海至南京G7032次改由苏州始发。

浦江边检站发布提醒 港澳旅客进出内地要带证

本报讯（记者 江跃中 通讯员 王翔 许福强）边检民警在办理“维多利亚”号邮轮出境检查手续时,发现王女士的儿子为香港籍,但他仅持有《香港特别行政区护照》,而根据我国出入境管理法有关规定,《香港特别行政区护照》是国际旅行证件,供香港居民国际旅行使用,香港居民进出内地非国际

旅行,应持《港澳居民来往内地通行证》或《中华人民共和国旅行证》办理入出境手续。因此,边检机关对其作出阻止出境的决定。
昨天,浦江边检站民警提醒广大港澳旅客:出行前一定要带好《港澳居民来往内地通行证》或《中华人民共和国旅行证》,与《香港特别行政区护照》一同使用。

中国福利彩票			“双色球”全国开奖公告第2014030期		
一、本期投注总额为 396594924 元			二、中奖号码:		
红色球号码			蓝色球号码		
30 12 19 24 18 23			10		
三、中奖结果:					
奖等	中奖注数	每注金额	中国福利彩票发行管理中心		
一等奖	8	7352776元			
二等奖	208	135737元			
三等奖	1737	3000元			
四等奖	90313	200元			
五等奖	1658283	10元			
六等奖	12072805	5元			
四、奖池资金累计金额 343001056 元。					
“天天彩选3”、“天天彩选4”开奖公告					
开奖日期 2014年3月20日					
◆天天彩(选3)					
销售期号 第1921期					
(全国3D第2014071期)					
中奖号码 5 3 7					
中奖情况					
类型	中奖注数	每注奖额			
直选	657	1000元			
组选3	0	333元			
组选6	1775	166元			
本期投注总额 1256722 元。					
◆天天彩(选4)					
销售期号 第2014071期					
中奖号码 4 9 1 4					
中奖情况					
类型	中奖注数	每注奖额			
直选	657	1000元			
组选3	0	333元			
组选6	1775	166元			
本期投注总额 1256722 元。					
类型	中奖注数	每注奖额			
直选	2	10000元			
组选4	0	2500元			
组选6	0	1600元			
组选12	38	800元			
组选24	0	400元			
本期投注总额 163964 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

(数据由中国工商银行官网今日 8:00 提供)

今日天气

3月21日 周五

上海

5~14℃

晴天转多云,偏北风4-5级

昨天温度实况

9.0~12.1℃

空气质量指数

AQI 66/良

PM2.5 26.8 微克/立方米

(上海环境热线截至上午10时)

3月22日周六

3月23日周日

3月24日周一

3月25日周二

3月26日周三

3月27日周四

晴到多云

多云转阴

阴转阴有雨

阴有雨

阴有雨

阴有雨

5~17℃

7~17℃

11~19℃

14~18℃

14~17℃

14~17℃

日照指数

2级/中等

(适当防护)

感冒指数

2级

(较易感冒)

晾晒指数

上午2级(适宜)

下午1级(非常适宜)

空气湿度

今夜70%

明日20%

上海明日区县温度预报

徐汇区 5~17℃ 奉贤区 2~16℃

闵行区 3~18℃ 松江区 2~18℃

嘉定区 3~18℃ 金山区 2~16℃

宝山区 5~17℃ 青浦区 2~17℃

浦东新区 3~18℃ 崇明县 1~17℃

(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 晴天 4/19℃

扬州 晴天 4/19℃

泰州 晴天 5/17℃

镇江 晴天 4/18℃

南通 晴天 4/18℃

常州 晴天 4/18℃

无锡 晴天转多云 5/17℃

苏州 晴天 4/17℃

湖州 晴天 2/17℃

嘉兴 晴天转多云 3/16℃

绍兴 晴天 4/18℃

杭州 晴天 3/18℃

舟山 晴天 2/15℃

宁波 晴天 4/18℃

台州 晴天 3/15℃

温州 晴天 5/15℃

世界部分城市

伦敦 阵雨 4/10℃

巴黎 阵雨 8/13℃

法兰克福 阵雨 8/13℃

罗马 中雨 9/16℃

雅典 晴天 10/20℃

莫斯科 多云 4/9℃

卡拉奇 晴天 21/30℃

东京 晴天 5/15℃

曼谷 晴天转多云 26/34℃

新加坡 晴天 25/33℃

河内 阵雨 15/19℃

开罗 晴天 11/25℃

旧金山 晴天 11/20℃

纽约 阵雨 6/11℃

悉尼 晴天转多云 20/28℃

首尔 晴天 2/14℃