

“甩油”粗粮餐全素餐不科学

“每逢佳节胖3斤,仔细一看3公斤。减肥拼命小半年,未到成功又过年。”春节长假过后,减肥刮油成了很多人的头等大事。不少市民在社交圈晒出粗粮餐、全素餐甚至水果餐。专家提醒,从大鱼大肉直接调整到跟油水绝缘的饮食,容易造成肠胃不适应。

节后胃肠门诊患者人数出现较明显上涨,其中,腹胀、反胃、恶心等症状的患者占半数以上。“节日里各种聚会,天天五六顿,不光是体重直线飙升,感觉胃肠道也‘罢工’了,吃什么都不消化。”前来就诊的白领唐小姐表示,自己已紧急启动了“无油水”计划,不吃主食,每天只吃水果,还吃了各种增加肠胃蠕动的益生菌,但就算是这样,还是无法让肠胃“复工”。

最近年轻人中流行粗粮餐、全素餐甚至水果餐,这并非减肥刮油的科学方式。“粗粮能够补充膳食纤维,但如果是突然大量摄入,肠胃在短时间

内难以适应,反而容易造成消化不良。”仁爱医院内科主任申振河指出,从大鱼大肉直接调整到全素餐,肠胃一时间也不容易适应,单一的食物结构还容易造成营养失衡,引起蛋白质和脂肪缺乏,甚至引发贫血、低血糖等问题。至于每天不吃主食,只吃水果,更是不可取,因为节食会导致人体能量摄入不足,继而出现头晕、注意力不集中、睡眠不佳等不良状况。另外,水果中糖分含量较高,长期过多进食可导致血糖、血脂升高,反而易诱发肥胖。“科学的‘刮油’方式应该是运动加合理饮食。”

专家建议,清淡饮食,主食减半,用鸡鸭鱼肉代替猪肉,多吃深绿色蔬菜,烹饪方式上多用蒸、焗、白灼、煮、焖、凉拌等,减少过多油脂摄入。运动方面应循序渐进,假期中暂停了运动或是以前没有健身习惯的市民,可选择游泳、慢跑等温和的运动,时间控制在1小时左右。

申城河道将“考试”定星级

上海市人民政府门户网站日前公布《上海市星级河道评定办法》和《上海市星级河道评定标准》,管理养护水平和水环境质量最好的河道,将被评为五星级;最差的河道,则将颗粒无收。

根据评定办法,河道(段)须满足4个前提条件,才有资格申报星级:长度大于1公里且河口平均宽度不小于20米;堤防护岸达到设计标准;水质主要指标达到地表V类水标准;设施完好,整体景观宜人。

有资格申报星级的河道(段)将进行总分为1000分的“考试”,“考题”分为基础工作、河道设施、工程安全、河道水质、环境面貌等5类,评分在900分至1000分的,评为五星级;评分在800分至899分的,评为三星级;评分在700分至799分

的,评为一星级。

所有“考题”中,分量最重的莫过于河道水质和环境面貌两大类,两类分数合计占总分的45%。河道水质方面,溶解氧、高锰酸盐指数、五日生化需氧量、总磷、氨氮等5项指标中的任何一项未达到地表V类水标准,就要扣200分;反之,水质达到地表V类水标准,任何一项单项指标达到地表IV类或更高水标准,就至少加10分,加满100分为止。

据悉,一、二星级河道一年评定一次,三星级河道两年评定一次。市、区两级水行政主管部门每年将对获评星级的河道进行复核,复核结果不符合原定等级标准、水质严重恶化或遇标准内洪水发生重大险情的,取消其原定等级,两年以内不得再申报星级河道。

信息快报

上海适龄入学幼儿信息确认与核对2月25日前须完成

本市在园适龄入学幼儿信息确认与核对进入倒计时,提醒家长尽快在规定时间内完成。

今年,本市继续实行小学一年级新生入学信息登记办法。年满6周岁(2009年9月1日—2010年8月31日出生)本市户籍的适龄儿童和符合条件的非本市户籍的适龄儿童,均须先进行入学信息登记。去年,由于信息比对、修改较为集中,部分地区出现“排队”情况。今年,入学关键信息确认比对时间前移。2月25日前,家长对幼儿在读幼儿园提供的相关人口信息,如:适龄儿童姓名、性别、身份证号、户籍地址、居住地址,以及监护人居住证或临时居住证信息、就业失业登记信息等,进行比对确认。如与实际不符,应到有关部门补办或更正信息;符合入学条件的非本市户籍适龄儿童所持的《上海市临时居住证》上的居住地址,还应与父母所持居住证(或临时居住证)上的居住地址相一致。

轨交9号线漕河泾站改造完工

经过20多天的连续作业,轨交9号线漕河泾开发区站整体楼扶梯扩容改造主体工程基本完成。

由于漕河泾开发区站结构特殊,站内可利用面积有限,此次临时封站改造,通过增加4个站台至站厅的楼扶梯,扩大付费区有效面积,改进站厅布局等措施,提升车站的垂直通行能力,进一步加快大客流的疏散。

漕河泾开发区站因漕河泾开发园区大量企业公司落户,工作日早晚高峰时段客流密集,且随着客流不断增长,车站仍将面临较大压力。为此,车站恢复运营后,工作日早晚高峰时段,漕河泾开发区站仍将采取限流、分流引导等措施,均衡站台客流分布,放缓乘客进站速度,以免造成站台拥堵。

同时,运营方建议乘客根据目的地选择步行前往漕河泾开发园区附近的12号线虹梅路、虹漕路和9号线合川路、桂林路等站,或就近选择地铁站换乘园区班车。

沪牌竞拍19.6万人创新高

猴年沪牌首拍日前进行,共有196470人参与投标,比上月增加8937人,再创沪牌拍卖人数历史新高,中标率仅为4.3%。最终,沪牌最低中标价83200元,比上月上涨1000元;平均中标价83244元,比上月微涨892元。本月投放的上海私车个人额度为8363辆,警示价为80600元。面对近20万人的拍牌大军,8363辆的额度投放显得“杯水车薪”。本月4.3%的中标率,为去年以来的最低中标率之一,相当于23人竞争一张沪牌。

各街镇设立拥军优属资金首笔2000万元划拨到位

为进一步加强基层拥军优属工作,市民政局和市拥军优属基金会日前决定在全市各区县所属街镇(包括开发区、工业区等基层单位)设立拥军优属专项资金,首笔资金共2000多万元由市基金会出资并已划拨到位。

据悉,专项资金主要用于帮助各街镇行政区域内具有本市户籍(含居住证)的、遇有突发困难和目前政策未能覆盖的特殊困难的优抚对象和驻军官兵。为做好专项资金的使用、发放和管理工作,市民政局和市基金会区县分会和街镇进行业务指导并提出若干要求。

今年1月全球气温继续创新高

美国国家海洋和大气管理局当地时间2月18日说



今年1月是1880年以来最热的1月

也是连续第9次单月全球气温破纪录

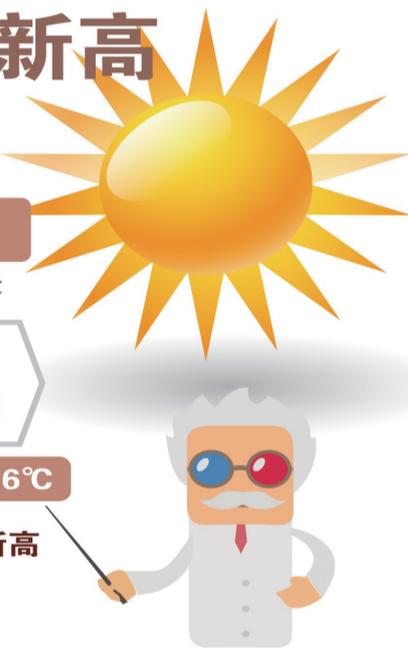
今年1月份

全球陆地与海洋表面气温比
上世纪同期平均值高出1.04°C

比上一个最热1月(2007年)高出0.16°C

2015年的厄尔尼诺现象持续至2016年,助推今年1月全球气温创新高

不过,此轮厄尔尼诺的高峰已过,预计未来数月将持续减弱



申城PM2.5年平均浓度逐年下降

近日,市环保局局长张全来到上海科技馆,为听众作了题为《生态文明与美丽上海》的演讲。2015年,上海细颗粒物(PM2.5)平均浓度为53微克/立方米,与一些发达国家城市相比,还有较大差距。在PM2.5来源方面,流动源占比最高;排名第二至第四位的依次是工业生产、燃煤、工地扬尘。

数据显示,上海的PM2.5年平均浓度呈逐年下降趋势,已从2013年的

62微克/立方米下降至53微克/立方米。从国内比较来看,上海与青岛、大连差不多,比南京、杭州好一些,但与年平均浓度20微克/立方米左右的海南、云南、深圳相比,还有较大差距。

流动源占本市PM2.5来源的比例超过30%。所谓流动源,是指机动车、船舶、航空器以及铲车、叉车、起重机等机械设备。张全表示,作为人口密度极高的城市,上海一定要制订

最严格的排放标准,才能有效降低PM2.5浓度。在机动车方面,“控制数量增长当然是一个举措,但还有一个重要举措,那就是建立城市快速交通体系。经常堵车,势必会增加PM2.5排放。所以,治理空气污染不只是环保局的事,需要各个部门努力合作。”

在PM2.5来源中,餐饮油烟占一席之地。张全说,这是中式炒菜独有

的污染,希望公众逐步改善烹饪习惯,减少用油。“如今一些年轻人采用新的烧菜方式,把菜放到水里捞捞,蘸调料吃,这就没污染了。”他还提醒市民,空气质量不好时,外出可戴口罩。要购买有“N95”标识的口罩。N95的意思是:暴露在规定数量的专用试验粒子下,口罩内粒子浓度比口罩外粒子浓度低95%。达不到这个指标的口罩,抵御PM2.5作用不大。

超五成90后节后欲跳槽

智联招聘近日公布的数据显示,52%的90后已经为节后跳槽做好准备,70后仅有3.9%表现出跳槽意向,职业稳定性较强。除此之外,民营企业及本科学历的白领也表现出强烈跳槽意向,分别占到47%和46.9%。

春节期间,一些职场人士已经纷纷为年后求职做好了准备。其中跳槽意向最强烈的行业为房地产、建筑、建材、工程,占到了总体投递简历人数的15.8%,相较于其他行业从业者数据表现出明显的跳槽意向。在具体职业方面,销售、财务、审计、税务跳槽意向最强烈,分别占到31.4%和26.1%。

从薪酬方面来看,跳槽意向最强烈的白领薪酬区间为2001—

4000元/月,占36.9%,紧随其后的是4001—6000元/月薪区间内的白领,占28.6%。其中薪酬3000元以下的白领期望薪酬能涨到3000—5000元/月区间,平均期望涨幅达到了167%。

根据城市白领跳槽意向统计结果,北京、上海、天津的白领分别位居跳槽意向最强的城市前三。在期望工作城市方面,第一选择基本都是为现工作城市,第二选择则集中于北上广深传统一线城市。

跳槽旺季期间,平均薪资最高的行业前三分别为专业服务、咨询(财会、法律、人力资源等)10629元,基金、证券、期货、投资10101元,信托、担保、拍卖、典当10064元。

银行理财首选中信银行

零售产品

余额理财“薪金煲”:借记卡签约薪金煲,自动申购,天天有收益,ATM随时取现,随时刷卡消费。

个人大额存单:30万元起存,期限1个月至3年。

另有多款优质个人理财产品滚动销售

公司产品

流动管家:支持T+0申购/赎回,保持存款流动性,同时提高收益,网银操作,方便快捷。申购5万元起,上限500万元。

公司大额存单:1000万元起存,期限1个月、3个月、6个月、12个月、24个月。

欢迎莅临网点咨询办理

办理地点:黄兴路1738号东方蓝海国际广场1楼,大润发超市旁

营业时间:个人业务,周一至周五9:00—17:00;公司业务,周一至周五9:00—11:30、13:00—16:30;

个人理财:55223230、55223235、55223257、55223227;大堂电话:55223090。