

年年月月花相似,岁岁年年人不同。

橱窗里红红绿绿的广告映着人们欢喜的笑容,菜场超市里熙熙攘攘人头攒动,过年的味道就这样扑面而来。辞旧迎新时回首过去的日子,有欢笑有泪水,有曲折有艰辛,有起伏有转折,有奋斗有实现,有故事也有感悟……总感觉一年的时间不意地悄悄滑过,还来不及盘点,还来不及细细回味,就一头撞进奥运

年的大门。

辛苦一年了,是该好好犒劳自己。带家人一起吃顿温馨的年夜饭,邀三五好友出门走走,陪爱人精心装扮温馨小家,只要我们愿意,平凡细微之处都可以窥见美好欢乐的春光。愿来年春暖花开时,我们的生活依然安宁,我们的怀抱依然温暖,我们的眼眸依然明亮,我们的心底依然留存有感动。

指南针

春节期间,睡饱尝遍美食之余,让我们一起去户外“动”一下吧。或到体质监测站免费检查一下自己的身体情况,或到运动场上挥洒一把汗水,或驾车到嘉定的景点游玩片刻,或举家游览博物馆、逛庙会……这个春节,我们能去的地方还真不少呢!

## 动一动,这个春节户外过

运动洒汗水 健身迎奥运					
场所名称	地址	联系电话	开放项目	开放时间	收费情况
嘉定体育馆	梅园路315号	59520222	羽毛球	2月7-8日:13:30-17:00;18:00-22:00 2月9-12日:8:30-11:00;13:30-17:00;18:00-22:00	日场20元/小时/场 夜场30元/小时/场
			乒乓球		日场20元/小时/台 夜场30元/小时/台
			篮球	全天	免费
			门球	全天	免费
		59914747	冬泳	5:30-7:30	会员制
嘉定体育场	新成路118号	59997369	乒乓球	2月7日-9日:13:00-17:00 2月10日-12日:13:00-17:00;18:30-22:00	20元/台/小时 学生半价
			保龄球	2月7日-12日:13:00-17:00;18:30-22:00	13:00-17:00 5元/局 18:30-22:00 7元/局
			小足球场	2月6日-12日:6:30-22:00	80元-200元
			篮球场	2月6日-12日:6:30-17:00	1元-5元
			足球场	2月6日-12日:6:30-17:00	400元-800元
			田径场(晨练)	2月6日-12日:6:30-8:30	免费
嘉定网球场	新成路118号	59997151	网球	2月6日-8日:10:00-20:00 2月9日-12日:8:30-21:30	30-50元/时/场 20元/小时/台
			乒乓球		
嘉定游泳馆	新成路118号	59993320	游泳	2月10日-12日:13:00-17:00	25元/时
嘉定区市民体质监测指导中心	新成路118号	59996737	体质监测	2月9日:13:00-16:00	免费
南翔镇市民体质监测站	镇文广中心	59122140	体质监测	2月9-12日:13:00-16:30;18:00-20:30	免费
真新街道市民体质监测站	丰庄一村48号	59181468	体质监测	2月9日:13:00-15:00	免费

■儿童公园、外冈镇、马陆镇包桥、马陆镇仓新、马陆镇嘉新、徐行镇、江桥镇红光、江桥镇高潮、黄渡镇、真新街道等社区公共运动场也在2月6日至12日期间开放篮球、网球、足球等场地,篮球、足球场地费用一般为免费或每人每小时1-2元,网球场一般收费每人每小时10元。

■各学校的室内外场地均对外开放,室内场地收取一定费用,室外场地均免费。

■2月9日下午,“迎奥运”三人制篮球邀请赛在嘉定体育馆举行,2月10日下午,“迎奥运”冬泳邀请赛在嘉定体育馆游泳池举行;2月11日,“迎奥运”五人制足球赛在体育中心灯光足球场;2月6日至12日期间,“迎奥运”飞镖、乒乓球、保龄球等比赛分别在新增保龄球馆、体育中心乒乓房举行。

### 景点留足迹



■**州桥老街风景区**  
春节7天及元宵节当天,上海中国科举博物馆、顾维钧生平陈列、嘉定古代历史文物陈列及嘉定竹刻博物馆,都将免费对市民开放。  
咨询电话:  
孔庙:021-59530379  
祿園:021-59912440  
汇龙潭:021-59532701  
■**古漪园**  
2月7日-21日的9:00-15:00,举办“上海古漪园新春灯谜会”,梅花厅将现场猜谜播台,著名灯谜专家江更生、袁杰主持,游客可现场获得奖品。  
咨询电话:  
021-59122225



■**华亭人家·毛桥村**  
具有浓郁田园风情的全国农业旅游示范点,让市民感受上海外婆家的浓浓节日气氛。  
咨询电话:  
021-59975015



■**汽车博物馆**  
近70款珍贵经典的古董车,让你目不暇接的同时探寻汽车发展的昨日今朝。  
咨询电话:  
021-69550055

### 演出真精彩

演出活动	时间	地点
2008新春音乐会	2月19日 19:00	嘉定影剧院
2008迎新戏曲演唱比赛	2月10日、13日	区文化馆
元宵月圆情深专场文艺演出	2月18日 13:30	华亭镇毛桥村
	2月19日 13:30	嘉定工业区海伦小区
	2月20日 13:30	外冈镇新苑社区
“读者之星”评选活动、少儿有奖猜谜	2月6日-2月9日	
“作品欣赏与阅读知识”讲座	2月2日 13:30	区图书馆
“魔术的奥秘”讲座	2月3日 13:30	
“精彩瞬间 和谐舞台”2008迎春摄影展	2月6日-12日	区文化馆
“月圆美人欢笑”安亭老街迎春系列活动	2月7日-21日	安亭镇老街
江桥镇“迎新春民俗文化活动展”	2月9日	江桥镇文化广播电视管理站
嘉定镇街道州桥老街元宵花灯会	2月21日	嘉定镇州桥老街
2008黄渡民间艺术节	2月21日-24日	黄渡社区文化活动中心广场

## 走一走,收拾行囊去远游

春节即将临近,年终奖已经入怀,1个人自由自在,2个人甜蜜蜜,3个人欢天喜地,自己安排行程,自由在在来一场自助旅行,让这个春节充满行走的快乐。

自助游一般有半自助和全自助之分。半自助游比较适合想要自由又没有办法完全自己一手操办的人,那么就搭个顺风车,把最头痛的签证、往返机票、住宿和景点安排交给旅游公司去处理,不但方便而且可以拿到折扣,游玩时则完全脱离导游,去自己想去的地方,而不是跟着大队人马走马观花了。不过,半自助游还有个限制:只能随着旅游公司已有的线路走。这里还要提醒,想要半自助游的市民,前期一定要和旅游公司多协调,告诉他们自己的想法,交流不足会导致行程安排上的矛盾哦!

全自助比较适合就近旅游,或者你有充足的时间,肯花费精力,又作好了吃苦耐劳的准备,那么,背上行囊出发吧。旅行前,先选择好自己想去的地方,而

### IN前线

后通过网络、报刊等去各大旅游公司了解他们的线路安排和报价,比较一下性价比后决定自己的旅游方式。当然,能在网上寻找一些志同道合的“驴友”一起出行,那么不仅能和同伴玩得尽兴,也能增加比一个人上路的安全性。

这里要提醒一下,春节期间各大旅游公司的线路价格会有500-1000元的浮动,要注意错开时间。

另外,小编推荐几个春节期间不错的旅游线路:

■一个人适合去海南,在温暖的环境里好好放松一下,有句话很吸引人哦,叫做“坐北朝南面向大海春暖花开”!

■两个人的话适合哈尔滨,晶莹剔透的冰城似一个童话世界,寒冷的温度中,两个人的心更容易贴紧。

■3个人或者更多则适合横店,这个时间段游客少,偌大一个影视城就成了自己的天下,带好摄像机就能成就一部小成本“电影”啦!

# 欢欢喜喜撞进奥运年



### 读政策

本月起,又有一批新法规、新政策走进市民生活。嫌枯燥的法律条文太麻烦?至今对这些新政策、法规还懵懵懂懂、一知半解?那么,来看看小编对部分新法规内容的“集约”处理,也许可以让您轻松“变身”为“法律达人”哦。

## 读一读,新法新规新年景

### ■加班费计算有变化

修改后的《全国年节及纪念日放假办法》实施,市民每年的法定节假日日从10天增加到11天,因此月制度工作天数也相应调整,由原来的20.92天变为20.83天,月计薪天数为21.75天。春节加班费计算方法:  
2月6日、7日、8日的加班工资=加班工资的计算基数÷21.75×300%

以正常出勤月工资2000元者为例,如果在春节法定假日加班,那么当天加班费基数为月工资的70%,即1400元,除以21.75后,再乘以300%,为193.10元。

### ■6类职工可带薪休假

休息权是我国宪法规定的公民权利,劳动者应当平等享有。新出台的《职工带薪年休假条例》规定,机关、团体、企业、事业单

位、民办非企业单位,有雇工的个体工商户等单位的职工,凡连续工作1年以上的,均可享受带薪年休假。单位应当保证职工享受年休假。

具体休假方法是:职工累计工作已满1年不满10年的,年休假5天;已满10年不满20年的,年休假10天;已满20年的,年休假15天。

针对部分因工作需要不能享受年休假的职工,单位除需正常支付工资收入外,还要支付相应的补偿,即,职工应休未休的年休假天数×该职工日工资收入的300%。

### ■玩具没有认证不能卖

1月1日起,未获国家强制性产品认证,没有“3C”认证标志的童车、电玩具、塑胶玩具、金属玩具、射弹玩具以及娃娃玩具等6类玩具产品,将禁止生产和销售。



### ■小贴士

## 试一试,新年扮家有“靚”招

春节快到了,如何让居室增添几分喜庆?其实,几款简单的布艺,就可以让家呈现欢乐、祥和的“年”味儿。

### ■换款花样窗帘

窗帘与地板一样,体现着居室的风格。与换地板大兴土木相比,换个窗帘就简单多了。

提示:购买窗帘首先要关注与屋子的整体风格相配,面料选择以棉质和丝质为好,尽量避免贪图便宜而购买劣质窗帘,它可能会有跳丝、色差大、缩水厉害等问题。

### ■选个刺绣靠垫

坐在沙发上,躺在床上,那个用了大半年的靠垫是不是已让您产生审美疲劳?春节期间,放上几个刺绣的靠垫,一定会让客人

艳羡不已,也能瞬间让居室散发阵阵暖意。

提示:一般情况下,靠垫只适用于布艺沙发。现在大多数家庭装修风格简约,靠垫只要大方就行。另外,购买时应格外留心靠垫的内部填充物,以免不法商家以次充好。

### ■配条喜庆台布

桌子是家庭装饰中容易被忽视的“死角”,殊不知,如果这个“死角”装饰得当,就能立即体现主人的审美眼光,提升居家整体品位。

提示:中式风格显得华丽、喜庆,在选择材料时要注意,一些厂家生产的台布采用人造合成纤维材料,这样的台布容易产生静电。



### ■铺块红地毯

寒冷的冬季,即便屋内充斥着空调制出的暖气,但冷冰冰的地板仍让人不免感到阵阵寒意。玄关处、茶几旁、床前……铺上一块红火又不失优雅的地毯,为居室加入一点跳跃的亮色,屋里的情调立即与众不同。

提示:目前市场上销售的地毯主要有有机地毯和手工地毯2种,应根据家庭具体情况选择。客厅等人流较多的房间,应尽量选择绒头质量高、密度大、耐磨损的簇绒圈绒地毯;有婴幼儿的家庭,应选择耐腐蚀、耐污

染、易清洗的合成纤维编织的地毯。

### ■回音壁

### ■关键词:公交服务

我每天乘坐南嘉线上下班,发现问题不少。以1月10日为例,原定5:50分发车的班次取消,6:10分发车的班次直至6:05分才进站,好不容易挤上车,结果因司机未事先检查车况,轮胎居然没气!

希望能增设嘉定到莘庄的线路,如暂时没有条件,可否增加南嘉线班次?如果连这也不行,最低限度希望准点发车! 阿艳

回音:近期受气温骤降影响,南嘉线车辆故障率的确较高。今年,公交公司计划新增、更新公交车81辆,增加部分线路运能,同时提高线路机动车辆配备比例,尽力解决因车辆故障而引发的班次不准点问题。上半年,南嘉线将全线更换为空调车,乘车环境会有一定改善。 区交通局

### ■关键词:银行排队

目前,嘉定几乎所有银行都采用了叫号系统,以缓解银行排队时间过长的问题,唯独农业银行没有!如双休日前去办理业务,少则要候半小时,多则几个小时,请问农行相关负责人难道对此情况一无所知吗?为何不加以改善? 小殷

回音:嘉定农行27家网点中,有11家配备了电子叫号系统。目前,支行营业部、江桥支行因网点装修暂时停用叫号系统,完工后就恢复,马陆支行系统正在修复中,其余8家正常使用。

客户等待时间的长短与网点是否设电子叫号系统没有必然联系。语音叫号本身会占用一定时间,再加上时有空号,办理业务速度反而偏低。现在农行的自助银行、网上银行、电话银行可以办理多项个人业务,如2万元以下的存取款、卡卡转账、基金买卖、账单查询、明细查询、手机充值、代缴公共事业费等,市民可向网点人员咨询操作步骤。 农行嘉定支行

### ■关键词:小区规划

我是安亭镇泽普路芙蓉二街坊的居民,当初选中这里就是因为地段好,光线充足、视野开阔。然而入住不到2年,旁边就造起了多幢高层商务楼,有的楼上还竖起了广告牌,我们楼层高层被所包围。请问这些高楼当初是怎样被批准的? ANJU

回音:您好!经查实,泽普路二街坊9号、10号南侧建高层(安亭俱乐部一条街F、D地块)是根据嘉府(2003)219号文批复《上海国际汽车城汽车俱乐部街区控制性详细规划》建造前均做过日照分析,证实符合市规划管理技术规定的日照要求。此外,我们还在基地现场及网上公示,未收到居民意见。

随着城市发展,多层住宅与高层建筑之间产生矛盾和影响不可避免,但这种影响是在规定范围之内,希望市民理解。区规划局

### ■关键词:道路更名

听说沪宜公路马陆段要更名为“城中南路”,不知是否属实?如属实的话,建议有关部门是否可将其命名为“南城中路”?以免和青浦区的“城中南路”重复。小市

回音:您好!照目前情况看,沪宜公路马陆段更名为“城中南路”是不可能的。首先是因为已有同名中路,其次,沪宜公路是一条穿越嘉定的距离较长的公路,中间段更名后会影响到整条道路名称的使用,且更名还涉及居民及企事业单位牌号及相关信息的变更,影响面很广,因此不具备更名条件。 区规划局

## 猜一猜,你我了解本地名

### ■酷地带

谜面:颁奖  
谜底:北望鹤归  
谜面:汽车泊位  
谜底:冰冻湖面  
谜面:船高想过小木桥  
谜底:南瓜不采  
谜面:撕裂甜大饼  
谜底:夜观天象  
谜面:慢慢走  
谜底:众僧外出取经  
谜面:门框歪钉  
谜底:剥黄鼠狼皮  
谜面:有惊无险,内心稍安  
谜底:熟桃掉于水  
谜面:时逢盛世,村村报平安  
谜底:党群合力,处处创佳绩  
谜面:听相声,看小品  
谜底:嘉定(嘉奖已成定局)  
谜底:南翔(白鹤向南飞翔)  
谜底:安亭(安全地停在泊位上)  
谜底:封浜(封冻的河浜)  
谜底:江桥(把小木桥扛起来)  
谜底:黄渡(又黄又大)  
谜底:娄塘(糖漏出来了)  
谜底:望新(望星)  
谜底:徐行(行为多音字)  
谜底:孔庙(空庙)  
谜底:石冈(乡音:sa角门:指门歪了)  
谜底:戡浜(乡音:剪缠)  
谜底:方泰  
谜底:葛隆(象声词:葛隆咚)  
谜底:太平村(属江桥镇)  
谜底:联群村(属黄渡镇)  
谜底:博乐路(博得一笑)  
吴燕刚 吴鉴情/提供



### ■达人荐

吃年夜饭是中国人传统项目,那么,如何把年夜饭吃得健康、用平衡的营养来保证家人快乐的心情呢?营养师系学生张静婷为掌勺人支招,告诉他们注意事项。

■本期达人 张静婷

## 想一想,过年吃啥更健康

引入更多的新鲜蔬菜  
正常饮食情况下,蔬菜和荤食的比例应当为2:1,年夜饭也最好能达到1:1的水平。不妨选取各种鲜美菇类、藻类和新品蔬菜作为春节美食的一部分,既能满足口味多样化的需求,也有益酸碱平衡。

把粗粮豆类做成美食  
节日主食不妨换成用粗粮和豆类制作的各种点心小食,如芝麻紫米粥、桂花红豆粥、八宝粥、豌豆糕、豆面饼、绿豆面条等。它们可以提供更多的膳食纤维,还能延缓血糖的上升,减少脂肪的吸收。

用薯类、瓜类和水果充当点心  
烤红薯、蒸南瓜、椰浆芋头、炼奶山药、清水荸荠等,都是很好的节日小吃。只要下点功夫,就可以把它们变成让人食指大动的美食。用水果来代替传统的花生瓜子一类燥热食品,不仅能降低发胖的概率,还能在寒冷干燥的冬天里起到润爽的作用。

优先选择清爽的烹调方法  
煎炸食品已经过时,不应成为年夜饭的惟一口味。不妨在少数浓味菜肴之外配合以更多的蒸、烤、凉拌、清炖等菜肴,减少烹调中的油脂数量。

把奶类食品请上餐桌  
中国人容易缺乏的营养素是钙、维生素A和维生素B2,而这些营养素正好是奶类食品所富含的成分。如果用果酸奶奶作为零食或用咖啡加奶作为饮料,则可以改善营养平衡,对于老人和孩子的健康更有好处。

控制食量合理饮酒  
既然饮食已经极大丰富,不如把重心放在食物的质量而不是数量上;既然注重团圆亲情,不如把重心放在谈心交流上而不是斗酒功洒上。