

理财小知识

定投账户贵金属 省心省力赢好礼

账户贵金属定投业务是指个人客户以人民币或美元为交易结算货币,根据建立的投资计划,在一定期限内按照计划投资金额或数量定期买入工行账户贵金属产品的业务。账户贵金属定投品种包括账户黄金、账户白银、账户铂金、账户钯金等,即俗称的“纸黄金”、“纸白银”等交易。

好礼相赠

即日起至3月15日,凡首次与工行签订账户贵金属定投业务协议,且活动期间累积定投金额折合人民币600元(含)以上的客户均自动参与本次活动,工商银行将对所有符合条件的客户进行随机抽选,活动奖项设置如下:

奖项	奖品	数量
一等奖	单反套机	10名
二等奖	数码摄像机	20名
三等奖	数码相机	60名

现在开始,抽出一些业余时间来关注自己的财富,随就市、量体裁衣,选择一种适合自己的投资理财方式;定投账户贵金属,让自己的财富衍生出更多的财富,用钱生钱,用金生金。

服务渠道

您可在营业时间内前往工行网点,

签订《中国工商银行个人账户贵金属定投协议》后,通过填写《中国工商银行个人账户贵金属定投业务申请书》便可制定个人账户贵金属定投计划。

您也可选择通过我行提供的网上银行、电话银行、手机银行(wap)等方式,足不出户自助签订个人账户贵金属定投协议及制定定投计划。

蔬菜干制品选购小常识

选购时,一用眼睛观察,正常的干菜颜色是金黄色或棕黄色的,而经过硫磺熏制后的干菜是嫩黄色,比正常的干菜颜色淡;正常的干菜颜色是均匀的,而熏制过的干菜的颜色是不均匀的。二用鼻子闻,正常的干菜应该具有干菜自身的香味,没有其他的异味,而熏制过的干菜有刺激性的气味。三用手成把握紧干菜,松手后,菜能自动散开恢复原形的,说明菜身干,质量好,如果手捏成团,松手后仍成团形的,不能恢复原状的,说明菜湿,含水量高,容易长霉。

过晒干后,则菜色呈现出红或黑的色泽,水发后发软烂掉,失去食用价值同时,就不应再食用。

购买时注意包装上面是否按规定标出了产品品名、产地、厂名、生产日期、批号或代号、规格、保质期、食用方法等。尽量选择规模较大、产品质量和服务质量较好的知名企业的产品。此外,定型包装产品在打开包装后闻一下是否有刺鼻的异味,如有则可能为二氧化硫残留量较高的产品,可将产品放在清水中充分浸泡后食用。

质量知识百事通

松江区质量技术监督局
质量热线:12365

春节出门,别忘了关闭燃气阀门

案例:2008年9月的一个凌晨,户主离家多日后从外地返回,用钥匙打开房门时即刻发生天然气爆炸。事故造成户主死亡,两人轻伤,多户房屋和财产受损。经调查后发现,住户在出门前没有关闭燃气阀门,家中燃气设施又存在严重隐患,造成室内燃气体量聚集。

分析:该住户把燃气表安装在封闭空间内,又擅自改装燃气设施,将燃气管暗埋在厨房墙体内,存在严重安全隐患。住户长期不在家,门窗紧闭,却在出门前关闭燃气阀门,造成大量天然气泄漏在屋内,遇上小火花即

刻引爆气体。

提醒:春节将至,走亲访友免不了,但是在出门前,用户一定要检查好燃气设施,将家中燃气阀门关闭。否则,一旦连接管道和灶具的皮管脱落、破损或者管道接口松动,可能会造成燃气泄漏。在日常使用燃气过程中,居民在使用后、临睡前和出门前一定要记得关闭阀门,养成良好习惯。



冬季用气安全讲座
主办:松江区燃气管理所

2012年绿色食品仓桥水晶梨价目表

品种	单果重(克)	包装规格	单价
翠冠、圆黄、丰水、黄花	200-250	散装	3元/斤
	255-300	小托盘/12只梨	45
	305-345	小托盘/6只梨	60
		八只精品装/8只梨	80
		大托盘/12只梨	120
	350-395	八只精品装/8只梨	100
		小托盘/6只梨	70
		大托盘/12只梨	140

联系电话:57736000,57735777,15721178186,地址:松江区富永路2000号。
团购100箱以上优惠供应,价格面议。 上海仓桥水晶梨发展有限公司

地中海影城影讯

(如有变动以售票窗口为准)

《西游降魔篇》2月10日上映
年轻的驱魔人玄奘以“舍小我,成大我”的大无畏精神,历经艰难险阻,依次收服水妖、猪妖以及妖王之王孙悟空为徒,并用“爱”将他们感化,而玄奘自己也终于领悟到了“大爱”的真意。为救天下苍生于水火,师徒四人义无反顾的踏上了“下地狱”般的西行取经之路。

《爱情不NG》2月10日上映
故事发生在美丽魔幻的巴啦啦魔仙世界。关系着魔仙命运的“星之钥匙”神秘陨落,迷失在人类地球。致使传说中的魔仙堡陷入毁灭性的星球撞击危机,就连法力无边的魔仙女王也身处险境……谁是制造危机的幕后黑手?

《101次求婚》2月12日上映
黄渤饰演“准备求婚”的大龄男青年,林志玲则饰演遭遇“被逃婚”的大提琴手。当黄子佼问及林志玲期待什么求婚方式,林志玲脱口而出,“这个年龄只要有人求婚,我就嫁了”。并透露生活中从未有

人向自己求过婚。现场,黄渤单膝下跪向林志玲“求婚”,他将蓝色妖姬和白玫瑰组合在一起,寓意林志玲的高贵与纯洁。

其他影片:《007:大破天幕杀机》、《云图》、《越来越好之村晚》
优惠信息: *每天 10:00 15:00 18:00左右开设三场特价场
*每周二、周三全天(特殊节假日除外)享受半价优惠
*全日制在校学生、70岁以上老年人、现役军人、残疾人凭本人有效证件享受半价优惠
*周四会员半价日(特殊节假日除外)
营业时间:09:30—22:30(首场电影约10:00)
咨询电话:021-37793999
查询网站:茸城论坛地中海影城版块
新浪微博: http://weibo.com/dzhyc
地址:新松江路927弄4042(开元地中海商业广场四楼)

地中海影城情人节活动

●巧克力在碗里,情人节礼品在气球里
活动期间凭票即可在大厅领取幸运气球一颗。数量有限,领完即止! 100%有奖! 大奖为IDO钻戒一枚。

●情人节到地中海,情侣写真

免费拍 情人节当天来观影的情侣都有机会获得由新锐婚纱摄影专业摄影师免费为情侣定格美丽瞬间,并提供七寸精美相框一个。
活动时间:2月14日晚6:00至9:00
活动地点:影院大厅

冬季户外锻炼最佳时刻表

如今,主动进行体育锻炼的人越来越多,甚至有些人会“冬练三九,夏练三伏”。冬季的最大特点是气温低,早晨的空气容易出现逆温层,近地层空气污染较大,所以冬季锻炼必须注意选择锻炼时间,既避开身体和环境的低温时段,也避开早晨的污染时段,从而达到良好的健身目的。

冬季的晴日,气温的变化规律一般是早晨和上午较冷,下午较暖和。而人体活动受“生物钟”控制,人体自身温度也遵循“上午低、下午高”的规律,所以冬季健身的时间选择下午的2:00-7:00是比较理想的。此时,室外温度比较高,人体自身温度也比较高,体力也比较充沛,很容易兴奋,比较容易进入运动状态。而在早晨或上午9:00前健身,由于气温较低,低温对人体的损害主要是造成局部冻伤和全身体温过低。在寒冷环境下进行长时间运动(如长跑等),体温散失过多,会出现头晕、协调能力下降、步履不稳等征象。

据专家研究,冬季后半夜经常会出现近地面逆温层,使得空气污染物在早晨6点前后最不易扩散,而当太阳出来后,地表和近地层温度

会升高,污染物便容易向高空扩散。即便没有逆温层,也因为阳光尚未出现的清晨,一夜没有进行光合作用的绿色植物附近,积蓄了大量的二氧化碳,加之空气中释放出的一氧化碳等污染物的含量也较高,汽车排放尾气中的氮氧化物、碳氢化物、铅等有害污染物也聚于地面,这个时候早起锻炼,就会吸入很多的烟尘和有毒气体。长期在这种环境下锻炼,可能会出现乏力、头晕、咽喉炎等疾患,危害身体健康。所以,如果选择上午健身,应该在10时左右开始为宜。这时太阳出来后晒到地面,使大气开始上下对流,污染的空气向高空扩散,对人体的侵害会减小。

生活中老年人是冬季晨练最大的群体,而老年人抗寒、抗病毒、抗污染物侵害的能力相对较差,所以冬季晨练务必“赶迟不赶早”,最好将晨练与晒太阳结合起来。当然,晨练前的准备也很重要:可先喝一杯白开水或牛奶、豆浆,最好还吃点面包、饼干之类的东西;然后在室内走动走动,活络一下关节、肌肉,待太阳升起后、觉着有明显暖意时,再外出晨练。(摘自健康网)

分类广告
67812055

要搬场 找自力

本公司曾被评为松江区搬场系统《先进集体》称号。
电话:57812251 13341663370
地址:松江区人民南路2号(火车站东侧)

生态养殖·科学营养

上海太平洋禽蛋专业合作社是本市规模最大的养殖企业,致力于生态养殖,注重科学营养,在本市行业中有较高知名度。

为你提供:散养草鸡、草鸡蛋、绿壳蛋、特色珍禽等,同时还提供时令水果、蔬菜、大米等绿色天然无公害农产品。

●欢迎单位和个人批发团购
●合作社年卡正火热销售中

订购/咨询电话:4001071818 57832215
联系地址:松江区环城路663号(方塔路口)

商务楼出租

30—320平方米,精装,灵活布局,可大可小,适合样品展示或办公,价格从优、面议。
地址:松江区人民北路64号二楼(光大证券楼上)
电话:15026496506 王先生

遗失

◆上海骏驾汽车技术服务有限公司遗失公章一枚,声明作废。

买松江土特产 打乡香坊电话

上海乡香坊实业有限公司

松江最大土特产专卖 30余个品种任你选

订购电话:57838895 批量送货上门

地址:新城区北翠路206-208号

零售:庙前街特产总汇 电话:57817231

地址:庙前街52号 欢迎光临选购

下蹲是办公族最佳运动

久坐办公室,最好的锻炼方法便是下蹲运动。双腿打开与肩同宽或略比肩宽,双手自然放于体前。呼气,身体保持匀速的状态下蹲,双手同时扶住自己的膝盖,蹲至最低点之后停顿2—3秒;吸气,尽量不用手撑膝盖的力量,用自己腿部的力量起立至初始动作,只需1—2分钟即可。

每天隔1—2个小时,就应离开座位走动或做下蹲练习,可以活动关节、放松肌肉、提高心肺功能,让身体变得更加年轻。做下蹲运动不但能锻炼肌肉,对关节也很有好处。下蹲时,大腿与腹部肌肉碰撞,臀部肌肉收缩舒张运动,腰部屈伸运动,对腹部疾病及腰椎退行性病变都有预防保健作用。深蹲(全蹲)对整个下肢和躯干都有强烈刺激,是提高腿部力量的最好动作,而腿部力量能促进全身力量。下蹲还对心脏有益,还能健肺等。不过,女性的关节通常不如男性牢固,如果下蹲运动不当,易致关节僵硬甚至损伤。所以,女性锻炼时要倍加小心。(摘自新浪网)

友福咖啡 YOU FEEL COFFEE

友福旅店 YOU FEEL HOTEL

友福咖啡: 环境舒适 格调高雅 价格中档

友福旅店: 宾馆设施 旅店价位 性价比高

竭诚欢迎光临 奉献满意服务

地址:松江区新松江路223号—243号(谷阳北路口)
订座电话:67818878 订房电话:67818800