

金山赏景正当时



游客在花开海上生态园内骑马 记者 张鹏远 摄

正值秋末冬初,趁着好天气,带着家人,约上三五好友一起观秋景、赏秋色,想必是一番不错的体验。而在金山,就有不少适合秋日赏玩的好地方,在那里,可以骑着马看枫叶,也可以在芦苇荡中静静聆听鸟鸣,享受周末慢生活。

这个时节,朱泾镇的花开海上生态园内,色彩格外绚丽缤纷,火红的美国红枫、金黄的花叶三角枫和银杏、橙红的海滨木槿、紫色的鼠尾草、五彩的百日菊……构成了一幅美丽的秋景图。有的市民骑着马,有的则一起踏着双人车,感受林间慢生活。除了赏叶看花,还有不少市民和朋友结伴,拿起手机相机,记录秋日美景。

记者了解到,目前正是花开海上生态园秋景园的最佳观赏期,园内种植了鸡爪槭、红枫、少年之春、橙色梦想、挪威槭、乌桕、无患子等10多个秋色叶树种。这些树种大都沿着小径和园内溪流种植,造型各异,姿态万千,具有很强的观赏性。“我们园区今年有1.2万多株枫树,观赏叶类的树种有10多种,现在已经进入枫叶的最佳观赏期,除了枫叶,我们园区还有一些观赏草,如狼尾草、细叶芒,也是非常好看的。”花开海上市场部经理朱冬冬说道。

骑马拍照颇有乐趣,漫游、发呆也是与这个季节格外合拍的休闲方式。而鸚鵡洲湿地公园无疑就是一个放松身心的好地方。

走进鸚鵡洲湿地公园,成片的芦苇荡便让人移不开眼。一簇簇焦黄色的芦苇和像羽毛一样飘荡的芦花给这个初冬增添了一份浪漫暖意。不少市民穿行于芦苇间,听着时不时传来的鸟鸣,拍照赏景,十分惬意。

鸚鵡洲湿地主要分为湿地净化展示区、盐沼湿地恢复区和自然湿地引鸟区三个区域,其中自然湿地引鸟区通过丰富多样的环境设计来为鸟类提供自然栖息地。在这里,不仅可以看到芦苇、香蒲、川蔓藻、狐尾藻等多种水生植物,还可以捕捉到水鸭和候鸟的身影。游客可以漫步在景观廊道,欣赏周围的景色,十分悠然自得。

记者 甘力心 唐屹超

天气渐冷易受寒 保暖养生别忽视

本报讯(记者 樊国庆)小雪过后,天气转冷,将逐渐进入气象意义上的冬季。近日,因受寒导致膝关节疼痛到金山医院骨科门诊就诊的患者明显增多。

“平时走路没问题,今天痛得走不动路了。”一名患者说道。医生介绍,这是典型的因受寒引起的膝关节炎。一般来说,女性40岁以后,男性50岁以后会出现关节退行性病变,也就是关节老化,主要表现为运动后关节酸痛,甚至肿胀,碰到气温降低更易引发疼痛,除了与现代人久坐少动

有关外,还与年轻时不注重保暖有一定关系。“气温下降以后,局部血液循环就会减少,对膝关节局部影响比较大。”金山医院骨科主任医师张新潮说道。

除了膝关节炎,进入小雪节气后,不少女性还会经常出现手脚冰凉的现象,中医认为,寒症造成的手脚冰凉是因为人体内寒气过剩、气血运行受阻。“一方面不能吃太冰冷的食物,另一方面要做好肚脐保暖。”金山医院中医科副主任医师高鹏飞说。

影响申城,金山将随之出现一次大风降温过程,最低温度将降至4—5℃。气象部门提醒,市民出行要留意最新的天气信息,根据气温变化及时添衣保暖,出门备好雨具。

遗失声明

上海市金山区乐楷鞋店遗失个体工商户营业执照副本,证件编号:280010201802110004,声明作废。



2018上海金山城市沙滩国际沙滩雕展将于本月下旬开幕。本届沙滩雕展主题为『风·魔都』,旨在通过沙滩雕这样的艺术表现形式传递上海的风情、风尚。据悉,今年沙滩雕展共由50座沙滩雕组成,展区分为四个板块,分别为工作在魔都、生活在魔都、城市守护者、欢乐的城市沙滩。目前,中外沙滩雕师们正在认真创作中。

记者 庄毅 摄

城市沙滩雕展本月下旬开幕

本地蜜橘大量上市 口感清甜水分足

本报讯(记者 朱磊)金秋时节,深受市民喜爱的秋季水果橘子大量上市,在金山卫镇横召村的瑾雄果蔬种植专业合作社,100多亩本地蜜橘也迎来了采摘期。

走进蜜橘种植基地,阵阵清香扑面而来,一株株橘子树枝繁叶茂,翠绿的枝叶间,一个个像金黄色灯笼的

橘子缀满枝头。据合作社负责人徐俊雄介绍,目前上市橘子是从日本引进的“红美人”、“春香”等品种,果型漂亮,口感水润饱满,糖度在12度左右,盛产期一亩地产量可达到1.2万斤左右。

徐俊雄告诉记者,来到金山前,他已经在崇明种植橘子二十多年。

金山的这批橘子树是六年前栽种的,而除了早熟品种外,基地内还种植了中、晚熟共12个品种的橘子,可以持续卖到明年四五月份。“今年我们新引进的是‘甘平’跟‘阿斯蜜’两个品种,口感比‘红美人’还要好,而且它的上市期与‘红美人’刚好岔开,是在一月到三月成熟。”徐俊雄说。

羊肉成餐桌主角 价格略有上涨

本报讯(记者 朱磊)最近,随着气温逐步走低,羊肉又成为市民餐桌上的宠儿,金山不少羊肉馆的生意也都开始红火起来。

晚饭时间,记者在金山卫镇的一家羊肉餐馆内看到,虽刚过下班时间,但在饭店大厅、包房里已经坐满了客人,一锅羊杂汤,一盘热气羊肉,再配上点黄酒,顿感暖意十足。不少

食客告诉记者,天冷吃羊肉进补是不错的选择。“我现在每天早上会吃一碗羊肉面,到饭店吃羊肉的话,一星期来一次。”一名食客说道。

价格方面,记者了解到,今年肉羊存栏量充足,目前价格比去年有略微上涨,市场上带皮带骨热气羊肉售价在每斤40元,而白切羊肉的价格是每斤80元。饭店老板钱彩芳告诉

记者,为了保障羊肉的质量,店里每天的羊肉都是限量的,数量在五头,不少外卖都需要提前预定。

据店主介绍,近年来,吃羊肉已经成为了人们进补养生的一种习惯,天气渐冷,生意一天比一天好,有时会忙不过来。不过,医生提醒,由于羊肉热量较高,高血压、糖尿病、心脏病等患者不宜大量食用。

3·15 消费的参谋 维权的后盾

如何读懂婴幼儿配方乳粉标签

一、看标签

(一)必须标注的内容

标签必须标注内容包括:食品名称、配料表、净含量和规格、生产者和(或)经销者的名称、地址和联系方式、生产日期和保质期、贮存条件、食品生产许可证编号、产品标准代号(进口商品除外)、营养成分表、注册号、食用方法、适宜人群信息和食品属性(如乳基或豆基产品以及产品状态);还应标明“对于0—6月婴儿最理想的食物是母乳,在母乳不足或无母乳时可食用本产品”,较大婴儿配方乳粉应标明“须配合添加辅助食品”。

(二)可选择标注的内容

标签可选择标注内容包括:食品安全国家标准允许的含量声称、功能声称,以及用于产品追溯、提醒或警示、产品售后服务等信息。其中,由于我国食品安全国家标准对0—6月龄婴儿配方乳粉中必需成分(如蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素B1、B2、维生素C、钙、铁、锌等)的含量值有明确规定,婴儿配方乳粉必须符合标准规定的含量要

求,不应对其必需成分进行含量声称和功能声称。

此外,标签内容不得涉及疾病预防、治疗功能、保健作用;不得具有益智、增加抵抗力或者免疫力、保护肠道等功能性表述;不得使用婴儿和妇女的形象或用“人乳化”、“母乳化”或近似术语表述;原料来源不得标注“进口奶源”、“源自国外牧场”等模糊信息。

二、看产品名称

重点看产品名称中的通用名称,一般按适用月龄分为以下三类:

(一)婴儿配方乳(奶)粉

适于0—6月龄正常婴儿食用,其能量和营养成分能够满足该阶段婴儿的正常需求,标为“1段”。

(二)较大婴儿配方乳(奶)粉

适于6—12月龄较大婴儿食用,其营养成分只能满足正常较大婴儿全部营养需要的一部分,标为“2段”。

(三)幼儿配方乳(奶)粉

适于12—36月龄幼儿食用,同样的,其营养成分只能满足正常幼儿的部分营养需要,标为“3段”。

三、看生产日期和保质期

这是选购所有食品都要重点关注的信息,应选择保质期内产品,并优先选择生产日期距购买日期较近的产品。

四、看配料表和营养成分表

配料表按加入量递减顺序列出了使用的食品原料和食品添加剂,加入量不超过2%的配料可以不按递减顺序排列。

五、看贮存条件

标签上应标明产品贮存条件,有的还会注明开封后的贮存条件。如果开封后的产品不易贮存或不宜在原包装容器内贮存,应有特别提示。

六、不宜擅自给宝宝食用特殊医学用途婴儿配方食品

特殊医学用途婴儿配方食品是针对患有特殊紊乱、疾病或医疗状况等特殊医学状况婴儿的营养要求,专门设计制成的粉状或液态配方食品,应在医生或临床营养师指导下给特殊医学状况宝宝食用。

投诉地址:石化蒙山路1109弄8号3楼(东) 投诉电话:57935522