

上海市适龄幼儿入园信息登记系统正式启用

要读幼儿园信息先入网

本报讯（记者 唐屹超）4月15日，上海市适龄幼儿入园信息登记系统正式启用。今后，上幼儿园的小朋友在正式入园前，家长需在网上填写相应的信息登记表。

据了解，从4月15日起到4月30日，2015年9月1日至2016年8月31日出生年满三周岁的孩童，家长持有效证件可在系统中进行信息登记。登记完成后，家长会获得入园登记表和登记编码，作为之后孩子入园的重要凭证。市教委提示，上海幼儿园招生原则上遵循本市户籍人户一致适龄幼儿优先的原则，家长可以在信息登记系统中及时了解最新发布的招生政策。



天气

本周晴好天气为主
最高温度将升至30℃

本报讯（记者 勾瑞）近日，我区阳光明媚，天气晴朗，是出游或锻炼的好季节。记者从气象部门了解到，本周我区晴多雨少，气温也将逐步回升，预计周四、周五最高气温可升至30℃左右，最低温度在13℃左右。受到短波槽影响，周中有一次小雨天气过程。气象部门提醒，本周我区昼夜温差仍较大，市民还需注意调整着装，谨防感冒。

遗失声明

金山区朱泾西林街245号103、203遗失两份租赁证，声明作废。
上海市金山区臻浩小吃店遗失食品经营许可证正、副本，许可证编号：JY23101160039475，声明作废。

又到春茶飘香时 金山茶园进入采摘期

本报讯（记者 勾瑞）近日，在枫泾镇下坊村占地400多亩的得泉茶园迎来春茶采摘季。记者在茶园里看到一片忙碌的景象，数十名茶农正在低头采茶。采茶技师告诉记者，采茶要讲究一芽两叶，这样做出来的茶叶外形更漂亮，口感更甘醇鲜美。此外，还有不少市民带着孩子在体验采茶、制茶等环节，感受触手可及的茶文化，增长了见识。目前茶园种植的80余万株茶树以大红袍为主，还有少量金骏眉、安吉白茶和西湖龙井，今年采摘的春茶预计总产量达8000多斤，采摘时间持续到本月底。经过几年的培育，今年的茶树长势很好，制作出来的茶叶口感也比往年更好。

此外，在金山区市场监督管理局的指导下，得泉茶园取得了上海市首张茶叶类《食品生产许可证》，茶叶经过深加工处理之后，其产品附加值得到了极大的提升。企业也从单一的茶叶种植企业转型为种植、生产、销售于一体的综合性企业，成为金山特色农业的新亮点。



左图为茶农在采茶
上图为市民带孩子来体验采茶
记者 庄毅 摄

民间厨师大显身手 河鲜家宴摆上田头

本报讯（记者 甘力心 封健炜 通讯员 沈雯彬）4月12号，漕泾镇水库村迎来了第二届民间厨王争霸赛——河鲜宴比拼，16名“民间厨师”各显身手，以水库村地产特色河鲜为主料，烧制了一道道可口的农家菜。

热锅、倒油、下菜……下午一点，在漕泾镇水库村的一处油菜花田旁。参加比赛的“民间厨师”们正在热火朝天地烧制农家菜肴。参赛村民陆美华平时就十分热爱厨艺，这次在家人的鼓励下参加比赛，特意拿出了自己的“保留菜品”——三鲜鲫鱼汤。

参赛的厨师们都烧制了一两道带有水库村特色的河鲜家宴。记者留意到，一种名为鳊鲢鱼的小鱼成为不少厨师选择的“主菜”。原来，鳊鲢鱼正是颇受水库村村民欢迎的“传统河鲜”。经过半个小时的烧制，油爆

虾、酸菜鱼片、红烧螺蛳、糖醋鳊鱼、凉拌香椿头、油焖笋等32道菜被搬上餐桌。现场评委和村民在品尝后，连连点头，赞不绝口。

记者了解到，去年底，水库村已举办第一届民间厨王争霸赛——太

子螺丝专场，而这次举办的第二届比赛则以河鲜宴为主。水库村以水闻名，水系发达，河鲜也成了水库村的特点。未来，水库村还将根据不同的时令、季节，适时地推出一系列活动，丰富村民文化生活。



院线导航

精彩电影不断。已经上映的《反贪风暴4》是一部聚焦民众最关心的反腐题材大片，影片凭借超强主演阵容、全新剧情设定、精彩刺激的动作场面，票房领跑，多次刷新系列纪录，被网友称赞为“反贪宇宙最佳”。此外，DC史上最搞笑的超级英雄《雷霆沙赞》也获得了一致好评，成为能与《小鬼当家》媲美的合家欢英雄电影。

近日，《复仇者联盟4：终局之战》正式宣布上映，定档4月24日，或将成为4月进口大片的“头号种子”选手。上一部《复仇者联盟3》中国内地票房达24亿元，作为这一系列超高人气影片的“终局之战”，有望再创票房奇迹。影片复仇者联盟4可能会加入倒叙或时间上的跳跃，这使得一些超级英雄再次会出现或者以其他身份出现。无论哪种方式，都会令人期待这部“神秘”电影。
记者 吴辉

《复仇者联盟4》下周上映

气温起伏感冒患者增多
呼吸操助力疾病康复

本报讯（记者 樊国庆）近日，气温骤降骤升，致使呼吸道疾病多发。对此，龙华医院金山分院呼吸内科推出一套有氧呼吸操，帮助病患锻炼康复。为了帮助慢性呼吸系统病人康复，在该院住院部呼吸内科病区，每天早晚，护士都会带领患者一起做有氧呼吸操。

据介绍，这套装有氧呼吸操有利于调节人体各系统，动作分为全肺深呼吸、单侧下肺深呼吸与上肺深呼吸。主要通过腹式呼吸，以增强膈肌、腹肌和下胸部肌肉的活动度，加强呼吸幅度，增大通气量，利于肺泡残气排除，保持良好的肺功能。经过住院期间几天的锻炼，不少患者感觉好多了。

医生提醒，做呼吸操时，患者要结合病情注意动作的幅度，做到尽力而为，不要勉强，循序渐进，以达到康复健身的目的。



拍卖公告

本公司受有关单位委托，现拍卖如下标的：

- 1号标的：旧垃圾处理船9艘。（保证金：人民币50000元）
- 2号标的：旧垃圾处理船10艘。（保证金：人民币50000元）
- 3号标的：旧垃圾处理船12艘。（保证金：人民币50000元）
- 4号标的：旧垃圾处理船11艘。（保证金：人民币50000元）
- 5号标的：旧垃圾处理船14艘。（保证金：人民币50000元）
- 6号标的：旧无证12.87米低驾驶室监督艇1艘。（保证金：人民币10000元）
- 7号标的：报废固定式起重机1台。（保证金：人民币10000元）
- 8号标的：沪CAU143桑塔纳SVW7180LED轿车一辆。（保证金：人民币5000元）
- 9号标的：废旧电子



设备一批。（保证金：人民币500元）
拍卖时间：2019年4月25日上午10:00时整。

拍卖地点：金山区龙皓路585号B幢（金创苑内）。

保证金账户：上海金山拍卖有限公司9550880203686200241

广发银行股份有限公司上海金山支行
★展示时间及地点：自公告次日起至4月24日（双休日除外）

★集中看样时间：2019年4月22—24日，上午9:00—11:00，下午13:00—15:30

★注意事项：标的竞买人须提交相关有效证件（如身份证、暂住证等）方可办理登记手续，并交付相应竞买保证金后方可办理竞买登记手续，上述保证金均须于2019年4月24日15:30时前到本公司账户。

联系人：陆女士 王先生
联系电话：57318800 13817331256 13917430242

上海金山拍卖有限公司
二〇一九年四月十七日

3:15 消费的参谋 维权的后盾

粗粮到底怎么吃才健康？

随着现代人知识水平的提高以及对健康的愈发重视，越来越多的健康食品开始走上餐桌，其中粗粮更是百姓桌上的常客。然而，粗粮种类多，到底怎么吃才健康呢？

粗粮到底是什么？

粗粮主要包括全谷物、杂豆类和薯类。

全谷物是指在加工过程中仍保留完整谷物所具备的胚乳、胚芽、麸皮及其天然营养成分的谷物。与精制谷物相比，全谷物可以提供更多的B族维生素、矿物质、膳食纤维等营养成分。适量增加全谷物的摄入有利于降低Ⅱ型糖尿病、心血管疾病和结直肠癌的发生风险。

杂豆是指除了大豆、花生等高脂肪豆类以外的淀粉质豆类。杂豆大多具有高淀粉、高蛋白、低脂肪、低致敏性等优良特点，同时杂豆中的必需氨基酸种类齐全，含有谷类蛋白质中缺乏的赖氨酸，与谷类搭配食用可起到蛋白质互补作用。

薯类包括马铃薯、红薯、芋头、山药和木薯等。薯类含有丰富的淀粉、膳食纤维及多种维生素和矿物质。不同的薯类有着自己的“闪光点”，马铃薯中钾含量丰富，红薯中富

含膳食纤维，可促进肠道蠕动、预防便秘。

粗粮虽好，但也不能任性吃。

粗粮的优势在于膳食纤维含量高、饱腹感强，能减少精白米面的摄入总量。然而，粗粮摄入过量，结果不但会导致消化不良、腹胀等问题出现，还会影响部分营养素的吸收。

另外，粗粮并非适合每一个人。粗粮吃起来口感较为粗糙且大多不易消化，需要快速补充能量或肠胃功能较弱的老人、儿童不宜多吃。

粗粮食用小贴士：

- 1.我国膳食建议每天吃全谷物和杂豆类50—150克，薯类50—100克，可把大米和各种粗粮搭配食用，这样不仅能够提高主食的营养价值还能改善口感。
- 2.油条、炸馒头、炸薯条等油炸谷薯类食物，由于含油量高，得少吃。
- 3.杂豆类食材一定要彻底煮熟煮透再食用，否则容易造成食物中毒。

投诉地址：石化蒙山路1109弄8号3楼（东）
投诉电话：57935522