

嘉定羽毛球馆攻略

安亭镇

1、安亭文体中心羽毛球馆
地址:墨玉路621号
开放时间:周一至周日8:00—22:00
预约方式:微信小程序“洛克公园PuckerPark”/电话
预约电话:15021070677

2、战府综合运动馆(安亭店)
地址:安研路66弄88号
开放时间:周一至周日8:00—22:00
预约方式:微信公众号“战府综合运动馆”

马陆镇
1、小羽龙羽毛球俱乐部
地址:天祝路金嘉商务广场2号楼
开放时间:周一至周日8:00—22:00
预约电话:13564904169

2、战府综合运动馆
地址:德富路168号
开放时间:周一至周五10:00—22:00;周六、周日8:00—22:00
预约方式:微信公众号“战府综合运动馆”/电话
预约电话:13370278414

南翔镇

1、翔立方体育文化综合体
地址:沪宜公路1082号
开放时间:周一至周日8:00—22:00
预约方式:微信公众号“翔立方体育文化综合体”/电话
预约电话:69975086

2、狂羽羽毛球馆
地址:翔江公路963号B栋B1
开放时间:周一至周日7:00—22:00
预约方式:微信公众号“狂羽体育中心”/电话
预约电话:13774348508

江桥镇

1、樱花羽毛球俱乐部
地址:金园六路319号
开放时间:周一至周日9:00—22:00
预约方式:大众点评/美团/趣运动/电话(电话只接受会员预约)
预约电话:021—39556944

徐行镇

1、晴天羽毛球场
地址:武乡路215号
开放时间:周一至周日9:00—22:00
预约电话:17721150324

嘉定镇街道

1、嘉定区市民健身中心羽毛球球场
地址:梅园路与城中路交叉路口往西北约50米(梅园新村东南侧)
开放时间:工作日18:00—21:00;周六、周日13:00—21:00
预约方式:凭“全民健身卡”在“嘉定体育”网站预订

新成路街道

1、嘉定体育馆(新馆)球场
地址:新成路138号
开放时间:周一至周日6:30—21:30
预约方式:周一至周日6:30—9:30无需预约,可直接前往现场(先到先得),其他时间段通过电话预约
预约电话:021—59522866

真新街道

1、龙腾羽毛球馆
地址:金沙江支路200号国金体育中心综合馆三楼
开放时间:周一至周日9:00—23:00
预约电话:021—39530360

预约方式:电话/微信公众号“缘羽龙腾”/大众点评/支付宝

预约电话:18901745418

2、kc篮羽公园
地址:新都路欣荟美食广场4楼
开放时间:周一至周五11:00—22:00;周六、周日9:00—22:00
预约方式:电话/大众点评/美团
预约电话:13761416761

嘉定工业区

1、雷厉羽毛球馆
地址:招贤路1133号
开放时间:周一至周五12:30—21:30;周六、周日9:00—21:30
预约电话:021—59536663

2、嘉茗乒羽中心

地址:嘉安公路373号
开放时间:周一至周日8:00—23:00
预约方式:大众点评/美团/电话
预约电话:021—39522332、18964312672

菊园新区

1、奥飞特游泳健身会所羽毛球场
地址:嘉唐公路99弄35号
开放时间:周一、周三、周五10:00—12:00
预约电话:021—59960579
来源:上海嘉定体育



科普

气象预警知多少(八)

高温预警

我国气象学上,高温是指日最高气温达到35℃以上的天气。我国气象上将连续3天以上最高气温达到35℃及以上,或连续两天最高气温达到35℃及以上并有1天最高气温达到38℃及以上的天气过程称为高温热浪。连续高温酷暑会使人体不能适应而影响生理、心理,甚至引发疾病或死亡。

上海市高温预警信号分三级,分别为黄色、橙色、红色表示。

气象台发布高温黄色预警信号的标准是:日最高气温将升至35℃以上。

当气象台发布高温黄色预警信号时,防御指南如下:

1、外出时做好防暑防晒。

2、尽量缩短高温时段的户外露天作业时间。

3、用人单位落实防暑降温保障措施。

4、政府及相关部门按照预案,做好高温应对工作。

气象台发布高温橙色预警信号的标准是:日最高气温将升至37℃以上。

当气象台发布高温橙色预警信号时,防御指南如下:

1、外出时做好防暑防晒;尽量避免在高温时段进行户外活动。

2、尽量缩短户外露天作业时间。

3、用人单位落实防暑降温保障措施。

4、政府及相关部门按照预案,做好高温应对工作。

气象台发布高温红色预警信号的标准是:日最高气温将升至40℃以上。

当气象台发布高温红色预警信号时,防御指南如下:

新规

一批新规定、新举措施行

上海物业服务费将实行酬金制

上海市房屋管理局发布《关于住宅物业项目物业服务收费实行酬金制物业服务计费方式有关事项的通知》,明确物业服务资金由物业服务支出构成及物业服务企业的酬金构成,从2月1日起施行。

《上海市成品油零售经营管理工作指引》施行

为贯彻落实国家和本市有关决策部署,深化成品油流通“放管服”改革,指导各区相关部门依法履职尽责,市经济信息化委会同市规划资源局、市生态环境局、市住房城乡建设管理委、市交通委、市应急局等部门,制定了《上海市成品油零售经营管理工作指引》。本办法自2022年2月1日起施行,有效期至2027年1月31日。

《上海市社区老年人日间照护机构管理办法》施行

上海市民政局日前印发《上海市社区老年人日间照护机构管理办法》,该办法依据《上海市养老服务条例》《上海市社区嵌入式养老服务工作指引》,结合当前实际情况,将日间照护机构的建设和管理纳入本市社会养老服务体系统筹考虑,对本市日间照护机构的建设、运营、管理等相关活动进

行规定,自2022年2月1日起施行,有效期至2026年12月31日。

长三角联合出台免罚清单

沪苏浙皖四地多部门联合推出《长江三角洲区域文化市场轻微违法行为免罚清单》和《长江三角洲区域气象领域轻微违法行为免罚清单》两份免罚清单,共明确21项轻微违法免罚事项。清单最大限度地统一了长三角区域文化市场和气象领域免罚标准,探索建立了长三角区域执法标准统一、执法监管协同的新路径。本清单自2022年2月1日起施行,有效期为五年。

动产和权利担保怎么登记?新规来了

为规范动产和权利担保统一登记服务,中国人民银行于近日发布《动产和权利担保统一登记办法》(以下简称《办法》),于2022年2月1日正式施行,《应收账款质押登记办法》(中国人民银行令〔2019〕第4号)同时废止。《办法》进一步明确动产和权利担保统一登记范围、登记机构及职责,细化登记内容,优化登记和查询操作流程,将更好地引导市场主体规范开展动产和权利担保登记与查询活动,进一步提高动产和权利担保融资效率,优化营商环境。

来源:上海发布

效。

它味苦、性寒,有清热解毒、凉血、消肿、祛湿的功效,还含有天然消炎和抗病毒成分,在春天食用它,对感冒、咽炎、口角炎等都有预防和治疗作用。

蒲公英

蒲公英微苦,凉拌很好吃,有很好的清肝解毒功能,对于扁桃体炎和乳腺炎有很好的缓解作用。

紫花地丁

一种紫色小野花,在春天随处可见,其性寒味微苦,也可清热解毒、凉血消肿,焯了凉拌吃,味道很好。

资料:养生中国

水果干能代替新鲜水果吗

相对新鲜水果,水果干包装精美、香味浓郁,特别吸引小孩子,甚至有的孩子只吃水果干,不吃新鲜水果。可水果干能代替新鲜水果吗?

市面销售的水果干大致有几种制作方式:自然风干、高温烘干、低温冷冻干燥、真空油炸。从健康角度而言,水果干制作方式的优劣排行为:低温冷冻干燥>自然风干>高温烘干>真空油炸。所以,从制作工艺上看,风干、冷冻工艺制作的果干是较好的选择。

香蕉干、果蔬脆等经油炸脱水制作的果干最好少吃,因为它们损失了大量的维生素,还会带来额外的脂肪摄入。此外,添加了多种色素、食品添加剂以及糖渍、盐渍的水果干,在加工过程中损失了大量营养素,是不健康的零食。

摄入适量的优质水果干对于我们的身体,还是有益处的。比如可以控制血糖。水果干含有大量简单糖类,且多属于低GI值(血糖生成指数)食物。葡萄干、西梅干可降低餐后血糖和胰岛素反应,有助于血糖控制。可以保护心血管。西梅干、草莓干、葡萄干中的营养成分对心脑血管疾病产生积极作用。

用,主要体现在抗氧化、降血脂、控制血压等方面。可以强健骨骼。水果干富含钾、镁元素,是骨骼生长和维系的重要矿物质成分。如西梅干有助于预防骨质疏松,对骨量起到显著改善作用。

综上所述,水果干只能偶尔作为零食,并不能完全代替新鲜水果。

来源:健康上海12320

美食

雪菜笋丝小黄鱼汤

刺少肉嫩、新鲜肥美的小黄鱼是东南沿海地区居民的美味福利,尤其是冬季的小黄鱼,蒜瓣肉入口鲜嫩无比,价格也实惠,非常受欢迎。鲜美的小黄鱼配上口味咸鲜的雪菜和甜美的冬笋,美味程度瞬间提升好几倍。

食材:雪菜、冬笋、猪油、小黄鱼、葱、姜、白胡椒粉。

做法:1、雪菜不要叶子,将菜杆切成末;2、笋剥壳切片后切成丝;3、锅烧热,加入猪油,煸香雪菜和冬笋;4、热锅冷油,煎小黄鱼;5、小黄鱼两面都要煎透;6、葱姜下锅,做黄鱼汤,水多放一些,加盖后开大火煮10分钟;7、将之前炒好的冬笋雪菜下锅,再炖一会儿;8、加一点白胡椒粉就可出锅了。

来源:上海发布

