

旅游精品线路发布,嘉定榜上有名

近日,文化和旅游部推出2023年第二期“乡村四时好风光”全国乡村旅游精品线路143条,其中,上海有5条精品线路上榜,嘉定1条上榜。

上海·嘉定华亭乡愈之旅

华亭镇,地处上海市嘉定区最北端,有着较为典型的上海农村风貌。作为嘉定区重要的农作物产区,华亭镇水田密布,名优农土特产丰富,沿着上海市农业景观道路——霜竹景观路前行,不仅能领略到田园风光、农事耕种景象,还能在路两边的景区、农庄里,体验绿色果蔬采摘、农家风味餐饮、休闲户外运动、特色田园住宿等项目,享受近郊乡村旅行的快乐。

路线:华亭哈密瓜主题公园—乡悦华亭—亨嘉庄—愚农庄—浏岛野生动物重要栖息地

最佳时间:4月—6月、9月—10月

特色产品推荐:华亭米糕、华亭四味(草头饼、甜咸饼、小糖心饼、酱缸月)、醋大蒜、嘉定白蒜、华亭大米、华江蜜梨、华亭哈密瓜、毛桥水蜜桃、金香一号葡萄、蒋氏西瓜

上海·小昆山大米文化体验之旅

小昆山位于松江区西北部,地处“九峰”最南端,本名昆山。相传,晋代陆机、陆云兄弟属此,以文学驰名于世,时人以“玉出昆岗”誉之,自古以来就是旅游胜地。如今万亩良田、秧苗油绿,游客在大米加工厂,可以参观稻米加工过程,看一粒米的生命历程,学农耕文化,增长科学知识。在西部渔村,水清气净,垂钓之余,品尝美味的“浦江一号”团头鲂。

路线:稻米文化体验馆—小昆山万亩良田—西部渔村

最佳时间:3月—5月、9月—11月

特色产品推荐:“浦江一号”团头鲂、米糕、粽子、小昆山大米、黄浦江大闸蟹;沈淙竹编、“平复帖”文创产品

上海·“健康栖居 生态杨行”之旅

宝山区杨行镇具有“离自然很近、离都市不远”的地理优势,近年来,围绕乡村建设、乡村产业、乡村治理做好文章。杨行镇有注重生态与健康的大黄村,杨行吹塑板画、古法末茶等非遗项目,以及夏天举办的“杨小茄”蔬果采摘节等,述说着本土文化和乡村的故事。

路线:“杨小茄”蔬果采摘节(三家村蔬果合作社)—木然农场—白沙公园—唐宋末(抹)茶体验馆—杨行特色盆花基地—大黄村

最佳时间:5月—7月

特色产品推荐:番茄、葡萄、草莓、茄子、辣椒;杨行吹塑板画、古法末茶制作工艺

上海·“金山诗意 栖居休闲”之旅

金山区乡村旅游资源丰富,生态环境优良。本条线路串联了金山区4个全国乡村旅游重点村以及区域内特色乡村民宿,从渔村到乡间、从滨水到花间,让游客饱览繁花似锦、体验乡村田园、感受湖海风情,在特色民宿中享受惬意悠闲的乡野之趣。

路线:金山嘴渔村—廊下郊野公园—漕泾郊野公园—花开海上生态园

最佳时间:4月—10月

特色产品推荐:老街黄鱼面、米鱼饼、油墩子、海棠糕、绿竹

巷竹筒饭、莲湘糕、宜莲居工厂店面包甜点;芳香小镇香薰蜡烛、精油扣

上海·“车墩绿色 乡村艺术”之旅

近年来,车墩镇以“创意设计+手工艺术+影视”跨界融合为发展战略,以长淞村为基础,立足农村、农业资源和人文基础,打造独具特色的美丽乡村,开发乡村特色生态旅游产品和精品线路,进一步打通绿色生态乡村旅游产业链,探索乡村振兴“长淞模式”。

路线:松南郊野公园—香地艺术中心—版画美术馆—庆阳书屋

最佳时间:全年

特色产品推荐:渡口文化美术作品,包括丝网版画、海派剪纸、书法篆刻及青花古瓷片、江南布艺版画等

来源:“上海发布”微信公众号

运动

嘉定体育馆新馆恢复开放

近日,嘉定体育馆新馆恢复开放,目前开放羽毛球与篮球两个项目。

羽毛球场地开放时间:6:30—21:30;晨练时间:6:30—9:30

篮球场地开放时间:9:30—21:30

咨询电话:59522866

来源:“上海嘉定”微信公众号

科普

喝水越贵越好吗

市场上的水琳琅满目,纯净水、矿物质水、矿泉水、电解质水……有的2元一瓶,也有的20元一瓶。这些水到底有什么区别?真的越贵越好吗?

靠喝水补充矿物质靠谱吗

矿物质通常是指钙、镁、钾、钠、锂、锶等,这些元素都对人体有好处,也是身体需要的。不过,这并不意味着矿物质必须通过喝水获得。实际上,水在人体内的作用主要是作为代谢载体,相当于搬运工。喝水主要是为了补水。人体获得矿物质及微量元素的主要来源是各种食物,比如蔬菜、水果、米饭、肉类等,并不靠喝水。如果要靠喝水补充矿物质,就要喝非常大量的水。因此,水里的矿物质对我们普通人的健康并没有很大影响,含矿物质的水也不见得有多好。

瓶装矿泉水更好吗

根据食品安全国家标准

《GB8537—2018 食品安全国家标准 饮用天然矿泉水》的规定,天然矿饮用水是指从地下深处自然涌出的或经钻井采集的,含有一定量的矿物质、微量元素或其他成分,在一定区域未受污染并采取预防措施避免污染的水。矿泉水对水源地有严格要求,需经过地矿部门勘探评价、采取水源地保护措施。有些特殊位置的水,可能也会有一些不同。所以,矿泉水也是一种矿产资源,通常卖得更贵,毕竟资源更少一些。和其他种类的饮用水相比,矿泉水除了有更多的矿物质成分,其他方面并无太大区别。

电解质水要不要喝

人体内的体液主要成分是水,其次是电解质,维持电解质平衡对人体生理功能和健康都非常重要。电解质主要成分是钾、钠。矿物质水多是强调补充一些微量矿物质元素;电解质水则主要是提供钾、钠等电解质离子,有助于帮助人体维持电解质平衡。

一般来说,健康人群通过食物就可以获得电解质,但在一些特殊情况下,电解质水还是有必要的。发烧时出现大量出汗甚至腹泻等状况,会导致电解质大量流失,身体会因电解质失衡而造成不适,这时候就需要补充电解质水了。长时间运动或者剧烈运动大量出汗时,身体会排出大量电解质,可以通过电解质水来补充。

如何喝水更健康

- 1.选对不选贵。对于普通人来说,开水就足够了;出门在外的时候,可以提前用随身携带的水杯或水壶带凉白开,如果需要在外面买,普通两三块钱一瓶的瓶装水也足够。
- 2.普通成年人每天喝水1500—1700毫升。这是推荐量,可以根据自己的情况调整,比如,如果是夏天,或者运动量大、流汗多,应该多喝一些;在空气干燥的地区,也可以适当多喝水。
- 3.要注意少量多次喝水。不要等感到口渴时再喝,应该有意识地主动喝,少量多次,尤其是老人,更需要及时补充水。
- 4.特殊情况时多喝水,剧烈运动、

高烧腹泻人群、泌尿系结石、高尿酸血症、痛风、糖尿病患者等应多喝水,也可在医生指导下选择电解质水。

来源:新华网

政策

多项税收优惠政策延续

近日,财政部、国家税务总局发布多则公告,明确延续优化多项税收优惠政策。

根据公告,为进一步支持小微企业和个体工商户发展,延续小规模纳税人增值税减免政策至2027年12月31日。自2023年1月1日至2027年12月31日,对个体工商户年应纳税所得额不超过200万元的部分,减半征收个人所得税;对增值税小规模纳税人、小型微利企业和个体工商户减半征收资源税(不含水资源税)、城市维护建设税、房产税、城镇土地使用税、印花税(不含证券交易印花税)、耕地占用税和教育费附加、地方教育附加。对小型微利企业减按25%计算应纳税所得额,按20%的税率缴纳企业所得税政策,延续执行至2027年12月31日。

为继续加大对小微企业的支持力度,推动缓解融资难、融资贵问题,公告称,对金融机构向小微企业、微型企业及个体工商户发放小额贷款取得的利息收入,免征增值税;对金融机构与小微企业、微型企业签订的借款合同免征印花税。

此外,两部门还发布了关于延续执行创业投资企业 and 天使投资个人投资初创科技型企业有关政策条件的公告,关于延续执行农户、小微企业和个体工商户融资担保增值税政策的公告等。相关政策均执行至2027年12月31日。

来源:新华社

“亮码可办”推广使用

为更好满足群众异地办理住房公积金相关业务需求,近日,住房城乡建

设部办公厅发布关于整合住房公积金个人证明事项推动“亮码可办”工作的通知。

通知提到,2023年8月底前,相关功能在全国住房公积金小程序和全国住房公积金监管服务平台上线运行,“亮码可办”推广使用,原有纸质证明及出具方式并行使用、同时有效,过渡期1年;2024年8月起,全面实行住房公积金个人证明事项“亮码可办”。

通知还提出精简整合证明材料、调整证明开具方式、畅通窗口查验功能,优化业务办理流程、健全协同工作机制五项工作任务。来源:央视财经

容缺换证及时补交体检证明

疫情期间上海市推出了“容缺办”便民举措:机动车驾驶证期满换证可先换证,后补交身体条件证明。市公安局交警总队提醒,请已办理容缺换证但尚未补交身体条件证明的驾驶人,在2023年12月29日前补交身体条件证明,逾期未提交驾驶证将锁定。

如何补交身体条件证明

方式1:前往当地(本市或外省市)可以网络传输体检数据的医疗机构(可登录“交管12123”App办事网点功能,点击“驾驶人体检”查询体检地点)进行驾驶人体检,并主动说明系办理“补提交身体条件证明”,相关数据经体检地车管部门审核后,系统将自动传输到上海车管部门进行备案。

方式2:上海本地可前往车管所二、三、四分所或各区交警支队车驾管业务窗口(具体地址可登陆“交管12123”App查询)现场体检并补交证明。

来源:市公安局交警总队

健康

养心茶疗方二则

中医常说,季节炎热时,尤其需要重视养心,不妨一起学做两种简单的中药养心茶饮方。

茅根竹叶茶

制法:取淡竹叶3克、白茅根6克,加入热水浸泡10分钟后,当茶饮用。

解方:淡竹叶能退虚热、治烦躁不眠、止烦渴;白茅根能凉血止血、清热利尿,两者合用可起到清热生津、清心安神的功效。该茶饮尤其适合心烦口干、脾气急躁、怕热、失眠、小便色深、舌红等人群。

荷叶玫瑰大枣茶

制法:取干荷叶、玫瑰花各3克,大枣3枚,加适量开水冲泡,当茶饮。

解方:荷叶利水消肿、清利头目;玫瑰花养心疏肝、美容养颜;大枣养心益气补血。三者合用可起到养心补血、清热利湿的功效。该茶饮尤其适合头晕心烦、胸闷心慌、乏力困重、面色暗沉、口干口黏、大便黏、舌苔腻等人群。

来源:“健康上海12320”微信公众号

美食

双椒蒸芋艿咸肉

芋头软糯,咸肉香嫩,两者结合在一起,美味又下饭。

食材:芋艿仔200克、咸肉50克、红辣椒40克,小米椒、蒜泥。

做法:咸肉蒸40分钟,冷却后切2毫米薄片待用;2.锅中加入辣油、红椒片、小米椒、蒜泥,煸炒后加入酱油、白糖调味炒匀;3.芋艿仔拌入炒好的调料,装盘蒸15分钟,取出后码上咸肉片,再蒸5分钟即可。

来源:“上海嘉定”微信公众号

“笑口常开”

夏天没胃口?一道用莴笋做的凉菜“笑口常开”,开胃又低脂。

食材:莴笋、蒜、辣椒。

做法:1.莴笋去皮、切片;2.蒜、辣椒切碎;3.蒜、辣椒中加入适量盐、鸡精、醋、麻油、生抽调成小料;4.水中加入适量盐、食用油,下莴笋焯水后捞出;5.每片莴笋片上划一刀;6.将莴笋打结摆盘,加入小料即可。

来源:“上海嘉定”微信公众号

