

年货大街氛围浓 节前商品供销旺



本报讯(记者 宋崇 摄影) 尽管距离春节还有一段时间,但商场里的春节氛围逐渐浓郁。近日,记者走访了我区部分商超,了解到目前年货市场价格稳定,供销两旺。(见左图)

记者首先来到永辉超市云间店,看到超市已经布置上了喜庆又可爱的展板,吉兔送福、“钱兔”似锦,大展宏“兔”的谐音吉祥话很是讨喜,各类年货满满当当,供应充足。

之后,记者又来到大润发超市松江店,发现年货商品已经被摆放在入口的醒目位置,吉祥如意的春联、红红火火的灯笼、灵动可爱的兔年玩偶,让春节的氛围一下“拉满”。超市里还特意布置了“年货大街”的购物氛围,引得不少消费者前来选购。

“年味越来越浓了,今天来选购一些年货,给宝宝买个玩偶,再挑挑春联。这里物品齐全,价位合适,再买点礼品罐,春节走亲访友都用得上。”市民高女士和丈夫一边挑选商品,一边向记者介绍。

春节前夕,市民购物需求比较旺盛,超市也是提前做好了准备。“最近的销售营业额比往常翻了两到三倍,我们也提前做好了货源的充足准备,例如灯笼、仿真爆竹、春联、红包等,一应俱全。我们还准备了充满年味的唐装和其他红红火火的服饰,来体现春节气氛。除此之外,还有米面粮油肉蛋奶之类的产品,也是供应充足,价格稳定,能够更好地满足消费者购物的需求。”大润发松江店客服经理徐寅麟说。



图为冬日里的思贤公园。 记者 岳诚 摄

本报讯(记者 杨舒涵) 1月9日是“三九”首日,俗话说“三九四九冰上走”,而松江却是一片暖意融融,最高气温达到18℃。但回暖只是暂时的,记者从区气象局了解到,本周末将有一股强冷空气影响本区,气温下降明显,全区将出现小雨或小雨夹雪天气,最高温将骤降到5℃上下,最低温接近冰点,市民还需注意防寒保暖。

11日夜起,本区将以阴到多云为主,有短时阵雨,最高气温15~18℃,最低气温9~12℃,由“晴暖”转为“湿暖”。14-15日,将有强冷空气影响本区,气温明显下降,并可能触发寒潮预警。

据了解,历史数据显示:上海“三九”中,日最高气温是1914年的22.8℃。2021年的“三九”中也出现过19.1℃,总体来看18℃以上的气温,平均10年里出现1~2次,比较少见。

未来几日天气预报:

1月11日(周三)多云转阴到多云有短时阵雨,5~16℃;

1月12日(周四)阴到多云有短时阵雨转阴有阵雨,10~17℃;

1月13日(周五)阴到多云有短时阵雨,12~18℃;

1月14日(周六)阴有雨,9~15℃;

1月15日(周日)阴到多云有短时小雨或小雨夹雪转多云到阴,0~5℃。

「晴暖」迎「三九」 降温倒计时

循序渐进 注意保暖 冬季锻炼大有讲究

□记者 宋崇

冬季天气寒冷,运动爱好者在锻炼时应格外注意。记者日前来到松江区体育训练中心,就冬季运动的注意事项采访了游泳教练王齐圣。

“小寒时节,体育锻炼尽可能选择在阳光下开展,强身健体的同时能增强御寒能力。”王齐圣表示。而在运动项目的选择上,可以从散步等强度较弱的项目开始。在阳光中走到微微出汗效果最好,既有益健康,还能放松心情。对于不愿意出门运动的人群可选择跳绳或者原地跑跳运动,每天进行2~3次,每次10~15分钟,也可使全身得到充分运动。如有跑步习惯的人群,仍可继续坚持,但要注意保暖并做好充分的热身运动,运动结束后应及时更换衣物。

同时,王齐圣建议市民尝试太极拳、踢毽子等项目。太极讲究“中正安舒,心静体松”,经常练习可以起到养精蓄锐的作用。踢毽子则可有效训练机体的协调性、柔韧性和灵活性,保护心肺功能,促进胃肠蠕动,延缓大脑衰老。同时也可以做卷腹等动作,慢慢恢复体能。

近期,许多人在“阳康”后出现了体能下降的情况,恢复期的运动更应讲究科学、有效、循序渐进,切不可操之过急。对此,王齐圣强调:“一般而言,不要将运动量超过平日锻炼强度的三分之一,如果在运动中出现胸痛、心悸、头晕等不适症状,应立即停止运动,必要时及时就医。”对于出院后康复患者,两周内应避免剧烈运动,待身体逐步适应后,再增加运动强度。

翰墨飘香添年味 喜迎新春送祝福

岳阳书法爱好者为市民书赠春联

本报讯(记者 李爽) 笔墨飘香添年味,喜迎新春送祝福。1月9日一早,一场写春联送祝福活动在岳阳街道岳阳休闲广场开展,书法爱好者们现场挥毫泼墨,将一副副散发着墨香的春联和福字赠送给市民,传递着十五年如一日的温馨祝愿。

早上8时半,循着喜庆的《春节序曲》,不少来广场晨练、游玩的市民来到摆满春联的摊位前,领上一套合心意的春联和福字后满意而归。“刚才在微信群里看到这里可以领对联,我就想帮我的五个老伙计每人领一份,让他们开开心心过个年!”闻讯从人乐小区赶来的朱阿姨细心挑选了5副春联和福字,准备带回去给老伙计们添福送喜。

市民王先生在岳阳休闲广场附近经营一家超市,领完春联后,他迫不及待地找来工具将其张贴到门头。“玉兔机灵承虎气,金乌活跃显狮威”,红色的春联将人山人海的超市门口衬得喜气洋洋。“春联我们每年都贴的,看到广场上去送春联,我们也去领一份新年祝福。”王先生高兴地说。

摊位上墨迹初干的一副副春联正是耄耋老人沈文虎及同伴们的心意之作。从2008年开始,沈文虎和其他热爱书法的老朋友们每年都会来到岳阳广场,为往来市民写春联送祝福,一写就是十余年。“松江与书法的渊源很深,还被评为‘中国书法城’,免费赠春联就是对传统文化的传

承和发扬,也承载着我们对书法爱好者寄予的一份祝福。”沈文虎告诉记者,尽管年岁渐长,他们也始终保持着这份约定,“只要还写得动,我们就提着笔墨过来给大家写一写春联,让大家热热闹闹地过一个欢乐喜庆的吉祥年!”

据了解,本次活动由岳阳街道社区文化体育服务中心和岳阳街道新时代文明实践分中心共同举办。“岳阳广场是市民们颇为青睐的休闲场所,在这里书赠春联成了群众喜闻乐见的一个传统。前几年通过线上预约赠送,这次重回现场边写边送,大家的热情都很高。”岳阳街道社区文化体育服务中心负责人金君莉表示。



图为书法爱好者们现场写春联。

记者 李爽 摄

遭遇电信诈骗后 转身“导演”同一出戏 民警“入戏” 抓获勒索男子

本报讯(通讯员 张嘉焯 记者 陈菲茜) “准备好10万元现金,不然小心你家的女娃娃,不拿钱我就不客气了……”家住新桥镇的刘女士日前收到这样一条短信,而当时孩子就在身边,刘女士当即报警。民警携带现金模型前往“交易”,成功将犯罪嫌疑人抓获。

松江公安分局新桥派出所日前接到辖区居民刘女士报警,称收到一条虚拟号码发来的威胁短信。短信中,对方称已摸清刘女士家中情况,要求其在规定时间内将10万元放至指定地点,否则会对她家人的人身造成伤害。

接报后,窗口民警先是进一步确认刘女士是否曾与他人发生过矛盾纠纷,然后会同松江公安分局刑侦支队民警对人员身份、短信来源进行研判分析。由于离对方短信中规定的时间仅剩3小时,办案民警一边充分利用心理战术与对方在短信中开展周旋,一边用报纸制作出装有现金的逼真模型。

为确保能够实施全面围捕,办案民警兵分三路,提前对交易地点进行全方位布控。然而,约定时间到了,对方并没有出现。民警继续蹲守伏击2小时后,犯罪嫌疑人徐某出现,民警最终将其抓获。

民警审讯期间,徐某起初谎称是被某境外人员指使前往取款,自己完全不知情。在面对面重证据之后,才如实供述了自己的犯罪事实。原来徐某曾接到过一个境外诈骗电话,电话中诈骗分子以同样的套路骗取其汇款。由于徐某近期资金紧张又要偿还债务,遂结合诈骗电话内容和日常电视剧情节,对在驾校学车时认识的刘女士精心上演了这么一出戏。目前,犯罪嫌疑人徐某因涉嫌敲诈勒索罪已被松江警方依法刑事拘留。

警方提示,广大居民要保持警惕,时刻擦亮眼睛。一旦收到敲诈勒索、诈骗等类的短信和电话,不要轻易相信,请立即向公安机关报警,避免不必要的财产损失。

车辆带泥上路 城管介入处理

本报讯(记者 李译译 通讯员 黄有为) 小昆山城管中队近日巡查至昆港公路高速出口西南角时,发现此处存在较为严重的道路污染,路面面积水、泥泞不堪,影响道路通行和市容市貌。

通过现场勘查,执法人员发现,此处为用于堆放隧道施工盾构管片的堆场,运输车辆频繁出入压坏了内部道路,随之带出的泥土污染了路面。虽然堆场安排了工作人员对出入车辆进行冲洗以避免扬尘,但冲洗后的水无法顺利排放,在路面形成一定面积积水。运输车辆驶出堆场时,车轮带出泥浆,进一步造成路面污染。

针对这一情况,中队立即联系堆场负责人,要求其立即整改,该负责人当即安排人员进行道路修复和泥水清理。后经执法人员复查,该处堆场的内部道路已铺设钢板,积水已被清理,堆场外道路污染情况也得到了有效改善。同时,中队对驶出堆场车辆的车容不洁问题予以立案查处。

小昆山城管中队相关负责人表示,将进一步加强对该堆场的巡查和监管力度,确保道路污染问题不复发,营造通畅、整洁的出行环境。

又到一年滑雪季,专业教练提醒滑雪爱好者做好安全防护——

安全“摔倒”有技巧 “野雪”危险莫体验

□记者 宋崇 文 张亚运 摄

滑雪运动以其特有的速度与激情,成为越来越多人的“心头好”,但也是一项专业性高、技术要求高、人身危险性相对较大的运动。那么,如何才能安全地体验滑雪的乐趣?日前,记者来到位于松江的滑雪室内滑雪空间,采访了专业教练。



采访时,记者看到,不少爱好者正在这里体验滑雪(见下图)。大学生周璐颖告诉记者,作为福建人,她还从来没有滑过雪。“今年打算趁着假期去户外滑雪场体验一番,在上‘真雪’之前先来室内滑雪场学习一下基本技能。”周璐颖说。

滑雪教练韩仕霖介绍,每年这个时候是滑雪运动最为火热的季节,也吸引了不少像周璐颖这样的初学者。然而,滑雪爱好者受伤事故时有发生,也为广大爱好者尤其是初学者敲响了警钟。他表示,以国内部分中级雪道为例,滑行速度可达每小时40公里甚至更高,在很多时候滑雪受伤案例中,由于滑雪者控制不了自身速度而导致的撞伤事故最为频繁。

“因此,根据自身水平选择适合自己的雪道尤为重要,对于初学者,要选择我们的初级雪道。”韩仕霖介绍说。

除了正确选择雪道,佩戴好齐全的滑雪护具也很重要。“雪场一般只提供雪鞋等装备,但为了保证自身安全,佩戴护膝、护臀、护腕这类护具也很有必要。”韩仕霖说。他还提到,滑雪运动中,摔倒在所难免,但掌握正确的摔倒姿势可有效避免运动损伤。比如,双板的正确摔倒方式是扔掉雪杖,尽量降低重心,向侧方摔倒;站起时雪板横在雪道中间,用刃刃卡住雪面,用手撑起上半身,先蹲起,再站起。

值得注意的是,近年来,“滑野雪”在部分滑雪爱好者中悄然兴起,对此,韩仕霖提醒,“野雪”雪况和周边环境都具有较大的不确定性,大大增加了滑雪的危险系数,建议滑雪爱好者尽量去正规滑雪场体验滑雪乐趣。