

P+R 停车场(库)最新最全信息

市交通委介绍,目前,全市共有20个公共换乘停车场(库)、5837个换乘停车位,覆盖轨道交通1、2、3、7、8、9、11、17号线及金山铁路共9条线路、20个站点。

轨道交通1号线

场库名称:1号线富锦路站P+R

地址:杨北路1号

换乘泊位数:100

P+R收费标准(次):5元

场库名称:1号线汶水路站P+R

地址:共和新路3070号

换乘泊位数:370

P+R收费标准(次):10元

场库名称:1号线外环路站P+R

地址:梅陇西路外环路地铁站南出口

换乘泊位数:100

P+R收费标准(次):10元

轨道交通2号线

场库名称:2号线淞虹路站P+R

地址:金钟路631弄3号

换乘泊位数:293

P+R收费标准(次):10元

场库名称:2号线唐镇站P+R

地址:高科东路777弄1-20号

换乘泊位数:97

P+R收费标准(次):10元

轨道交通3号线

场库名称:3号线江杨北路站P+R

地址:江杨北路1801号

换乘泊位数:96

P+R收费标准(次):5元

轨道交通7号线

场库名称:7号线大场镇站P+R

地址:沪太路1899号

换乘泊位数:720

P+R收费标准(次):10元

场库名称:7号线美兰湖站P+R

地址:宝山区罗芬路1088号

换乘泊位数:455

P+R收费标准(次):5元

轨道交通8号线

场库名称:8号线联航路站P+R

地址:浦星公路1969号

换乘泊位数:300

P+R收费标准(次):12元

场库名称:8号线芦恒路站P+R

地址:浦星公路569号

换乘泊位数:500

P+R收费标准(次):10元

场库名称:8号线沈杜公路站P+R

地址:闵行区浦江镇沈杜公路3900号

换乘泊位数:496

P+R收费标准(次):10元

轨道交通9号线

场库名称:9号线松江大学城站P+R

地址:松江区嘉松南路1665号-4

换乘泊位数:331

P+R收费标准(次):5元

轨道交通11号线

场库名称:11号线安亭站P+R

地址:嘉定区安亭镇墨玉南路1077号地下

一层

换乘泊位数:200

P+R收费标准(次):5元

场库名称:11号线南翔站P+R

地址:嘉定区南翔镇真南路4368弄4号

换乘泊位数:180

P+R收费标准(次):10元

场库名称:11号线嘉定西站P+R

地址:嘉定区柳梁路北侧

换乘泊位数:67

P+R收费标准(次):5元

场库名称:11号线嘉定新城站P+R

地址:嘉定区胜辛路426号

换乘泊位数:504

P+R收费标准(次):10元

轨道交通17号线

场库名称:17号线漕盈路站P+R

地址:青浦区盈港路1666弄33、36号

换乘泊位数:228

P+R收费标准(次):5元

金山铁路

场库名称:金山铁路金山卫站P+R

地址:金山铁路金山卫站

换乘泊位数:526

P+R收费标准(次):5元

场库名称:金山铁路金山园区站P+R

地址:天工路金山园区站

换乘泊位数:102

P+R收费标准(次):5元

场库名称:金山铁路亭林路站P+R

地址:金山铁路亭林站(近南亭公路5033

号)

换乘泊位数:172

P+R收费标准(次):5元

来源:市交通委



医保

医保码宣传月

医保码线下激活绑定详解

激活医保码人脸识别总是无法通过,怎么办?医保码“解锁”有新招:线下激活。

医保码上线后,医保部门持续优化简化医保码应用功能,持续提升医保码使用体验。考虑到少部分参保人因某些原因无法线上自助激活医保码和绑定亲情账户,医保部门增加了这两种服务的线下办理方式。

医保码线下激活

1.适用人群

所有医保码注册用户,特别是这四类:面部受伤人群、对智能手机操作不熟悉的老年人、持港澳台居民居住证和外籍护照参保人群、其他无法通过线上人脸识别的参保人。

2.办理方式

本人前往参保地线下经办机构,告知经办人员需要办理医保码线下激活服务,提供所需身份材料(具体以参保地经办机构要求为准),经办人员通过系统代为激活医保码,手机短信接收国家医保服务平台App登录账号和默认密码,下载并登录国家医保App,成功激活个人医保码。

注意:登录国家医保App后,记得要尽快点击“我的”个人头像—账号密码修改默认密码,以免下次登录时忘记密码。

亲情账户线下绑定

1.适用人群

绑定亲情账户时,因各种原因无法线上自助完成绑定的参保人及其家人。

2.办理方式

本人前往参保地线下经办机构,告知经办人员需要办理医保亲情账户线下绑定服务,提供所需身份材料(本人及拟绑定家人身份材料,具体以参保地经办机构要求为准),经办人员通

过系统代为绑定亲情账户关系,登录国家医保App,“亲情账户”页面显示已成功添加的家庭成员。

如需了解更多医保政策,可拨打电话12393详细咨询。

来源:区医保局

交通

嘉虹1线调整班次

9月1日起,嘉虹1线班次时间进行了调整。

调整后班次时间:

新成路车站—南门公交站—虹桥枢纽西交通中心:07:30、10:00、17:15、19:30

虹桥枢纽西交通中心—南门公交站—新成路车站:08:30、11:00、18:15、20:30

班次查询方式:“上海嘉定客运中心”微信公众号

来源:上海嘉定客运中心

消费

“红阳光”新鲜上市

在嘉定工业区陆渡村的上海徐华果蔬专业合作社内,颗颗饱满的“红阳光”已挂满藤蔓。这一品种是由“阳光玫瑰”和“红罗莎里奥”嫁接而成,属于晚熟品种,成熟后翠玉色中带有粉色,有玫瑰香味,甜度19度左右,是巨玫瑰成熟期结束后,还想吃到高品质玫瑰口味葡萄的不二选择。地址:嘉定工业区陆渡村三组;联系电话:13611750612。

来源:“上海嘉定”微信公众号

“豹”款馆藏车雪糕推出

近日,上海汽车博物馆推出“豹”款馆藏车雪糕。“豹”款雪糕不仅外形

可爱,口感也丰富。草莓味混着牛奶的香浓,直接在嘴里化开,回味无穷。

除了雪糕,由安亭汽车城文旅研发的一组汽车文化冰箱贴也已上新。它们将安亭历史与汽车文化深度融合,精致酷炫的设计广受消费者喜爱。对汽车文化冰箱贴感兴趣的市民朋友,可前往安亭街606号的AUTO GALLERY安亭汽车文化艺术空间,或墨玉南路1077号的上海旅游咨询服务安亭分中心咨询。

来源:“上海嘉定”微信公众号

家电以旧换新有“8+N”类补贴

近日,商务部等四部门办公厅印发关于进一步做好家电以旧换新工作的通知。明确各地自主确定补贴“8+N”类家电品种,每件最高补贴2000元。

通知要求,各地要统筹使用中央与地方资金,对个人消费者购买2级及以上能效或水效标准的冰箱、洗衣机、电视、空调、电脑、热水器、家用灶具、吸油烟机8类家电产品给予以旧换新补贴,补贴标准为产品最终销售价格的15%,对购买1级及以上能效或水效的产品,额外再给予产品最终销售价格5%的补贴。每位消费者每类产品可补贴1件,每件补贴不超过2000元。

来源:新华社

科普

运动时要选对衣服颜色

当我们投身于各种运动场景时,千万不要小瞧服装颜色的重要性,它不仅仅是一种视觉上的呈现,有时候一些服装的颜色可以起到防护、警示等关键作用。

1.穿什么颜色的泳衣更安全

有专业机构开展了一项实验来研究泳衣颜色对儿童安全的影响,实验在室内泳池和户外湖泊中观察不同颜色的泳衣在平静水面、有波浪的水面的可见性,得出结论:在室内泳池和湖泊水中,对比度强烈的荧光色系均是最佳的泳衣颜色。而白色、浅蓝色、黑色则是不推荐的颜色,实验中这些颜色的可见度欠佳或者会与环境混为一体,而不易察觉。

2.防晒选深色还是浅色

面对火热的太阳,人们往往倾向于选择浅色服装,感觉会比较凉爽,但是这种情况下会有较多的紫外线透过面料投射到皮肤上;而深色系服装,大部分紫外线会被服装面料吸收,透过面料达到皮肤表面的紫外线大大减少。

可惜的是,深色服装吸收了大量紫外线会造成服装本身的温度升高,使人感到闷热。现在有一些运动服装,则会采用专业的防紫外线面料。这类面料经过专门的防紫外线加工工艺,能提供足够有效的防紫外线功能,此种情况下可以选择浅色系运动服装。

3.穿什么颜色不容易被蚊子叮

蚊子具有趋暗的习性,穿着深暗色(如黑色、暗红色等)的服装更容易招惹蚊子,而浅色系(如白色、浅黄色等)的服装则可以减少被蚊子叮咬的概率。

4.跑步骑行选什么颜色的衣服

有研究表明,在白天的光线下,荧光黄绿色是最佳的选择,此时人的眼睛对这一颜色的波长最为敏感。到了夜晚光线昏暗的时候,橙红色和红色则表现更优。夜间运动最好还要选择有反光材料的服装,或者在合适的部位配上专业的户外反光带,增加自己的可见性。

5.冰雪运动衣服颜色有讲究

参加冰雪运动,宜选择颜色鲜艳的户外滑雪服,例如红色、橙色、蓝色、荧光黄等或者高纯度的对比色搭配设计。一方面,鲜艳的颜色可以给穿着者

温暖的视觉感受,另一方面可以提高自己的可见性,防止发生碰撞。

来源:“上海科普”微信公众号

健康

专家解答“糖友”可吃哪些水果

有一群人,他们对水果又爱又怕,他们就是糖尿病患者。那“糖友”们是不是只能看不能吃了呢?上海市疾病预防控制中心的专家在此科普解读。

其实,在血糖控制稳定的情况下,糖尿病患者可以适当吃种类和颜色多样的水果。水果中含有丰富的维生素C以及胡萝卜素、钾钙镁磷等矿物质、膳食纤维等,有助于降低血糖、预防微血管病变。

事实上,味觉上的甜度与水果的实际含糖量并不直接相关,所含糖的种类和水果内的其他成分都会影响口感。有些吃起来不太甜的水果,像火龙果,含糖量其实并不低。因此,糖尿病患者在选择水果时不能光凭味觉。

水果中富含碳水化合物,建议糖尿病患者优先选择低GI的水果。GI即血糖生成指数,能够反映含糖类食物在摄入后2小时内升高血糖的速度和能力。低GI食物在胃肠停留时间长,葡萄糖释放缓慢,血糖峰值低,下降速度更平缓,有利于血糖控制。

糖尿病患者应选择低糖低GI的水果,如苹果、梨、樱桃、猕猴桃、草莓等,而且一定要选择新鲜的水果,不建议吃糖渍、罐头、干制水果。

但是,大量吃水果仍会导致血糖急剧升高,糖尿病患者每天摄入100—200克水果为宜,且为了控制总能量摄入不变,还要扣除相应的主食量。水果可以作为加餐放在两餐之间,时间固定在上午10点或下午3点,配合药物或胰岛素起效和作用的时间,能更好地控制血糖波动。

来源:“健康上海12320”微信公众号