

秋游世博 知新规看新“装”



目前的上海已进入了秋高气爽的季节，这时候逛世博园应当是最“舒爽”的时候。近期，世博局针对票务、预约方式等推出了新规定，而世博园区内也比之前多了些新玩点、新看点。若是你最近去世博园，



可要记得更新手头的世博攻略噢！
新规定
四大代理只出售指定日门票

近日，世博局宣布了最新的门票销售措施，自 9 月 1 日起，中国移动、中国电信、交通银行和中国邮政等四大代理商仅销售 10 月份的指定日票（包括指定日普通票和指定日优惠票），游客可以在这四大代理商购买指定日门票。据了解，10 月 1~7 日、10 月 25~31 日是世博园的指定日，世博园在指定日将举行一系列精彩纷呈的活动和多个大型特色表演，而随着临近世博会结束，游客也将大大增加，门票也会进一步紧张，尤其是 10 月 1~7 日的世博门票和线路十分热卖，游客若想抓住最后机会体验世博的精彩，最少提早半个月预订。

此外，世博局还宣布园区现场将继续销售当日票和当日夜票，并保证足量供应。同时，自 9 月 1 日

起，园区现场从每天下午 4 时起设专窗销售次日票，以满足部分参观者提前购票的需求。

对于那些还想购买平日票的游客怎么办？目前，参观者可通过各世博游指定旅行社报名参加世博旅行团参观上海世博会，或是在携程旅行网、艺龙网等旅游预订网站上购买门票。

个人票预约享双重优惠

近日，上海旅游集散中心联手长三角地区 23 家旅游集散中心共同推出“世博个人票预约入园”优惠活动。

“世博个人票预约入园”优惠活动针对的是世博会平日普通票、平日优惠票、3 次票和 7 次票 4 种门票，游客可享受双重优惠：一是游客可免费乘坐从上海旅游集散中心直达世博园的班车，二是每个人可领到价值 30 元的用餐券，除场馆和世博文化中心的餐厅外，其他公共区域的餐厅都能使用。



当你到上海后，可到上海旅游集散中心的 6 个站点提前预约入园，预约时，工作人员会在每张入园卡上盖个章，然后发一张集散中心的乘车票，凭这两样东西上车前往世博园。不过，优惠活动所赠餐券是在游客进入园区闸机口后凭个人散客票和集散中心世博游套票发放的，一人一券，且每张散客票限领一张餐券，因此记得保管好门票。

新展馆

河北馆改换华丽“新装”

虽然世博会快结束了，但园内的展馆却还在不断更新，经过近半个月的改建，河北馆的第一、第二展厅近日就以全新面貌亮相。

全新的河北馆主题是以内画壶和基因链相互排列连接的形式展示“京畿之地，沿海大省，魅力河北，美好家园”的特色。最新改建的第一展厅顶部椎体投影分中国古代城市、宗教、园林三部分，影片的设置

计拍摄运用了九宫格理念，内容包含王府、商业街、百姓市井等，从中还能欣赏到长城砖、长信宫灯、青铜透雕龙凤纹大铺首、简仪等珍贵文物。改建后的第二展厅则采用通天塔的形式，表现了目前人类面临的环境污染、资源匮乏、土地减少、淡水减少等诸多难题。最有特色的是有一个影片互动区域，伴随着观众的呐喊声，画面中会出现色彩斑斓的花瓣雨，呼喊声越大，花瓣雨的密度越大，观众的参与感与互动性不亚于德国馆的动力球。

新纪念品

“世博金饭碗”

9 月初，经由上海世博局授权制作的 2010 年上海世博会最新特许商品——“世博金饭碗”正式发行，成为世博会特许礼品中具有珍藏价值的金贵新礼。这次推出的“世博金饭碗”均以 999 千足金为原材料。其中碗口和碗足均刻有传统的回纹图案，碗表面雕刻有上海世博会会徽、“城市，让生活更美好”的中英文文字以及相关世博会的辅助图形。据了解，这批“世博金饭碗”全部都是限量发行的，共有 60 克、100 克、200 克、300 克、500 克 5 种规格，其中每个金碗都配送一件由合金制作而成的中国国家馆模型。不过，这个产品要到中秋左右才能面世，有收藏兴趣的游客不妨留意一下。

新看点

爱心回收屋实现环保理念

本届世博会宣扬的环保理念其实离你并不遥远。在世博城市最佳实践区的杭州馆、伦敦零碳馆、台北馆外，近日出现了用废弃牛奶盒制成的爱心回收屋，游客可将手中废弃的空饮料瓶、废纸等投入其中，未来将会被再生利用，制成特别的世博纪念品。这些爱心回收屋设置在 3 座展馆外，回收屋本身也全部是用废旧牛奶盒的材料经粉碎后制成的，从头到尾贯彻了环保的理念，也让游客从亲身体验中感受到环保融入生活的乐趣。

（陈薇薇）

秋季小心“病从口入”



中的病原体)、弯曲杆菌和弧菌,它们是导致腹泻的源头。

对策:

如果你一定要吃生蚝,应该细心挑选有信誉的供应商,了解生蚝的原产地。

其实,只要是新鲜的食物,味道必然美,因此建议大家把生蚝煮至熟透再进食。

●冷藏三文治

事实:

冷藏三文治很容易引起李氏杆菌,因为李氏杆菌容易在寒冷的环境中滋生,不小心的话,我们也会没防犯地进入细菌陷阱。

对策:

进食冷藏三文治时,可在上面涂上芥末。因为芥末可以在 2 小时之内杀死 90% 的李氏杆菌、大肠杆菌和沙门氏菌。

●鸡蛋

事实:

虽然巴氏消毒法已经把鸡蛋

中的沙门氏菌量降到很低,可是鸡蛋仍是不少寄生虫的温床,不小心进食可能会造成腹泻、腹痛等情况。

对策:

购买鸡蛋时应检查鸡蛋壳上有没有裂缝,因为细菌很容易从裂缝中钻进去。回家后,我们应把鸡蛋放进冰箱里,避免它们暴露于空气中。

●哈密瓜

事实:

研究发现,3.5% 的哈密瓜中含有沙门氏菌和至贺菌,而至贺菌可以透过人与人之间传染。一般来说,我们都是生吃哈密瓜,所以细菌会直接进入你的肠道内。

对策:

建议买整个哈密瓜,因为切开的水果很容易受细菌污染。

此外,吃哈密瓜之前,可用专门清洗蔬果的刷子清洁水果表面,从而降低引起交叉感染的机会。



●葱

事实:

葱里含有寄生物隐孢子虫、至贺菌和沙门氏菌,是在众食物中最不起眼的细菌源头。

对策:

应尽量购买放置在超市冷藏库的葱,因为室温很容易令细菌滋生。在煮食之前,我们应剥去葱的外皮,然后再用清水彻底清洗。

●桃子

事实:

为了使桃子的表面看起来光滑洁净,在收获桃子的几周之前,农民会给桃子撒农药。研究报告指出,在桃子到达消费者手中的时候,其表面已经覆盖了 9 层的农药,这种情况不禁令人毛骨悚然。

对策:

很多上市的桃子上面会有一层蜡,这层蜡是用来保持农药的,所以在进食桃子之前,应用海绵或刷子洗掉这层蜡。 《健康女性》

吃马蹄助退烧

荸荠俗称马蹄,皮色紫黑、肉质洁白、味甜多汁、清脆可口,自古有“地下雪梨”之美誉。荸荠既是水果,又是蔬菜,是深受大众喜爱的时令之品。

荸荠中所含的磷是根茎蔬菜中最高的,能促进人体生长发育和维持生理功能,对牙齿、骨骼的发育很有好处,同时可促进体内的糖、脂肪、蛋白质三大物质的代谢,调节酸碱平衡。此外,英国在对荸荠的研究中还发现了一种抗菌成分——荸荠英。这种物质对金黄色葡萄球菌、大肠杆菌及绿脓杆菌均有一定的抑制作用。

荸荠还有预防急性传染病的功能,在麻疹、流行性脑膜炎较易发生的季节,荸荠是很好的防病食品。荸荠是寒性食物,有清热泻火的良好功效,既可清热生津,又可补充营养,最宜用于发烧病人。它具有凉血解毒、利尿通便、化湿祛痰、消食除胀等功效。医学专家表示,对于刚发烧的病人来说,荸荠有辅助退烧的功效,每次吃 10 个左右即可。

因为荸荠生长在泥中,外皮和内部都有可能附着较多的细菌和寄生虫,所以不宜生吃,一定要洗净煮透后方可食用,而且煮熟的荸荠更甜。

《信息时报》

