

上海开放大学
崇明分校
2013年秋季
学历班招生简章

上海开放大学崇明分校由上海电
视大学崇明分校更名而来。学校是一
所由县政府创办的,利用现代远程教
育手段,专事应用型人才培养为目
标的正规成人高等学校。本着“为了一
切学习者,一切为了学习者”的办学宗
旨,学校面向社会各界常年招收大专
及专升本等各类学员。

目前2013年秋季学历班正在招
生。相关招生信息如下:

一、招生专业

专升本:行政管理、会计学、学前
教育、社会工作。

专科:行政管理、工商管理、信息
管理、法律事务、社区管理与服务、会
计、文化事业管理、建筑工程管理。

中专:社区管理与服务。

二、招生对象及报名资格

专升本:具有
国民教育系列相同
或相近专业的高等
专科(高职)及以上
学历者,并通过国
家的学历认证。

专科:具有普
通高中、职业高中、
业余高中、中专、技
校、职校及以上学
历者。35周岁以上
学历不符合报名条
件的可照顾入学。

中专:初中毕
业生。

三、学制及收费标准

专升本:
学制:2年、业余学习2年半
各专业总学分:71
收费标准(元/学分):160

专科:
学制:2年、业余学习2年半
各专业总学分:76
收费标准(元/学分):120

直通车:
学制:业余学习1年半
收费标准:3600元

(注:本专科每学期收费标准=当学期
开课总学分×收费标准+代办费)

四、报名手续及地点

凭原毕业证书、身份证件的原件和
复印件,一寸报名照一张,到开大崇
明分校招生报名处(城桥镇东门路
557号校门口)办理报名手续。

五、报名时间

即日起接受报名咨询,每天8:15~
17:00。

六、咨询电话

59611280

长兴教学点地址:长兴中学综合
楼二楼开大办公室
电话:66700026

一根肉串等于
吸50根香烟

烧烤多是肉类食物,其蛋白
质和油脂在木炭的直接烘烤燃
烧下,会分解成苯并芘、杂环胺
类物质等多种有毒成分,均是高
活性的致癌物。有调查显示,一
根肉串在烤制过程中产生的苯
并芘,相当于一支香烟的500倍,
而吃进一根炭烤的肉串,其危害
相当于吸了50根香烟。

专家指出,烧烤本身是一种
不太健康的烹饪方式,制作的是
典型的高热量、高脂肪食物,烘
烤过程中食物中的维生素被破
坏,常吃容易导致饮食不均衡,
因此烤肉不宜多吃。

另外,烧烤时食物若受热不
均匀,肉可能没有熟透,其中未
被杀死的寄生虫就会感染人体。

40°C格伤不起的晒

本周,39°C依旧被排得满满当当,破40°C估计很轻松。高温除了意味着中暑,也意味着晒伤。通常,若不作任何防护措施,在阳光下15分钟,皮肤就会受损,虽然不一定发觉。若皮肤发红,摸起来有些发热,其实已经属于一级晒伤。



晒伤的危害

防晒似乎一直是大
多数美女的事情,但事实
上阳光并不会因为你不
是美女而去改打乒乓
球。不作防晒,阳光就更
加眷顾你。

晒伤造成的皮肤
问题、甚至是引起
的头痛发烧、恶心
等全身症状都
可以有效治
疗,但若引发
皮肤癌,那问
题就大了。

晒伤的次数
越多,造成的损伤
越严重。一般情况
下,人体的细胞
损伤后会自我修复,
如果自然修复能力
差,加上皮肤细胞发生
突变,就有可能患上皮
肤癌,尤其是老年人和患
有遗传性皮肤病的人。

皮肤被晒得发红,
摸起来有些发热。
轻微晒伤,

轻微晒伤很容易
被忽视,此时
需即刻为皮肤补水,同时
应迅速为皮肤降温,具有
植物舒缓效果的修护产
品,能为晒后发红的皮肤
补充营养,有效缓解轻微
晒伤带来的伤害。

尽早采用冰毛巾冷敷,以便降低皮肤温度,减
轻损伤。冷敷后,将新鲜芦荟切成薄片,贴在皮肤
上,可以更好地缓解伤害。

被严重晒伤的皮肤在72小时内不要轻易使用任何化妆品,在此时
最需要的是单纯补水保湿,避免刺激皮肤。待皮肤问题转好后,再使用相
关护肤产品。

四级
极度晒伤
蜕皮,起
水泡,出现
红斑、水肿等
其他过敏症状。

三级
严重晒伤
皮肤感觉
到灼热、
疼痛,肉眼
可见明显
红肿、脱皮。

停用任何护肤品或化妆品,
不然会对皮肤造成进一步伤
害。尽快去医院进行诊断治疗,
千万不要进行自我诊断处理。

被严重晒伤的皮肤在72小时内不要轻易使用任何化妆品,在此时
最需要的是单纯补水保湿,避免刺激皮肤。待皮肤问题转好后,再使用相
关护肤产品。

3大防晒装备 选购指标

防晒霜 SPF / PA

SPF(防晒指数):抵挡
紫外线的时间倍数。

黄种人的皮肤平均能抵
挡阳光15分钟而不被灼伤,
那么SPF20的防晒霜,能为
你在日晒下提供 $15 \times 20 = 300$
分钟的安全时间。

PA(UVA防护指数):用
来标识防护UVA的能力
(SPF只防护UVB中波紫外线,而UVA长波紫外
线能量为UVB的15倍,杀伤力深达皮下组织,
伤害可累积,不可逆,造成晒黑、色斑、皱纹、粗
糙、老化,甚至皮肤癌,危害更甚)。防护能力以“+”
的多寡辨别,最高为PA++++,表示极高的
防护能力。

需要注意的是,防晒指数越高的产品往往质地
更为粘腻,易阻塞毛孔,导致排汗不及时,反而
加重皮肤负担。



遮阳伞 UPF / UVA / 颜色 / 面料

只有UPF大于40,且UVA透
过率小于5%时,才能称为防紫外线
产品。UPF值越大效果越好
(UPF50+,已经够用)。

在面料相同的情况下,深色的
伞防紫外线效果更好。

伞面较厚、织物紧密的布料,抗紫外线性能较好,相
对于棉、丝、尼龙等面料,涤纶更防晒。

需要注意的是,遮阳伞与其他伞最大的区别是有防
紫外线涂层,能有效阻止紫外线穿透。



太阳眼镜 UV标志

无UV紫外线
防护功能(UV400)
的深色眼镜,会导致瞳孔放大,使更多的紫外线进入眼睛造成
伤害。茶色、浅灰色、淡绿色相对来说更有益。(详见1237期5版)



除了外用的护肤品外,很多
食物也能提高皮肤的防护能力:
如含维生素C的蔬果(维C可有
效抑制黑斑)。若要提高皮肤对
紫外线的防御能力,还可以充分
摄取防止肌肤老化的维生素E、
增加皮肤抵抗力的维生素A、增
加皮肤弹性的钙,可针对性的食

用相关食品,如番茄、坚果都是
不错的选择。
另外,使用黄瓜汁敷脸既可
补充皮肤失去的水分,又可治疗
脱皮现象(黄瓜汁所含的维生素C
能增强皮肤再生能力)。西瓜皮
掺入蜜糖作面膜,或敷在红痛处,
具同样的功效。

关于积极参与推动 第三届“感动上海 年度十大人物评选 活动”的通知

各乡镇、委局、公司、园区党委宣传部门:

为充分发挥先进典型的示范激励作用,凝聚实现中国梦的精神力量,在9月20日第十一个“全国公民道德宣传日”前,市委宣传部,市文明办组织开展第三届“光荣与力量——感动上海年度十大人物评选活动”。现根据市委宣传部,市文明办相关通知精神,就参与推动评选活动的有关事宜通知如下:

1.本次集中评选活动从8月5日至8月14日。

(1)《解放日报》8月5日、《新民晚报》8月4日刊登活动介绍、选票及65个基础候选人物照片、简介,市民可通过填写选票参与评选;

(2)8月5日~14日,东方网设立“感动上海年度十大人物评选”专题,市民可登陆东方网(www.eastday.com)参与评选。

在9月20日“全国公民道德宣传日”前,本市将举行颁奖晚会,揭晓当选的年度十大人物和提名奖获得者。

2.此前活动主办方单位按照评选规则,产生了65个基础候选人,各单位可根据实际在发动干部群众参与投票评选时,也可另行推送参评人选。市民通过填写报纸选票和网络投票评选数量将成为候选人当选年度人物的重要依据。

3.请各单位积极组织开展评选活动的宣传推广工作,广泛动员干部群众和社会各界积极参与投票评选,并将本次评选活动和各单位开展的“中国梦”主题宣传教育等工作结合起来,大力宣传评选活动候选人的先进事迹,积极营造敢于有梦、勤于追梦、实干圆梦的良好社会氛围。

中共崇明县委宣传部
崇明县文明办
2013年8月5日

环评信息公示

A

项目名称:县建交委新建
工农路工程

工程概况:项目位于崇明
县堡镇,西起石山路,东至长岛中路,全长
约315米,规划红线宽30米,横断面布置为
2×3m人行道+2×3.5m非机动车道+2×
1.0m机非隔离带+1.5m机动车道,道路结
构为沥青砼路面。道路等级为城市次干
路,设计速度为40km/h。沿线敷设上、下
水管道及附属工程。

环评结论:施工期采取相应措施后,其
环境影响短期、多数可逆。营运期交通噪
声在采取相应措施后处于环境可接受范
围。因此从环保角度看,项目可行。

详情可登陆上海环境热线查询,反馈
意见请联系:

建设单位:崇明县市政工程管理署

联系人:卫先生

联系及电话:021-59321175

环评单位:中铁上海设计院集团有限
公司

联系人:钦工

联系电话:021-63818515

B

项目名称:崇明新城公司
新建新七路、新八路、新九路工
程项目

工程概况:新七路南起瀛洲
路,北至南引河路,道路全长约682.3m;新八
路西起新七路,东至新九路,道路全长约
390.5m;新九路南起瀛洲路,北至南引河路,
道路全长约789.4m。三条道路均为沥青砼
路面,双向二车道。道路红线宽度为12m,
按规划断面一次辟筑到位。标准横断面具
体布置为:2.5m(人行道)+7.0m(机动车
道)+2.5m(人行道)=12.0m(规划红线)。3
条道路道路等级均为城市支路,计算行车速
度均为20km/h。工程主要内容为:道路工
程;给排水工程;交通工程、道路照明、无障
碍通行设施、绿化等附属工程。

环评结论:施工期采取相应措施后,其
环境影响短期、多数可逆。营运期交通噪
声在采取相应措施后处于环境可接受范
围。因此从环保角度看,项目可行。

详情可登陆上海环境热线查询,反馈
意见请联系:

建设单位:上海崇明新城建设发展有
限公司

联系人:季先生

联系电话:13916722708

环评单位:中铁上海设计院集团有限
公司

联系人:钦工

联系电话:021-63818515