

面对疫情莫慌张 做好防护守健康

当前疫情形势严峻复杂,防控工作时刻不能松懈。上海市健康促进中心提醒广大市民:面对疫情莫慌张,做好防护守健康。

个人防护要强化 公共场所人员固化戴口罩、讲卫生、留距离等好习惯。乘坐公共交通、电梯,以及商场购物、收取快递外卖,都应规范戴好口罩,调整鼻梁和系带松紧度,确保密合。

自觉规范完成新冠疫苗全程接种,已全程接种满6个月的人员,请及时接种加强针。

避免扎堆要牢记 非必要不聚集。拒绝非必要的聚会,尽量减少聚餐、聚会,开展时控制人数。外出时不扎堆,错峰出行,使“三件套”“五还要”成为健康生活的标配。

生活起居要注意 生活作息要有规律,注意营养和休息,适当锻炼,不断提高自身免疫力。

健康监测要做好 如出现发热、咳嗽,有明显的嗅觉、味觉改变等症状,请戴好医用口罩,及时到附近发热门诊就诊,并主动告知近期旅居史和有关人员接触史。就医过程避免乘坐公共交通工具。切勿带病工作、带病会友、擅自用药。 本报记者 左妍

上海昨新增三例本土确诊病例

本报讯(记者 左妍)上海市卫健委今晨通报:3月4日0-24时,本市新增本土新冠肺炎确诊病例3例(4日已通报);新增本土无症状感染者16例(其中5例4日已通报)。

病例1,男,48岁,系3月3日本市报告的一例本土确诊病例的同住亲属,密切接触者。病例2,女,39岁,病例3,男,15岁,均系病例1的密切接触者。

无症状感染者1,男,20岁,系3月3日本市报告本土确诊病例的同事,密切接触者(3月4日已通报)。

无症状感染者2,女,48岁,无症状感染者3,男,52岁,无症状感染者4,男,44岁,无症状感染者5,男,43岁,均系本土确诊病例1的密切接触者(3月4日已通报)。

无症状感染者6,女,46岁,无症状感染者7,女,26岁,无症状感染者8,男,48岁,无症状感染者9,女,40岁,无症状感染者10,女,50岁,无症状感染者11,女,52岁,无症状感染者12,女,55岁,均系3月3日本市报告本土确诊病例的密切接触者。

无症状感染者13,男,63岁,无症状感染者14,女,13岁,均系3月1日本市报告本土确诊病例的密切接触者。

无症状感染者15,女,61岁,系3月4日本市报告本土确诊病例的密切接触者。

无症状感染者16,女,44岁,系本市高风险人员在例行筛查中发现新冠病毒核酸检测结果异常,经市疾控中心复核结果为阳性。经市级专家会诊,综合流行病学史、临床症状、实验室检测和影像学检查等,诊断为无症状感染者。

今明冷空气过境,下周二转晴好天气

天气

下周气温将冲击“2”字头



二十四节气

本报讯(记者 马丹)“一阵催花雨,数声惊蛰雷。”3月5日迎来惊蛰节气,这是二十四节气中的第三个节气,也是“仲春”的开始。已经迎来气象意义春天的上海,最近也是春意盎然,春花逐渐绽放。尽管今明冷空气过境,北风会暂时吹走热量带来浮尘,最高气温也会随之降至15℃,但乍

暖还寒只是小插曲,冷空气日浙式微,天气一日暖过一日。

据上海中心气象台预报,受冷空气影响,周日夜间至下周一,春雨淅沥,气温会随之再下一个台阶,预计只有6-9℃。下周二,晴好天气再来,气温也会逐日回升,到了下周后半程,最高温度将冲破20℃大关,体感暖意十足。

今天正式进入“惊蛰”节气。“惊蛰”二字,即是反映自然物候现象,又代表了汉字的意境之美,述说着“春雷炸响,万物复苏”的生动画面,给予人无尽想象的空间。《月令七十二候集解》中说:“二月节,万物出乎震,震为雷,故曰惊蛰。是蛰虫惊而出走矣。”惊蛰又被称为“启蛰”,“蛰”意为

“藏”,有天气回暖、春雷始鸣、叫醒越冬虫蚁的意思。

上海“惊蛰”通常处在冬末春初季节转换的时节,这主要是和天气系统频繁更替调整,冷空气变弱,暖湿气团日趋活跃有很大关系——大地湿度的逐渐增高,促使近地面的热空气上升,容易引起对流天气。徐家汇气象观测站数据统计显示,“惊蛰”节气平均气温为10.2℃,较前一个节气“雨水”上升较为明显。此外,上海每年的第一声“春雷”平均也是出现在“惊蛰”节气中。



养生

散步缓行,监测血压

今天是二十四节气中的惊蛰,标志着仲春时节的开始。此时,天气回暖,万物复苏。上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院心内科符德玉主任医师表示,惊蛰时期是养生保健的关键时期,因为万物开始生长,人与天地相通,人体的阳气也应肝气而上升。

《黄帝内经》中提到,“春三月,此谓发陈。天地俱生,万物以荣。夜卧早行,广步于庭,披发缓行,以便生志。”这句话概括了惊

蛰养生在起居方面的基本要点,即春季万物复苏,人体也应顺势利导,做到晚睡早起。

饮食方面,惊蛰节气是春暖花开的季节,天气明显变暖,饮食要清温平淡,油腻的食物和刺激性的食物如辣椒、葱蒜、胡椒等要少吃。

春季着重养肝护肝,伸懒腰可起到醒神解乏、活动肢节的作用,是很简单的护肝方法。要适当体育锻炼,增强体质以抵御外邪侵袭。可以在户外散步、放风

筝、打打太极拳。

“物来顺应,事过心宁”,指的是情志上要保持心情愉悦,戒怒戒躁,平日可以做一些赏心悦情的事情,比如听音乐,从五行的角度来讲,惊蛰推荐多听角调音乐。

符医生表示,惊蛰前后,乍暖还寒,昼夜温差大,血压昼夜波动较大,是心脑血管疾病的高发时期。因此,高血压病人一定要在做好“春捂”的同时,密切监测血压,不可擅自盲目减药,应根据血压水平的变化在医生的指导下调整药物。平日里,还可以食疗辅助降压,海蜇皮、芹菜汁等都是很好的降压食材。 本报记者 左妍

# 迎老银元回家

## 重金高价收购老银元

工作时间:周一到周六,上午9:30到下午3:00 (中午不休息) 其他时间段到访我司请来电预约

我们公司为了筹办上海民间老银元博物馆丰富馆藏藏品而面向全国征集收购各种保存良好的老银元!我们只收购您祖辈流传下来的老银元,本公司诚意求购,如果您有稀缺品种一流品相的各种题材面值的老银元想以更高的价格快速变现转让可以联系我们,如果银元能达到我们的收藏标准最终成交价格由您来决定!又黑又脏或者品相差的老银元我们也可以略高于行情价高价收购,壹角贰角伍角中圆三钱六分等小面值的银元价值也非常大,欢迎携带实物来我司免费评估老银元的等级价值!

**上海公司诚信收购收藏不搞套路,一币一价现场评估现场现金结账** 老银元种类繁多,能达到收藏级的品相和品种价值很高,一币一价上不封顶,几万几十万真实存在!

品种	普品价格	美品价格	品种	普品价格	美品价格
袁像大头三年	2000	7000以上	袁像戴高帽子	10万	20万以上
袁像大头九年十年	2500	8000以上	徐世昌民国十年九月纪念币	10万	20万以上
袁像大头八年	6000	25000以上	曹锟纪念币	8万	17万以上
袁像中圆	10000	30000以上	贵州银币汽车图案	30000	10万以上
开国纪念币小头	1800	5000以上	光绪元宝背龙七钱二分	15000	40000以上
孙像二十一年帆船	10万	20万以上	宣统三年大清银币	15000	40000以上
孙像二十二年帆船	7000	25000以上	各种壹角贰角伍角三钱六分小面值银元 美品10000以上		
孙像二十三年帆船	2500	7000以上	第一版人民币伍佰圆 糖德城 美品20万以上 第一版人民币壹仟圆 马饮水 美品10万以上		
宣统三年壹角	3500	10000以上	第一版人民币伍仟圆 蒙古包 美品20万以上 第二版人民币黑拾圆 美品10万以上		
四川银币	3000	8000以上	第二版人民币绿三元 美品5万以上 第三版人民币背绿壹角 美品4000以上		

更多其他品种的老银元价格1000-50万不等,老银元千万不要清洗!



**差品定价标准**

银元正反面有明显的硬伤或者划痕较多、被人为清洗擦过、银元表面有生锈或者其他污染物等影响收藏的瑕疵。(差品银元价格根据实物评估双方议价协商)

**普品定价标准**

银元流通使用过,但使用次数很少,银元正反面没有特别明显的瑕疵。(银元品相状态介于普品和美品之间可以适当加价)

**美品定价标准**

银元没有流通使用过,完美无瑕或极轻微细小的痕迹,此类银元一币一价,极美状态价格极高,几万几十万真实存在!

**携带出示此广告成交报销车费200元 只有一枚银元不嫌少也可以收购**

**【持本人身份证到鸿祥大厦大堂前台办理入场证到11楼,在11楼前台左转到底右侧1143文化空间】**

**联系电话: 139 16844412 方先生**

公司地址:上海市黄河路21号鸿祥大厦11楼1143室(国际饭店蝴蝶酥对面大楼) 地铁人民广场站9号出口

上海新奇士酒店管理有限公司 此广告长期有效 广告 公司客服微信