



一句话总结 自己的黄金周

本期奖品提供：
大众点评网

主持人 陈臻：
一连8天的中秋国庆长假过去了，这几天你是怎样安排的呢？自驾去外地时，是遇到了无比拥堵的高速公路，还是找到了一条畅通的小路？景区里是人山人海还是意外的幽静？又或者你只是在上海待了整整一周，走走亲戚，补一下工作里欠下的睡眠呢？今年的中秋国庆长假还是个婚礼扎堆的日子，你有没有一连参加了好几场婚礼，遭遇到“红色炸弹”的集中轰炸呢？

参与方式：
1、成为@青年报读者互动的粉丝。
2、转发活动微博，并@两位好友。
3、转发的同时参与话题讨论。

参与时间：
即时至10月9日17点。

参与回馈：
在参与活动的读者中抽取1位，可获得由大众点评网提供的100元提货券，可在摩提工坊、粉色妈妈、西树工房和西树泡芙指定门店换取任意产品。

上期话题
商场收银台你满意吗？
上期参与人数：187
上期获奖者：@yingying在祈祷、@大眼仔宝宝、@黄昏再美终会天黑、@不进则退-luck、@咖喱丹麦
每位可获得由京品养生护肤造型提供的超市消费卡100元。

生活提醒

如何保存活蟹

记者 朱迪 提醒：又到了吃螃蟹的季节，螃蟹味虽鲜美，但却不易储存。因为螃蟹是鲜活水产品，离开水后保存时间较短，所以在购买的时候，最好买能在3天内吃完的量。若是吃不完可以先暂时将螃蟹的脚捆绑起来，然后放进冰箱的冷藏柜中，再盖上湿毛巾保存即可。

这样做是因为低温、静止不动、黑暗不见光的环境，可以降低螃蟹的代谢功能，减少体内消耗。每天吃的时候先挑选活力不足的，活力足的螃蟹可继续保存。当然，保存螃蟹首要的是保活，其次是保肥，不能瘦。

如果家里冰箱的空间不足，也可以用塑料桶或盆来保存。准备一个30至50厘米高的塑料桶或盆，内壁光滑不易逃跑。首先将螃蟹放入其中，注意不能层叠，然后加水至螃蟹身体的一半高，水千万不能淹没螃蟹，因为水太深螃蟹会缺氧窒息而死。当然气温不太高时可以用这种方法保存螃蟹，正常情况下可以保存5至7天，3天内食用不会影响口感。

需要注意的是保存以不动、低温、避光、保湿为原则。另外，如果不是马上吃的话，请千万不要用水清洗，否则螃蟹会死。

最后，如果三五天内吃不完，最好的保存办法就是暂时养在浴缸里。因为浴缸四壁光滑，螃蟹无法逃跑，先把螃蟹轻轻倒入浴缸中，注水到刚好没过螃蟹，让螃蟹立起来就可以在水面呼吸，并根据储存时间和数量投放少量的小鱼小虾，用这种方法储存螃蟹时间一般能超过7天，品质好的螃蟹成活率可达95%以上。

运营商新推优惠争 iPhone5 用户 真机暂未到 可先免费换SIM卡



部分电信营业厅已开始接受iPhone5预订。

本报记者 贺佳颖 摄

距离中国大陆地区的iPhone5以及运营商合约机上市仍有一段时期，移动、联通和电信三大运营商已经开始为争夺这一部分客户较劲了。在分别推出入网当月0月租、带机入网话费“存1送3”等优惠的同时，各运营商也已经开始提供更更换nano-SIM卡的服务，目前换卡均为免费。

iPhone合约机陆续到期 运营商推优惠争客户

在iPhone3G和3GS的合约机用户陆续到期后，最早一批和联通签订iPhone4合约的用户也将在近日日期满。不少苹果用户有着“手机隔代换”的习惯，这就意味着这批iPhone4的用户中有不少是iPhone5的潜在购买群体。在手机更新换代的当口，保住自己原有的客户，并吸引其他运营商的客户转投旗下成为三家相同的目标。

移动近期推出的“靓号抢购”活动正是面向新用户，每天在其官网会放出数十个最新的188号段号码，不设选号费和卡费等费用，含100元话费的新号码售价100元，入网当月免月租费，从第二个月开始，会默认转为每月58元一档的套餐。

联通则针对带机入网的新用户推出了话费充值“存1送3”的活动，以最低档的一年期月租费为46元的套餐计算，第一次充值84元，以后每月可返还21元，合约期满时用户总共可获得252元话费。

电信则在现有的优惠购机套餐上继续做文章，苹果推出iPhone5后，下调了iPhone4S的官方售价，电信iPhone4S的裸机价格也将降至和官方相同的4488元，使用“存费送机”方式购机，手机的价格已经降到了4000元以下，16G版本，12个月69元套餐的购机价为3899元。

没有手机可先换卡 目前均免费

iPhone5和先前几代产品最明显的区别就是需搭配nano-SIM卡使用，这种SIM卡不能通过剪卡获得，想要用上iPhone5就必须换卡。目前，iPhone5尚未通过官方渠道进入中国大陆地区的市场，但各运营商都已抢先推出了换卡的服务。移动目前在长寿路、民生路、

曲阳路和新天地等营业厅提供nano-SIM卡的补换卡服务，11月30日前免费，过后将收取每张10元的费用。

联通网上营业厅开放了办理nano-SIM卡的业务，用户在订购“存1送3”等业务时，可以在结算的页面留言“办理nano-SIM卡”，随后就会有客服人员致电确认信息。联通客服热线10010的工作人员称，目前办理nano-SIM卡无需付费。

电信在全市32家主营业厅开放了换卡业务，每位用户可凭iPhone5手机和身份证至营业厅免费换卡一次。同时，每位换取nano-SIM卡的用户还将获赠1GB的本地上网流量，该优惠活动将持续至今年12月31日。

记者在泰兴路上的一家电信营业厅内看到，目前电信已经开始接受iPhone5预订，但工作人员称，目前尚未收到有关iPhone5何时到货，合约计划如何等问题的通知，所谓预约不过是留下客户的电话号码，待到到货后客服会再致电通知。

本报记者 陈臻

你可能感兴趣的

网络购物季开幕 多家电商参与

记者 陈诗松 提醒：近日，由上海市商务委员会指导，上海市现代商务促进中心主办的“2012上海网络购物季”在宝山万达广场拉开帷幕。本届网络购物季活动以“爱生活，爱网购”为主题，云集了百联E城、为网、苏宁易购、新蛋网、易迅网、金蚂蚁、1号店、聚尚网、美丽居商城和驴妈妈旅游网等众多上海知名电商平台，各大电商企业将于持续三个月的活动期间举办多种多样的促销优惠活动。

据了解，延续到年底的网络购物季活动，为广大网民们准备了一道缤纷多彩的网络购物盛宴。各电商平台筹备策划了团购、秒杀、特价、有奖送、满减、满额送等一系列特惠活动，为用户争取最大的实惠。

本届2012上海网络购物季向公众传递安全的网络购物以及在线支付的方式，营造安全放心的网络购物体验。同时，所有参加本次活动的电商企业均已签署诚信承诺公约，加入上海诚信网络联盟，为消费者打造无忧网购体系，创造和谐、诚信、务实的网络购物环境。

据悉，为护驾“上海网购季”活动启用了专门的“投诉服务中心”。即日起，消费者只需拨打4008212858，根据指定流程输入网购服务序列号1315、网购服务通用密码1315及自己的手机号注册，即可自主进行2012网购季交易纠纷投诉，会有指定的专业律师进行投诉接待。即日起至12月28日的网购季期间，所有服务均免费，网购不再“投诉无门”。

民营医院在沪首推 “药品零差价”

记者 顾金华 提醒：一元钱购进的药，一元钱卖给消费者，中间不再加价。记者昨天获悉，上海远大心胸医院率先在全市三级医院中开展门诊药品“零差价”，患者在医院购买药品的平均花费将大幅度下降。

“我一直患有冠心病，以前每次看病买药都要花上数百元，实行零差价后，今后每次最多只花个几十元，还有医保报销，很实惠。”在医院门诊大厅前，市民王阿姨算了一笔账，冠心病常用药物有脑心通胶囊、稳心颗粒、美托洛尔片等几大类，以脑心通胶囊为例，零差价前31.4元/盒，零差价后27.3元/盒；冠心病病人平时至少吃上两三种药物，零差价后一年就可以节省上千元，大大减轻看病负担。据负责人介绍，“零差价”后药品价格平均降幅达15%。

据悉，医院在全面取消药品加价收入后，开辟了全新的药价公开渠道，及时对采购药价进行公示，让广大患者及时了解药价信息，同时开通“购药绿色通道”，在为患者购药提供方便快捷服务的同时，彻底杜绝药品变相加价的收费现象，确保“门诊药品零差价”政策公开、公正、透明的实施。负责人还表示，医院实行“门诊药品零差价”政策后，不会增设其他任何服务收费项目，不会提高专家挂号费和专家手术费等。

“寒露”显威昨降温 今明多云

即便是在这个二十四节气和真实天气感受不那么吻合的如今，“寒露”节气还是给申城带来了些许降温，虽幅度不大但24.4℃的白天最高温也算是本月新低。今明两天本市受地面高气压控制以多云天气为主，气温相对平稳。气象部门预计本周依然维系节假日期间适宜出行的好天气，但上班族们可别将“假日综合征”延续到本周末哦！

昨天是长假过后首个工作日，也正值“寒露”，这意味着入秋以后昼夜温差进一步加大，早晚会越来越凉。昨天早晨市区徐家汇最低温为18.4℃，较前天就下降了整整1℃，区县中像南部的奉贤、金山的最低温甚至“掉”到了14.6℃和14.7℃，节气的威力可谓不明显。

不过等到上班高峰后太阳还是冲破了云层照射出来，明亮的阳光配上蓝天还让人以为回到了假日里美好的风景。午后云系渐渐多了起来，太阳开始“打盹”，气温也没了近期的势头。据了解昨天市区徐家汇最高温止步24.4℃，较前天的25.6℃有一定下降，创下了本月最高温新低，而各区县的最高温则都在二十四五摄氏度左右。整体来说昨天在4-5级东北风的吹拂下体感还是比较舒适的。

昨天下午宝山逸仙路一幢民宅出现火灾，起火原因可能与电线故障有关。因此需要提醒的是，

由于申城天气形势较稳定，多晴好天气，使近期空气较为干燥，火险等级气象指数多为4级，属于较高的易燃级别，市民需注意用火用电安全。

今天本市多云为主，最低温小幅上升，预计在19℃左右，最高温维持在25℃上下。天气简单而又舒适，连明天也忍不住来模仿，玩起了“拷贝”不走样。气象部门预计，周四、周五将是晴到多云的天气，气温变化平稳，依然呈现昼暖夜凉的天气特点，最高温24-25℃，最低温17-19℃。

记者 俞群岭

今天 多云
19℃~25℃

明天 多云
19℃~25℃