



铁路上海站昨天全天客发量超67万人次

创单日历史新高

本报讯 (记者 金志刚)昨天是国庆假期首日,铁路迎来黄金周运输客流最高峰,铁路上海站(下辖上海站、上海南站、上海虹桥站、上海松江站、上海西站、南翔北站、安亭北站、安亭西站、松江北站、金山北站)全天旅客发送量为672814人次,其中上海虹桥站旅客发送量为412828人次,双双创单日旅客发送量历史新高。

另据中国铁路上海局集团有限公司介绍,10月1日,长三角铁路安全发送旅客389万人次,超过今年“五一”劳动节假期(5月2日)创下的单日发送旅客378.5万人次的最高纪录,创下单日客发量历史新高。亮眼数据显示出旅客持续提升

的出行意愿,展现出区域经济运行延续回升向好的态势。

铁路国庆黄金周运输启动以来,长三角铁路持续迎来出行大客流。截至10月1日,长三角铁路已累计发送旅客近1014万人次,日均发送约338万人次。为应对假期旅客集中出行,中国铁路上海局集团有限公司积极适应旅客出行需求强劲增长的新形势,千方百计挖掘运输潜力,优化旅客列车开行方案,在启用高峰线运行图的基础上,按照“一日一图”动态调配运力,每日通过增开旅客列车、组织动车组列车重联运行、加挂普速车辆等措施,增加热门方向运能席位,最大限度满足旅客出行需求。

铁路部门提示,铁路12306网站(含手机客户端)是官方唯一火车票网络售票渠道,请广大旅客朋友一定要通过官方渠道购票。铁路部门将根据客流需求和车票预售、候补购票情况,灵活动态安排运力投放,有出行需求的旅客请留意车站公告,或通过铁路12306网站(含手机客户端)查询列车开行信息。假期旅客出行集中,千万不要踩点出门,而要适当提前出门,为市内交通、进站安检等环节预留充足时间。进出站旅客尽量提前备好有效票证,听从工作人员引导有序进出车站;许多城市有两个或两个以上火车站,务必要认清票面标注的站名,不要因跑错车站而耽误行程。

饮食提醒

本报讯 (记者 郢阳)当前正值国庆长假,人们走亲访友、聚会聚餐增多。专家提示,为了身体健康,假期饮食要有节制,防止病从口入。

上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院营养科马莉主任医师建议,假期不要暴饮暴食,要保证食物多样性,注意营养均衡;还要注意烹饪少油少盐,注意其他各种酱料的盐含量,慎吃高油、高盐、高糖零食,可适量吃坚果,减少烟酒。

上海中医药大学附属龙华医院中

假期警惕“旅行者腹泻”

医经典病房副主任医师张意指出,秋季气候转凉,容易引发腹泻、腹胀等问题,饮食上要以温暖、易消化的食物为主,避免生冷、油腻、辛辣刺激性食物。此外,凉风时至,外出可适时多备秋装外套,根据气候变化增减。

国庆假期,不少人已踏上旅途,但旅行中遭遇腹泻的情况并不少见,医学上称之为“旅行者腹泻”。杨浦区疾病预防控制中心曹慎副主任医师解释,“旅行者腹泻”是指在旅行中或旅行后不久出现的急性肠道传染

病,伴有腹泻、恶心、呕吐和腹痛等胃肠道不适症状,大部分病例是摄入被病原体污染的食物或水所致。轻度腹泻一般不需特殊处理便能自愈;但如果排便次数过多,出现脱水、发烧、剧烈呕吐、血便等症状,需及时就医。

曹慎医生提醒,旅行中要注意饮食卫生,选择充分烧煮的新鲜熟食,谨记“煮沸、煮熟”食用原则;勤用洗手液和流动水洗手,尤其是在饭前便后和接触公共物品后,若没有洗手液和水,建议使用免洗手消毒液或消毒湿巾。

驾车便利

高速服务区有了充电机器人

本报讯 (记者 罗水元)假日开新能源车出行,最担心的莫过于充电难了。为让新能源车在高速服务区更好更快充电,国网上海电力在今年国庆长假首次投入智能移动机器人。G60沪昆高速公路枫泾服务区,13个充电桩总计可同时为28

辆新能源车提供24小时全天候快捷便利充电服务。

国网上海市电力公司介绍,上海已有26座高速公路服务区充电站,今年国庆假期,除在入沪高速服务区充电站投入移动充电车外,还首次投入了智能移动充电机器人,

并建立了7×24小时值班制度。其中,一辆配备460千瓦时电池的移动充电车,可同时为4辆新能源车提供最大功率120千瓦的充电服务;智能移动充电机器人可自主移动到充电站内任何停车位,最快半小时为新能源车充电80%。

国庆假期,他们或为爱撸袖或当上志愿者

申城涌动“红色爱心潮”

昨天一大早,虞哲存老先生精神抖擞地穿上红色志愿者马甲,直奔上海市血液中心。作为无偿献血志愿服务总队的“老大哥”,他要带领一群“热血志愿者”,为来自宁波的“红色力量”志愿者团队服务。

上午9时许,一辆满载爱心的大巴驶进血液中心,宁波的50多位“红色力量”志愿者鱼贯而下,和血液中心的工作人员、志愿者互赠节日祝福。这些宁波的志愿者每月都会驱车250公里来沪捐献单采血小板,该传统已坚持了20多年。

国庆期间,市血液中心和啦啦宝都上海金桥联合开展了名为“La上朋友来献血”的特别公益活动。在南京读大学的小方,相约同学特地赶到上海献爱心。“Bloodline血缘”外籍人士献血服务队也向在沪外籍人士发起



■ 志愿者虞哲存(左)与宁波献血者合影
上海市血液中心供图

了国庆献血倡议。倡议一经发出,就有很多“爱心老外”响应,仅昨天就有超过30位外籍志愿者前往上海各献血点捐献热血,用实际行动诠释“爱心无国界”。

作为上海市志愿服务基地,市血液中心推出了各种志愿服务项目,亲

子体验志愿者就是其中之一,鼓励市民通过2小时志愿服务感受公益活动带来的快乐。记者获悉,国庆期间已经有超过百组家庭报名参与志愿服务。市民可搜索市血液中心微信公众号,预约就近献血点。

本报记者 郢阳

切的协作关系。俄中紧密、互利的关系成功经受住了时间的考验。当前,俄中关系处于历史最高水平。双方在政治、经贸、科技等各领域积极开展合作,在国际和地区事务中高效协作,共同致力

于构建公正的多极世界格局。我相信,双方将全面落实我同习近平主席会晤达成的一系列共识,进一步巩固俄中新时代全面战略协作伙伴关系,促进欧亚大陆及全球安全稳定。



百代小楼 听国歌故事

昨天下午,不少市民走进焕新开放的《义勇军进行曲》灌制地纪念馆(百代小楼),不仅每人获赠一面小国旗,还在公益导览讲解员的带领下深度了解“礼赞——庆祝中华人民共和国成立75周年特展”背后的故事。

小楼的馆藏珍品当数1949年录制的《中华人民共和

国国歌》唱片,这是《义勇军进行曲》被定为代国歌后的首次正式录音,开国大典当天,各大广播电台播放的正是这一版本。展览中,观众可通过阅读老报纸上的生动报道,“穿越”回开国大典当天,还可通过现场的音乐快闪,重温国歌故事。

本报记者 孙云 刘歆 摄影报道



朱泾花灯 掀夜游热潮

昨天,2024“朱泾花灯”国庆文旅嘉年华文艺晚会在花开海上生态园举行。民俗集市、鼓乐欢歌、汉服游园等各类民俗演出和活动集体亮相。生态园内,丰富多样的夜秀、夜展和烟火气十足的假期“夜体验”吸引了众多市民、游客前来打卡,掀起花海夜游的热潮。

据介绍,灯组设计灵感融入了龙腾欢庆、鱼戏莲叶、喜庆丰收、花团锦簇等元素,同时多处小景用投射光影构筑奇幻空间,让游客既能沉浸式赏灯,又能参与现场互动。

嘉年华系列活动将持续到10月中旬,还有多样活动等待游客前去体验。

本报记者 屠瑜 陶磊 摄影报道



帐篷音乐 展特色文化

上海首届帐篷音乐季国庆期间在上海吴淞炮台湾湿地森林公园举行。活动围绕“露营与装备”“音乐与演艺”“海洋与星空”“动漫与

文创”“亲子与集市”等主题展开,将宝山全域生态绿地串点成线,打造特色文化旅游名片。

本报记者 刘歆 摄影报道

(上接第1版)

普京表示,值此俄中建交75周年之际,谨致以最诚挚的祝贺。四分之一世纪前,我国在世界上第一个承认中华人民共和国并迅速同新中国建立起密