



## 9月末我国外汇储备 规模为33387亿美元

较8月末上升165亿美元

## 全国社保业务线上办理量超70%

“十四五”期间累计为群众提供不见面服务超600亿人次

均据新华社北京10月7日电

# 申城今日迎来返程客流高峰

## 三大火车站24小时运营 警用无人机协助公路疏导



假期最后一天,铁路上海站迎来返程客流最高峰

本报记者 陈梦泽 摄

### 铁路

今日上海地区预计到达旅客83.7万人次(上海站22.0万人次,上海南站10.9万人次,上海虹桥站44.3万人次,上海松江站6.5万人次);预计发送旅客42.5万人次。

### 高速公路

昨天上午开始,G40沪陕高速长江隧桥下行线出现返程大车流,实时车流量约为每小时4200辆。警方预测,昨天和今天将有超过14万辆车经长江隧桥进沪。

### 虹桥枢纽

据预测,昨天和今天下午至夜间,虹桥枢纽持续迎来返程大客流,高峰时段每小时到达客流预计超3万人次。此外,今年返程客流将与漫展、景点客流叠加。

>>>详见第2版 本报记者 杨洁 金志刚 报道

本报讯(记者左妍)快乐的假期即将结束,是时候收拾心情、调整状态,做好开工准备了。由市卫生健康委、市中医药管理局、市疾控局、市爱卫办主办,市健康促进中心承办的“上海健康播报”,为广大市民送上健康提示。

### ■ 作息“调一调”

过节时熬夜了吗?先把作息调整一下,早睡早起,慢慢适应有规律的生活,有意识地关注学习和工作。睡前不要让大脑高度兴奋,可以将手机放到不容易拿到的地方,用音乐等方式静心,或者试着按摩,帮助宁心安神、提高睡眠质量。

### ■ 肠胃“清一清”

假期里免不了大快朵颐,从现在起,建议三餐做到定时定量、清淡饮食、细嚼慢咽,拒绝暴饮暴食,减轻肠胃负担。注意食品安全,多喝水,多吃新鲜蔬菜水果。

### ■ 运动“加一加”

积极参加体育运动可缓解压力,使人精神放松。如果节日期间以宅家为主,那么请多去户外跑跑、走走、跳跳,在拥抱阳光的同时出出汗。

### ■ 心情“缓一缓”

尽量减少容易让人兴奋的活动,让心情缓一缓。可以花点时间整理房间或阅读一本书,让自己静下来,渐渐恢复到思考的状态。

『上海健康播报』送上健康提示  
**假期收尾 四招『收心』**

## 诺贝尔物理学奖授予超导量子计算 在宏观世界捕捉到“量子穿墙”

>>>详见第4版



今日寒露

## 正逢好时节 品蟹有门道

>>>详见第5版

## 国内规模最大CP展在沪开幕 共赴次元创作者的团圆“家宴”

>>>详见第6版



## 上海网球大师赛 为何不关闭顶棚

>>>详见第6版



## 逛商场 邂逅 交响乐

长假期间,环贸iapm商场特别呈上“盛世华章 国庆交响音乐会”。文商结合的方式,让市民在逛街的同时,也能感受高雅艺术的魅力。

本报记者 刘歆 摄影报道



## 双节期间申城车市火爆

逛进门店直接下单 家庭用户偏好“舒适”

>>>详见第2版