



超90万!

申城铁路今『到客』预计创新高

本报讯(记者 金志刚)今天是春节假期最后一天,铁路迎来返程客流最高峰。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、金山北站、练塘站)今天预计到达旅客90.4万人次(上海站22.7万人次,上海南站11.9万人次,上海虹桥站48.2万人次,上海松江站7.2万人次,其他车站共0.4万人次),单日到达客流量将创历史新高。

为满足旅客出行需求,铁路上海站今天增开湖南、中原、云贵、安徽、沪宁等方向旅客列车110列,明天凌晨0时至5时增开夜间临客列车48列(其中上海站8列,上海南站8列,上海虹桥站28列,上海松江站4列)。

为应对返程客流高峰,上海地区各火车站充分发挥交通枢纽优势,积极强化与地管委、公交、地铁等部门的信息共享机制,统筹调度运力、动态优化市政交通运营计划,通过延长重点时段公交、地铁运营时间等方式,全力做好到达旅客的疏散工作。上海站、上海虹桥站、上海南站、上海松江站四大站候车室通宵开放,并加强照明、热水、充电等各类基础保障。此外,四大火车站已与市内8条地铁线路实现了换乘单向免安检,旅客到站后可方便快捷地换乘地铁出行。

记者另从中国铁路上海局集团有限公司获悉,长三角铁路今天也将迎来返程客流最高峰,全天预计发送旅客310万人次,长三角铁路部门计划加开旅客列车605列,全力保障假期旅客返程出行需要。

铁路部门温馨提醒,车站到达客流较大,旅客朋友们上下车时请看好随行的老人、小孩,乘坐扶梯时一定要站稳、抓好扶手,注意脚下安全;请提前规划出行路线,预留充足的出站及换乘时间,妥善保管随身行李物品,听从现场工作人员引导,平安、顺畅返程返岗。

春节假期最后一天,机场、轨交、高速高架客流高峰如期而至
迎春运“大考”,多方倾力保障

凌晨灯火通明的车站枢纽、车水马龙的机场出发层、轨交站内摩肩接踵的身影、高速上绵延的车流……春节假期进入尾声,无数市民带着牵挂与期许踏上归途。

为确保广大市民平安、有序返程,上海警方全面细化优化本市枢纽客运站、机场的组织保障,最大限度将警力投向一线,全力以赴做好大客流疏导、交通保障、治安防控等工作,为市民返程保驾护航。

机场 送机车辆排起了队

2月20日起,上海两大机场迎来返程高峰,2月20日单日客流量达42.49万人次,与去年春运同期相比增长6.4%,创历史新高。

今天凌晨4至5时,机场出发层就已车水马龙,送机车辆排起了队。机场交警支队增派警力引导车辆快速驶离,在浦东机场,机场交警指挥送机车辆分流至航站楼到达车库下车,避免造成出发层拥堵。

在路面交通管理上,闵行公安交警部门已部署机动小组沿申贵路、绍虹路等易堵节点加强巡逻,快速发现处置轻微事故、疏导车流,防止局部拥堵蔓延。

轨交 客流压力显著增加

随着春运返程高峰的到来,轨交虹桥

火车站也迎来了客流“大考”。今天上午9时,轨交虹桥火车站站内人流如织,客流压力显著增加。据轨交警方介绍,自2月21日开始,抵达轨交虹桥火车站的铁路方面客流大幅增加,这波返程大潮预计持续至大年初九。

为应对铁路上海虹桥站到达客流激增的疏运压力,轨交警方在铁路上海虹桥站到达大厅中部设立隔离栏,引导铁路到达南1、北1客流通过铁路上海虹桥站至虹桥2号航站楼连接通道,步行至虹桥2号航站楼换乘轨交或其他交通工具前往市区,分散客流压力。

在铁路运行图调整后,上海南站的运输作用得到增强。“上海南站节后到达客流日均6.3万人次,今天客流将超10万人次。”轨交公安分局指挥中心主任李捷介绍。为应对疏运压力,轨交公安在轨交上海南站站4号口设置了隔离设施,将客流引导至3、5、6号口分流。同时,针对夜间抵达等候进站滞留旅客增加的情况,轨交警方启动提前1小时到岗就位的“早早班”模式,并会同车站方、属地公安,将旅客从4号口先期引导至6号口安检后进站,待集中客流趋于平稳后,重新开启4号口,恢复一体化安检进站。

高速高架 总体运行平稳

上午10时,记者从市公安局指挥中心获悉,市内高架道路总体畅通有序,高速道路方面,除G40沪陕高速有部分区域道路缓行之外,其余高速道路均运行平稳。

今天是春节假期最后一天,交警部门预测将迎来返沪车流高峰,各主要高速公路均将面临较大通行压力。

连日来,全市交警部门重点围绕G40高东、G60新桥等高速公路入沪道口,加大警力部署,强化视频巡逻,关注车流量变化,提升事故、抛锚的发现处置能力。

昨天上午起,G40沪陕高速下行线(上海市区方向)返程车流如约而至。崇明警方通过分道放行、交替通行等模式,将进入隧道的车流量精准控制在每小时3600辆左右的安全阈值内,确保隧道内部车辆通行始终处于安全、可控状态。

在G1503高东收费站,返程车流总体平稳有序。为保障长江隧道的大客流通行秩序,浦东交警部门充分利用高东收费站部署的警用无人机机场,实时掌握车流变化,精准纠治占用应急车道等违法行为,及时排查处置交通事故等突发情况。

本报记者 杨洁 特约通讯员 李辉

返程“转折夜”,大客流实现平稳疏运

2月21日深夜11时,铁路上海站北广场。这可能是今年春运返程最特殊的一个夜晚。

尽管春节假期尚未结束,拖着各色行李的返程客流已如潮水般涌出站台。上海火车站联动指挥中心的指挥大屏上,代表着客流密度的热力图正在快速变化,数据同步刷新。当日铁路上海站到达旅客突破18万人次,同比去年上升约20%。而真正的考验在于“后半夜”——初六凌晨0时至6时,还有30班列列车将至,逾2.1万余名旅客陆续抵达。

如果说今年的返程高峰有什么不同,那就是初五这一夜恰好是“临时模式”与“常态模式”的切换点。

此前因上海轨交3、4号线相关车站改造停运,静安警方已联合相关部门,在站区连续多日启动短驳预案。深夜的临时接驳点上,执勤民警的工作节奏随着每一趟列车的到达而加快:“往虹口足球场的3号线短驳车,这边排队!一次发两辆,15分钟一班!”

这是短驳车运行的最后一个夜晚。尽管次日凌晨轨交就将恢复正常运行,但对

于此刻抵沪的旅客来说,每一趟准点的短驳车,依然是他们回家路上最踏实的依靠。

夜色渐深,站区的工作重心悄然转向。

22日凌晨5时,上海火车站的轨交1、3、4号线将提前一小时开闸。届时,铁路上海站东北出口直联轨交3、4号线的换乘通道口将正式开启。

而此刻,北广场地下应急候车区内已坐满了等待首班轨交的旅客。1000余个塑料凳、8个临时服务点、4台热水器……这个临时的“候车大厅”透着暖意。执勤民警和铁路工作人员每隔15分钟分批引导旅客向通道口移动,防止人流瞬时对冲。

“以前多走3、4号线要出站再过安检,拖着箱子起码多走十分钟,现在可直接过去,省事多了。”一位刚从安徽返沪的旅客在通道口感慨。

现场执勤的静安公安分局上海站地区治安派出所民警王予泽,已经在站区值守了整整一夜。他看着最后一批短驳车驶离,又目送第一批旅客通过直联通道进入轨交站。“短驳车完成了任务,接下来就是轨交接棒了。”

清晨6时,天色渐亮。随着轨交线路全面恢复正常运营,站区的客流压力开始平稳回落。秣陵路上,改造后的网约车上车点正有序运转,带雨篷的“候车港”里,车辆即停即走。南北高架下,执勤交警根据实时流量调整着信号灯配时。

王予泽和同事们从地下候车区转回地面,开始投入白天的常规巡逻。便民服务点里,免费口罩、充电宝、姜茶仍在供应;临时身份证办理窗口的快速通行模式帮助了几位粗心的旅客顺利进站。

“最紧张的时候过去了,但还不能松劲。”王予泽看了看手机上的勤务排班表,“元宵节前还有几波返程高峰,站区要一直守着。”

随着轨交3、4号线恢复正常运行、直联通道开放,上海站换乘所有轨交线路已恢复免安检通行。这个返程“转折夜”见证了一次大客流的平稳疏运,也见证了站区勤务模式从“应急保障”向“常态管理”的有序切换。

这一切的背后,是一群守夜人从深夜到清晨的默默接力。

本报记者 陈佳琳 通讯员 宋一江

明天就要复工,你是否感觉疲惫情绪差

医生详解节后综合征成因,支招如何调整身心状态

紧张的工作节奏;其次,假期中的放纵玩乐和缺乏运动等彻底“躺平”,使大脑和身体处于低消耗状态,突然回归高压工作,身心需要被重新“唤醒”;最后,是心理层面的不适应,从完全自由的“放飞”状态回到被各种KPI约束的工作学习环境,或者原本计划在假期中完成的小目标未能实现,这一系列的心理变化常会引发低落情绪,并且这种负面情绪又会造成各种躯体上的不适。

从内分泌的角度来说,节后综合征的本质,是大脑从高多巴胺的即时快乐跌回低多巴胺的平淡现实后,所产生的生理和心理戒断反应。假期中密集的娱乐、美食和游戏,提供了大量低成本、高频率的即时满足,刺激大脑不断分泌多巴胺,让我们处于一种亢奋的

“快乐巅峰”状态。然而,当假期结束需要回归工作学习时,外部刺激骤减,多巴胺水平急剧下降。这种巨大的落差,就让大脑难以适应这种“平淡”。为了寻求平衡,身体便以疲惫、失眠、情绪低落、注意力涣散等症状发出“抗议”,其实是神经系统的调节机制在节后出现了暂时的紊乱。

“从‘躺平模式’切换到‘战斗状态’,出现不适很正常,别急着逼自己‘立刻满分’。”姜恺说。那么,如何才能避免节后综合征,或者减轻症状呢?

医生建议,可以从两个阶段入手:阶段一,将假期末期作为缓冲时间,调整作息,按照日常工作学习节奏重新“校准”生物钟。配合清淡饮食,避免节日期间的“胡吃海塞”,让

消化系统和人一样得到休息。用阅读替换刷短视频,用散步、慢跑等轻度运动代替狂欢,简单回忆并梳理节后待办事项,让身心提前进入状态。阶段二,节后刚工作时平稳过渡,将之前梳理好的待办事项逐一完成,可优先选择完成那些相对简单的任务,通过连续获得小的成就感来缓解复工的不适应,逐步增强对工作和学习的掌控感。

“节后综合征是一种常见的现象,通过合理的饮食和作息调整,以及适当的运动、放松和休息等,大多数人都可以逐渐适应并恢复到正常的工作和生活状态。如果症状持续严重或影响正常生活,建议及时就医寻求专业帮助。”姜恺表示。

本报记者 郜阳

明明睡了8小时,却还是累到不想动;一打开工作群就心烦意乱;肠胃也像在“抗议”,吃啥都没胃口……春节长假已来到最后一天,明天就要“开工大吉”了,你是不是也进入了一种“身体开机失败”的状态?别急着怀疑自己病了,你很可能只是遇到了——节后综合征。

上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院老年病科姜恺副主任医师解释,节后综合征也被称为富贵症,通常出现在一个较长的假期之后,常见的症状为疲劳困倦、肠胃不适、头晕头痛、免疫力下降、焦虑烦躁、情绪低落、注意力涣散、拖延加重等。节后综合征属于身心适应过程中的暂时性亚健康状态,并非传统意义上的疾病,但对出现该综合征人群的生活质量、工作效率会产生一定的负面影响。

据介绍,引起节后综合征的原因是多方面的——首先,是生物钟的紊乱,长假期间的熬夜、晚起,打破了原本早已适应的作息规律,当假期结束,生物钟无法立即适应早起和