

2024 春运大幕今日开启

铁路丹阳站首次增开C字头临客

本报讯(记者 陈晓玲 通讯员 齐梁)近日,江苏铁路2024年春运方案出台,自1月26日起至3月5日的40天时间里,江苏铁路预计将发送旅客2800万人次。我市丹阳火车站、丹阳北站已于1月10日起执行第一季度新列车运行图,并计划增开多趟春运临客,其中上海(上海虹桥)至淮北C3082/3081次为我市首次增开的C字头城际动车。

作为三年新冠疫情防控转段后首个正常组织的春运,预计旅客出行意愿较往年更为强烈。为此,铁路部门进一步加大运力供给,尽力满足旅客出行需求。新列车运行图施行后,丹阳站日常开行动车组列车61对,普速列车

5.5对;丹阳北站日常开行动车组列车11对,新增高峰线列车0.5对。据了解,此次调图结合杭昌高铁黄昌段、甬金等新线开通,新增开行动车组旅客列车,并对既有客货列车开行方案进行优化调整。新图实施后,丹阳站变化不大,G3175次西宁至上海虹桥不再停靠我市,给中西部地区旅客返丹造成一定影响。另外,G7592次温州南至宿松东已于2023年10月11日调图取消我市停靠,铁路部门提醒广大旅客及时关注铁路12306网站信息。普速方面,我市办客列车没有变化,仍为11趟列车,其中进穗列车K527次终到站将变更为广州白云站;丹阳北站日常办客列车数

与去年相同,但上行方向新增了高峰线G9264次上海虹桥至阜阳西,为我市往南京的早班通勤增加了运力。

铁路部门预测,江苏铁路今年春运期间日均发送约70万人次,预计同比增长25%,将创近六年新高。为满足春运旅客出行需要,铁路部门按照“按需安排、应急有备、精准匹配、梯次投放”的思路专门铺画了春运列车运行图,将适当增开多个方向旅客列车。据相关分析,节前15天,苏南地区客流出行将较为集中,京沪高铁、沪宁城际、宁杭高铁、宁蓉铁路等线路,南京、徐州、南通、苏州等地火车站届时将迎来短时大客流。节后25天,苏中苏北地

区客流在全省客流中的比重将显著上升,预计徐盐、连镇、盐通、宁启等线路,徐州、连云港、盐城等地火车站将面临客流大考。为此,丹阳站、丹阳北站将增开多趟春运临时高铁,以满足旅客出行需求。据不完全统计,丹阳站上行将增开C3082次上海至淮北、G9242次上海至黄梅东、G9432次上海至宿迁、G9462次上海虹桥至宿松东及G9234次上海虹桥至连云港等多趟列车,方便旅客出行。而丹阳北站增开临客主要集中在下行,分别为G4021次西安北至上海虹桥、G4639次洛阳龙门至上海虹桥和D4693次汉口至上海。

特别值得一提的是,铁路丹

阳站北广场于2023年底进行了进站流线和商业布局改造,改造后进站口移到了原售票大厅,真正实行检票口“人、证、票”三合一的检票乘车模式,而站内也新增多块显示屏,优化后的候车大厅座椅比原先增加了25%,有效使用面积也扩大了30%,将给市民提供更优质舒适的出行服务。同时,据铁路部门新规,旅客在开车前和开车后当日均可改签预售期内车票,扩大车票改签范围,进一步便利旅客购票出行。此外,从1月10日到3月5日,务工人员、学生等相关人员还可以在12306App的“务工人员春运增开列车提前预约服务”“学生寒假订票专项服务”等新入口预约购票。

担心致癌? 腊味应该这样吃!



图为市场上售卖的腊味。 记者 姜康 摄

本报讯(记者 姜康)随着春节临近,不少市民早早地就开始准备年货,其中,不得不提的就是腊味,如腊肉、腊肠、腌鱼等,是许多家庭节日餐桌上的独特菜肴。目前,我市菜市场、农村等地常能看见晾晒腊味的画面。都说晒腊味看天,全靠风和阳光,今年的天气就尤为适合。一些市民打趣说:“‘家底’厚不厚,就看腊味晒得够不够。”

不过,腊味在制作方法以及怎么吃方面,可大有讲究。

随着大众对健康饮食的认知加深,我们知道腊肉大多高盐高脂,甚至还可能产生“致癌物”。

那么,腊味还可以吃吗?答案是肯定的。没有不好的食物,只有不好的吃法和搭配。

对此,云阳人民医院内科主任医师蔡楠介绍,腊味富含油

脂,适合冬藏。不过,腊味同时也有高能量、高脂肪、高盐这“三高”的特点,对肥胖、三高及心功能、肾功能衰竭水肿等患者非常“不友好”,因此这些人群在享受腊味时务必注意控制食量和频次。

“说实话,腌制食品吃多了确实不健康。”蔡楠介绍,腌制类食品、加工类肉制品在加工处理的过程中会产生苯并芘等致癌物质,理论上会增加肿瘤的发病风险。

“当然,虽说有健康风险,但并不等于我们要完全‘戒掉’腊味,可以通过控制摄入量和调整搭配方式,尽量让吃腊味更健康一些。”蔡楠介绍,市民应尽量挑选正规厂家采用优良工艺加工生产出的腊味。烹饪腊味前先浸泡,降低含盐量,洗去一些不健康物质。烹饪方式首选蒸煮,使腊味中的亚硝酸盐及其他盐分

溶于水,此时肉中油脂也随之蒸出,食用前将蒸出的油脂去除则更为健康。市民还可以适当搭配一些富含维生素C的蔬菜,像菠菜、西兰花、芥蓝等都是不错的选择。

关于如何制作,蔡楠表示,在家制作腌制腊味,要提防肉毒杆菌污染。腌制时,要加入一定量的盐,抑制一些腐败微生物的繁殖,具有防腐的作用。如果盐放得不够,肉类就会变质,产生更多的亚硝酸盐。但食用前要用水洗净浸泡,以降低盐分。还可适当加入一些白酒去腥,要保证原料和存储容器的卫生干净,腌制时一定要密封。腌制后,直接暴晒,把腊肉放到通风的地方,晒10天左右。吃自制腊味,建议放置两周到一个月的时间后再吃。如果是腌菜,则建议一个月后再吃,可以减少亚硝酸盐的摄入。

寻尸启事

2023年3月20日8时36分许,在丹阳市司徒镇丹西路西王村,发现一具无名男尸,尸体长168cm,年龄在55岁至65岁,黑白相间头发,以黑为主,上身身着深灰色外套,蓝灰条纹棉毛衫,深蓝色保暖内衣,灰色秋裤,下身穿着黑色长裤,双足着迷彩鞋,灰白色手套,前门牙有医用钢丝固定。

如果您认识或者知道信息的,请及时和司徒派出所联系。联系电话86802110。

丹阳市公安局司徒派出所
2024年1月26日

图片新闻



最近,寒潮再次强势来袭。为确保市民出行安全,市城管局佳洁环卫公司迅速行动,及时做好寒潮前和寒潮期间的防冻除冰工作。图为环卫工人在对人民大桥快车道、慢车道铺洒融雪剂,防止气温下降引起道路结冰。(记者 王国禹 通讯员 步歆 摄)

>> 传递民声民意
>> 关注百姓冷暖
民生热线:86983119
欢迎提供新闻线索,一经采用即付报料费(可线上支付)。

小信息市场大 方便快捷 价格便宜 天天都有 欢迎预订

友情提醒: 以下信息不作为合同依据,交易时请认真核实,如有纠纷可通过法律途径解决。

收费标准: 遗失类广告:每件100元 今日送稿明天见报 (每天下午四点截稿)
分类广告:一行13个字50元 (每个标题和数字算半个字)

地址:开发区凤凰路融媒体中心大门北50米(丹阳智投一楼) 电话:88011918

遗失信息

●丹阳市厨汇机电有限公司遗失公章及法定代表人“陈焜”私章,声明作废。

●丹阳市云阳镇日新房产经纪服务部遗失营业执照正本,统一社会信用代码:92321181MA20ADDY1F,声明作废。

文明城市大家建
建好城市为大家

丹阳市融媒体中心 宣