

铁路上海站国庆黄金周运输方案出炉

9月30日至10月3日预计为旅客出行高峰

热烈庆祝中华人民共和国成立75周年!



上海站在高峰运行图的基础上,计划增开浙江、江苏、安徽、江西、河南等方向旅客列车347列,其中,客流集中阶段9月30日、10月1日分别增开67列、60列。

此外,铁路上海站还将实时关注客流情况,通过加开列车、动车组重联、普速列车加挂车厢等方式适时增加运力。

国庆运输期间,为营造良好的节日出行氛围,提升旅客出行体验,铁路上海站在候车室、商铺廊道等处悬挂国旗,站区电子显示屏播放庆祝国庆标语,“心尚”服务工作室增设国庆氛围“打卡点”。上海站联合上海市第十人民医院在候车室内开展医疗咨询公益活动,上海虹桥站联合上海国际艺术节中心在高铁文化展示区将开展“快闪”活动,工作人员通过发放小国旗等方式与旅客互动,欢庆国庆。

“一窗通办”窗口为需要办理多项售票业务的旅客提供退票、改签、重新购票“一站式”服务。车站还在候车室、电梯、站台等客流密集处增设“客服专员”和大学生志愿者,为旅客提供问询解答、方位指引、重点帮扶等服务。“银发通道”“银发窗口”“路地接续”服务为老年人和行动不便的旅客提供出行便利。车站还将根据列车开行和旅客候车情况,适时24小时对外开放候车室。

铁路部门提醒旅客,节假日期间客流出行集中,请尽量提早出门,为市内交通、进站安检等环节预留充足时间。同时,请看清票面记载的车站站名,避免因跑错车站而耽误行程。暂时没有买到车票的旅客,可以在12306官网、12306App上办理候补购票手续,或者通过购买联程票的方式,换乘列车前往目的地。

■记者 张琦

本报讯 记者从铁路上海站获悉,铁路国庆黄金周运输期限自9月29日始至10月8日止,为期10天。

据铁路上海站介绍,9月30日至10月3日预计为旅客出行高峰,客流最高峰日预计出现在10月1日,当日将发送旅客63万人次。10月7日,该站预计迎来返程客流最高峰。

国庆黄金周运输期间,铁路上海站预计发送旅客518万人次,计划增开旅客列车347列。其中,探亲流、旅游流、学生流交织叠加,铁路客运市场增势明显。

近期,车站新增池黄、长三角环线等优质客运产品,结合优选一等座新席位的加入,将提升节假日期间旅客出行体验,有效增强高峰引流效应。为尽力满足旅客出行需求,铁路

■记者 罗欣悦

本报讯 为期十天的大宁公园秋季活动已拉开序幕。本次活动以“与自然为伴,享美好生活”为主题,邀请市民游客一同走进自然,感受碧波白沙、浪漫诗意的“微度假”体验。

露天电影带你重温旧时浪漫如诗。以大宁公园山水景观为放映厅,以整片白沙滩为座椅,背靠大宁湖,在白沙滩上搭起一张银幕,摆上一台放映机,共享融入自然、无边际感的视听空间和无拘无束、自由自在的观影氛围……

自9月30日起,大宁公园将在公园白沙滩上举行露天电影活动,为市民游客们带来一场“相约秋夜星空晚风,共赏湖畔沙滩电影”的视听盛宴。同时,本次活动还在沙滩区域精心布置篝火和热气球等美陈装置,使游客仿佛身处远离尘嚣、怡然自得的露营地,营造出浪漫优雅的环境与氛围。

花田集市美食好物云集等你来逛。活动期间,大宁公园在白沙滩及公园北门区域设置数十个市集摊位,囊括各类美食料理和独具特色的文创产品,每个店铺均采用时尚潮流元素进行广告设计布置,个性十足,形成兼具自然、清新、文艺气质的商业氛围。

更多精彩游园互动活动期待邂逅。为满足不同年龄段、不同时间段市民朋友的游园需求,本次活动还在公园广受好评的知名地标设置亲子互动游戏、趣味打卡点等丰富的活动内容——

“进击吧!趣味沙包”深受儿童喜爱,家长可引导孩子自行计算分数,并锻炼手部动作的控制力,享受命中目标的乐趣。

“翻滚吧!趣味保龄球”,家长需引导孩子开动脑筋,在有限的次数里击倒更多球瓶。

“趣味运动打卡”,极具青春创意的卡通阶梯、富有动感的打卡标志,鼓励家长和孩子们一同践行积极运动、笑容常在的健康生活理念。

这个假期,在大宁公园不见不散。

城市中心也有度假胜地

大宁公园秋季活动拉开序幕



■记者 黄小清

本报讯 以音为媒,燃爆大宁。在此前的中秋佳节,大宁国际商业广场开启“灵动文舞,乐享江南”文化艺术季,为市民带来了一系列精彩的文舞表演、文旅打卡活动,一同领略经典与现代融合的江南特色韵味。记者获悉,第二弹主题系列活动将在国庆黄金周热力来袭,一年一度的大宁王牌IP“大宁音乐季”将邀请众多人气乐队,继续谱写灵动乐章。

10月1日至10月7日,中央广场每日带来超绝的live现场。如果你是位不动声色的I人,陈功&也是乐队将带来众多原创民谣作品,静静聆听他们十年的音乐励志成就;如果你是位热情奔放的E人,那就跟随哥伦比亚女歌手Maria Carranza一起舞动拉丁美洲的激情节拍;如果你是位复古经典发烧友,Sweet T融合乐队和沪上爵士女伶唱作人陆宜辰将展现他们独有的魅力技巧,带来层次丰富充满惊喜的表演;如果你向往开朗自由的乡村自然,那就与Nomads游牧者乐队一起追求朴实无华、令人愉悦的现场之声。

此外,10月5日、6日,青春洋溢的舞蹈潮人们还将在2座中庭开展为期两天的KPOP派对,继续释放缤纷多巴胺。

饱尝视听愉悦之美后,还有怎么玩不够的创意DIY。“丝”意江南——非遗蚕丝扇,梦回江南——遇见版画艺术,美在江南——风金丝玉手链,多场假日手工创意集合,肆意而灵动的艺术填充生活的色彩。另有众多Fun肆黄金周促销礼遇,欢乐大转盘、扭扭乐、三倍积分、免费停车券等……助力全天候吃喝玩乐便捷体验。这个国庆假期,不妨约上家人朋友,一起来大宁国际摇摆。

“静”享健康

关于“干槽症”的那些事儿

■记者 郁婷芳

很多患者拔牙后出现肿胀、疼痛,会根据网上“病友”分享的经验,怀疑自己拔牙后出现了“干槽症”。

那么,什么是干槽症呢?来看一个例子。小刘在医院拔除智齿,拔牙术后3天剧烈疼痛,并觉得自己的头顶、耳边以及下巴区域有放射疼痛,并且服用止痛药不能止痛,经过一系列检查后,医生发现,小刘面部肿胀,拔牙窝内有腐败变性的血凝块,腐臭味强烈。医生诊断小刘患上了干槽症,需要及时进行治疗。

什么是干槽症?

干槽症是一种拔牙后并发症,常发生于下颌后牙,前牙发生率较低。诊断标准为拔牙2—3天后有剧烈疼痛,并可向耳颞部、下颌区或头顶部放射,一般药物不能止痛;拔牙窝内空虚,或有腐败变性的血凝块,腐臭味强烈。

如何判断自己拔牙后是否得了干槽症?

1.干槽症不是拔牙后立马出现,拔牙后前两天出现疼痛可能是正常的术后反应,无须过度紧张,可随诊观察,若拔牙后3天仍出现明显疼痛,且止痛药不能缓解症状,应及时就诊。

2.拔牙3天后,身边人或者自觉口内有明显腐臭味,自觉口内拔牙窝内空虚,或者口内有腐败组织出现。

怎么治疗干槽症?

1.干槽症的治疗原则是通过彻底的清创及隔离外界对牙槽窝的刺激,以达到迅速止痛、促进愈合的目的。

2.治疗方案是通过麻醉,在完全无痛的情况下彻底清创。使用3%过氧化氢溶液棉球反复擦拭,以去除腐败坏死物质,直至牙槽窝清洁,棉球干净无臭味。用生理盐水冲洗牙槽窝。将碘仿纱条填入拔牙创口。经上述处理后,绝大多数患者可完全或基本止痛,10天后去除碘仿纱条。

怎么预防干槽症?

1.拔牙后可适当使用抗生素,预防感染。拔牙后应按医嘱行事,严禁拔牙后24小时内刷牙、漱口、舌头触动伤口,保护好拔牙窝内的血凝块,减少发生干槽症的可能性。

2.伤口愈合之前尽量进食软食,避免拔牙侧咀嚼,注意保持口腔卫生。

3.吸烟者更容易出现干槽症,建议术后戒烟2—3天。

4.严重感冒期间或身体、精神状况不佳时不建议拔牙。

资料:区卫生健康委、区牙防所林天豪

国庆黄金周天天live不停

2024大宁音乐季热力来袭

