

进入旅游旺季,大巴车成了“香饽饽”

价格高三成,用车还得抢订

本报聊城4月27日讯(记者 杨淑君) 进入旅游旺季,旅游大巴车也成了“香饽饽”,不仅价格比平时提高了3成,想用车还得提前10天预订。

26日上午,在傅斯年陈列馆、孔繁森纪念馆、东昌湖、中国运河博物馆等景点,几乎每个景点前都停放着两三辆旅游大巴。

聊城一家旅行社的负责人许先生说,“五一”期间,旅游大巴的运价比平时高出3成多,还得提前10天左右预订,要不然根本就订不上车。

另外一家旅行社的负责人王先生则介绍说,聊城现在有六七百家旅行社,很少有旅行社自己养旅游大巴,组团外出一一般都是包车。“旅行社多,同质化竞争非常激烈。”王先生说,聊城就这么大,旅行社有六七百家,推出的线路又差不多,价格竞争是很正常的事儿,再加上每到节假日,旅游包车运价上涨两三成,对方城市住宿费用增加两三成,旅游报价往往只能上涨一成左右,根本就不赚钱。如果再养几辆旅游大巴,那就更谈不上赚钱了。

记者从城区10余家旅行社了解到,旅行社大都租用交运旅游公司、新国线和公交公

司的大巴车。“正规公司的车,手续比较齐全,安全更有保障。”一家旅行社的王经理说,但这些公司的旅游车加起来不过百余辆,而聊城的旅行社就有六七十家,到旺季的时候,有时候一天发好几个团,正是因为这个原因,他们才需要“抢车”。

聊城也有不少私人的大巴车对外租赁,据租赁大巴车的车主马先生说,自己已有六辆座位各不相同的大巴车,算是拥有车辆比较多的了,近几年旅游市场越来越火,他的生意也越来越好。“这两年对旅游车的监管越来越严格,就算车难订,有些旅行社还是不愿意用私人的车。”

聊城交通运输局运管处相关负责人说,根据省交通运输厅、旅游局、公安厅和安监局联合印发的《山东省旅游包车客运管理办法》,旅行社企业租用车辆时,必须选择经交通运输部门许可的旅游客运单位的具有相应经营范围的旅游客运车辆,并为之签订租车合同。旅游包车的手续审核非常严格,分为市内、市际、省际等多种手续,拥有不同的营运手续,营运范围也不一样,不允许越界经营。



26日上午,在城区一景点前停着两辆旅游大巴。 本报记者 杨淑君 摄

汽车租赁价格 “五一”略有上调

本报聊城4月27日讯(记者 张召旭) 27日,记者从城区多家汽车租赁公司了解到,随着“五一”临近,最近电话租车和上门租车的市民越来越多,汽车租赁价格也略有上涨。

市民刘先生说他平时上班比较忙,“五一”小长假想带家人去济南南部山区玩两天。“我的车最多拉5个人,可这次出游一共有7个人,所以从城区一家汽车租赁公司租了一辆7座的商务车。”

“虽说跟旅行社组团旅游可能会省一些,可不自由,走到哪里都得听导游的,不如自驾游自由。”家住馨安公寓的王先生说,他们一家三口打算“五一”去蒙山玩两天,已经租好了汽车。

振兴路一家汽车租赁公司的工作人员介绍,最近一段时间,无论是打电话的,还是亲自上门的,准备在小长假期间租赁汽车的市民特别多。“我们公司一共有30多辆车,目前已经订出去了17辆。‘五一’前后根据路程远近,每天租金在100到400元左右,这个价格比平时涨了30%左右。市民可以要求司机接送,也可以自己开。只不过后者需要交纳押金并签订租赁合同,租赁期间汽车出现事故造成车辆损坏需由顾客自己维修。”

营养加运动 远离脂肪肝

“脂肪肝”是近年来人们时常谈起的话题,尤其是在体检过后,看着体检报告上的诊断,人们这才慌了神。其实,对脂肪肝不必恐慌,通过养成健康的饮食习惯,摄入合理营养,规律地进行运动,可以有效预防脂肪肝。

●形成:肝细胞中脂肪异常堆积

顾名思义,脂肪肝是指脂肪在肝细胞中异常堆积形成的一种疾病。脂肪肝不是一个独立的疾病,它是由于多种原因造成肝脏脂肪代谢障碍,致使脂类物质的动态调节平衡失调。脂肪异常堆积在肝脏组织细胞内,形成了大大小小的脂肪滴,使肝

脏肿大并呈现出黄色。

●现状:发病率逐年攀升

脂肪肝在人群中的发生率不断提高。近年的流行病学调查显示,美国成人的脂肪肝患病率已高达34%,75%的肥胖者出现脂肪肝,2型糖尿病患者中的患病比例也高达34%—74%。儿童的脂肪肝发病亦不容忽视。数据显示,近年体重正常儿童的脂肪肝发生率已经由10年前的2.6%增长到5%,肥胖儿童以及2型糖尿病患者中发生率已高达38%和48%。

●危害:可引发各种慢性甚至严重疾病

患上轻度脂肪肝后,如

果不注意生活方式的调控和治疗,对它“听之任之”,那么轻度脂肪肝可逐渐发展为中、重度脂肪肝,患者有可能进一步出现脂肪性肝炎、肝硬化等严重疾病。越来越多的学者认为,脂肪肝与肥胖、代谢综合征、2型糖尿病,以及动脉粥样硬化等慢性疾病有着千丝万缕的联系。

●营养:低脂低碳水化合物膳食和补充各类营养素

无论是为了预防或治疗脂肪肝,都必须在合理安排饮食上下功夫。在控制总能量摄入的基础上,合理调整营养素的比例,增加维生素、微量元素、膳食纤维的摄入,

通过降低体重,进而减少脂肪肝的发生。

有研究报道,低脂膳食可以减少肝脏内脂肪的含量,并且可以改善人体对胰岛素的敏感性,还有助于肥胖的脂肪性肝炎患者改善肝脏的受损情况。膳食中的碳水化合物对于脂肪肝也存在影响。低碳水化合物膳食有助于减轻体重,改善血脂水平,并改善肝脏的炎症情况。

一项针对健康男性的研究显示,高果糖膳食使肝脏脂肪合成增长了6倍,对胰岛素的敏感性下降,而且血脂水平出现异常。有趣的是,补充鱼油有助于改善血脂紊乱的情况,并使脂肪酸

合成出现下降的趋势。

膳食里的不同营养物质也与脂肪肝的发生发展息息相关。氧化应激是单纯性脂肪肝发生并发展成为脂肪性肝炎的关键环节,抗氧化维生素有助于人体抵御氧化损伤并减轻炎症,因此可以发挥保护肝脏的有益作用。补充抗氧化维生素对预防和治疗脂肪性肝炎以及肝纤维化尤为重要。

●运动:有氧运动有助于预防和控制脂肪肝

人体的有氧运动能力是反映人体中脂肪氧化燃烧能力的一个关键指标。许多研究显示,有规律地进行运动的人患脂肪肝的概率比较

低,而且如果是进行有氧运动,预防和控制脂肪肝的效果会更明显。

运动需要循序渐进,更需要坚持。即使运动的强度尚不足以使体重减轻,但是也可以对肝脏脂肪产生影响。在一项长达12年的大型追踪研究中,研究人员发现,有氧运动有助于降低死亡风险,其机制在一定程度上与减少肝脏中的脂肪含量有关。



Hisense 海信电器

海信智能家电 五一科技盛宴

聊城广播电台96.8新闻频道及聊城信息港4月30日9:30分-11:30现场直播



山东公共频道 “新闻女生组” 携海信集团4月30日 走进百大三联广场现场签售

海信旗下: 电视 冰箱、空调、洗衣机、容声冰箱、科龙空调

均参加明星签售。 主场: 百大三联广场 4月30日9:30-11:30现场签售。

贺海信安卓4.0智能电视新品首发上市! 全城搜寻“水果忍者”

活动时间: 4月29日-5月1日 咨询电话: 18906358990 签售商场: 市区各大商场及8县市各大商场海信专柜

42寸“神机”安卓4.0 智能电视限时抢购: 5599元