

10月1日发送旅客14718人

火车站客流创建站以来最高峰

本报聊城10月7日讯(记者 杨淑君 通讯员 王玉美) 这个假期,聊城火车站格外忙碌,同比客流创新高,尤其是10月1日运送旅客14718人次,创下自1996年聊城火车站建站以来的最高峰。

记者从聊城火车站了解到,10月1日至6日,聊城火车站

分别运送旅客14718人、9912人、10297人、11603人、11402人和11738人,10月7日,预计发送旅客12500人。“10月1日不仅是这个黄金周的最高峰,也是聊城火车站自1996年开通以来的最高峰。”聊城火车站相关负责人告诉记者,这个黄金周,日均发送旅客过万人次,比往年

春运还繁忙。

聊城火车站相关负责人介绍,这个黄金周主要以中短途客流为主,旅游流、探亲流、学生流三种客流叠加,主要集中在济南、烟台、青岛、菏泽、北京、天津、菏泽、武汉、郑州等方向。上海、深圳等方向略有增加。与往年不同的是,今年

的互联网购票、取票人数占到客票总量的七成以上,为此,聊城火车站特设互联网人工取票窗口,用以解决非二代身份证取票、身份证消磁等状况。同时,售票大厅和候车厅内,增加导购、导乘人员,帮助旅客通过自助售票机、互联网等设备购票。

聊城发送汽车旅客 十余万人次

本报聊城10月7日讯(记者 杨淑君 通讯员 赵洁 吴萍 邹林) 9月29日至10月7日,聊城共发送汽车旅客近10余万人次,仅10月7日,增发旅客3000余人。

记者了解到,10月7日,客流急增,北京、潍坊、淄博、青岛、黄岛、泰安、济南等方向发送加班车辆30余部,增发旅客3000余人。

1日出现了学生回家流、民工返乡流、探亲流高峰,客流方向以各县、济南、济宁、泰安、淄博、潍坊、临沂等线路为主,10月1日旅客大量外出旅游,泰安、济南线路最为火爆,胶东线路也明显增加,10月7日早8:00开始出现了返程客流高峰,聊城汽车总站候车室和站场内人流如织,客流以省内线路较多,济南、泰安、淄博、济宁、潍坊、日照等线路客流相对集中,发往淄博、济南、济宁、泰安、潍坊、北京方向的线路最为拥挤,同时,去往各省内线路的车辆也是人流如潮。

济聊高速车流量 增加一倍多

本报聊城10月7日讯(记者 杨淑君 通讯员 贺宁)

7日是黄金周假期最后一天,进入中短途客流高峰期。记者从济聊高速管理处了解到,这个假期,高速公路上的车流量比平时增加一倍多。

7日的济聊高速上,来往车辆穿梭而过,相比往常稀疏疏疏的高速路相比,当天显得格外繁忙。

济聊高速管理处相关负责人告诉记者,黄金周期间,济聊高速公路上,聊城、聊城东、开发区、茌平、茌平西、冠县、冠县东、冠县西八个收费站口出入口的小型客车车流量比平时增加一倍多,尤其是以冠县西收费站口最多。

济聊高速管理处相关负责人提醒,因济聊高速公路冠县互通立交抢修施工,冠县收费站于2014年10月8日8:00至10月24日0:00封闭,过往车辆绕站绕行。

老照片博物馆 开门迎客

国庆假期,聊城市聊城老照片博物馆开馆迎客。博物馆展览分为岁月遗梦、艰辛历程、激情年代、改革春潮、江北水城几个部分。500多幅照片从清末民初开始,分别以不同历史年代的民飞构画了不同时期的精彩瞬间。馆内同时还展出了百余件老式照相机和胶片等器材。图为游客在参观。

本报记者 李军 通讯员 赵玉国 摄



节日期间不少人“吃”进医院

专家:用运动帮助自己调回正常状态

本报聊城10月7日讯(记者 焦守广) “十一”长假期间,人们免不了“逢节必吃”,本是快乐欢庆的节假日,有人却总爱被美味伤了身子。记者走访城区各大医院发现,门诊量有明显上升趋势,高血压、糖尿病等慢性病患者增多,其中不少都是节日期间过度饮食造成的。

市民刘先生今年刚从单位退休,工作这么多年,由于应酬多,用他的话来说,就是别的没剩,就剩一身的病,平时是医院的“常客”,而原因除了应酬外就是“管不住嘴”。今

年“十一”长假期间,他又因为饮食不加节制而导致了血糖升高,还没等假期过完就进了医院。

“平时还好,一到过节就吃这吃那,管不住嘴了。”城区一家医院门诊工作人员介绍,过节期间一直是医院门诊“爆满”的时候,许多高血压、糖尿病患者都是在“吃”上栽的跟头。

记者采访了解到,对于喜欢在节日大快朵颐的人来讲,过度追求鲜美味道并不是件好事。节日期间,大家吃的食物中肉类比较多,高油、高糖、高脂

肪的东西多,又缺乏适当的运动,加之生活作息不规律,所以一些糖尿病患者很容易因为饮食不当导致血糖升高。

聊城市人民医院内分泌科大夫告诉记者,不吃或少吃主食可以控制血糖的说法是错误的。节日期间,鸡鸭鱼肉比平日丰富,更不能以这些高蛋白食品来代替谷物的摄入,否则会引起血糖波动。

慢性病患者节日期间切忌过度饮食,吃东西要有所节制,以免疾病复发健康受损。尤其随着天气变冷,外出活动量越来越少,身体的代谢能力

有所下降,再摄入高热量、高糖分的食物肯定会引起不适。即便是瓜果梨桃,也要适时适量;至于酗酒吸烟,更是有害。

另外,过节不停嘴吃多后,可适当吃一些健胃消食片或山楂片,尽量吃清淡一点的饭菜,让塞满鱼肉的肠胃也歇歇;也可由旁人给予及时的开导、解释和鼓励等心理诱导;最佳的方法是参加一项自己喜欢的运动,如轻快的步行、慢跑、跳舞、伸展等,做一些使自己心跳加快、出汗的运动,让自己的身心“动”起来,胃口也会调整到正常状态上来。