

投入客运车120辆开启春运

春运40天章丘客流量将达185万人次

本报1月28日讯 (记者 石剑芳 通讯员 牛文慧) 进入1月下旬,春节氛围越来越浓,返乡客流也逐渐增多。记者从章丘市交通运输局获悉,2016年春运从1月24日开始至3月3日结束,共计40天。预计章丘道路旅客发送量(不含公交、出租)将达25万人次,城市公共交通客流量将达160万人次。

据了解,春运期间,章丘将投入客运车辆120辆,提供4200个座位,开行总班次10368个。163辆公交车、318辆出租车全力投入春运。预计全市道路旅客发送量(不含公交、

出租)将达25万人次,城市公共交通客流量将达160万人次,预计节前客流量从2016年1月24日起逐渐增大,高峰期将出现在2月1日和6日。节后客流高峰将出现在2月13日和2月20日。

为确保春节期间旅客出行安全,章丘市交通运输局组织各相关单位多方面制定旅客运输和应急疏运方案,加强热点地区、旅游景区、重点线路的运输监管;合理配置运力,对学校、企业等重点旅客集散点,组织实施包车运输,减少旅客中转换乘;做好客运站等重点区域的运力储备,及时应对高峰

客流。

客运企业严格执行长途客车凌晨2到5时停车休息或接驳运输制度、三级以下山区道路禁止夜间通行客运车辆制度、“五不两确保”安全驾驶承诺制度及“三不进站、六不出站”规定等各项安全管理制度和规定;严禁超员、酒驾等严重违法记录和驾驶证记满12分的驾驶人参加春运工作;危险品运输企业要合理安排运输生产任务,严格执行重大节日通行高速公路有关规定;浮桥企业要严格执行客运车辆和运输危险货物的车辆单向通行制度,落实防凌、融雪、除冰等安

全措施。

同时,章丘市交通运输局还全面开展安全生产隐患大排查快整治严执法集中行动,重点排查车站等人员密集区及大桥、危窄桥、公铁立交等基础设施,山区公路、急弯陡坡、平交道口等重点路段,及时消除各类安全隐患;做好应急运力和物资储备,提高应对恶劣天气、客流骤增等突发事件的应急运输保障能力;严厉查处站外揽客、超载超员、“甩客”、“宰客”、“倒客”等违法违规行为,严厉打击“黑班”、“黑线”、“黑包车”等非法营运行为。

春运防患

24日上午,章丘市公安局交警大队在章丘客运总站举行2016年春运交通安全启动仪式,并对春运交通安全管理做出安排部署,预防和减少道路交通事故。当天,民警对客运车辆进行检查,并向司机、乘客宣传交通安全知识。

本报记者 王帅 通讯员 高俊 邵爱芝 摄影报道



春节要管住嘴迈开腿

“三多三少”合理饮食过健康假期

本报1月28日讯(记者 石剑芳 通讯员 隋红玉) 春节将至,家家户户团聚在一起,走亲访友,少不了聚会、熬夜、大吃大喝。这样往往容易引发一些慢性疾病,那么,春节饮食要注意哪些呢?相关专家提醒您,管住嘴,迈开腿过一个健康的春节。

少荤腥,多果蔬。春节期间饮食要注意避免过多的肉类摄入,高蛋白、高热量、高脂肪的食物易诱发各类慢性疾病。根据中国营养学会的膳食结构标准,人体每日肉类摄入量不宜高于150g,蔬菜摄入量300g-500g为宜,水果摄入量为200g-400g。

饮食多样化,勿暴饮暴食。每餐用食量以七分饱最佳。

饮食宜清淡、少盐、少油腻。大部分食物经过高温烧烤、油炸,会改变其中的营养成分,过量的胆固醇和饱和脂肪酸不利于身体健康,还容易引发消化性溃疡,严重者甚至会导致急性胰腺炎。另外,晚餐之后特别注意间隔4小时以上再进入睡眠最佳。

控制烟酒量。吸烟会降低呼吸道的抵抗力,加剧各种呼吸道疾病的发作,烟雾侵犯整个呼吸道,包括口腔、喉、鼻、副鼻窦等处都可以因抽烟而发生炎症或癌症。

春节亲戚朋友团聚,难免要小酌几杯,每日酒精摄入量以不超过25g为宜。

此外,要注意饮食卫生,保持运动的习惯。而患有糖尿病、心脑血管疾病、痛风这三类慢性疾病的朋友们还需要特别注意:避免过多的肉类及动物内脏的摄入;糖尿病患者要特别避免甜食、糖类饮料的摄入;痛风患者不仅要少食用肉类,特别是动物内脏,还要避免浓汤、海鲜等食物。做到尽量不饮酒;心脑血管的患者特别要控制脂肪的摄入,饮食注意低盐少油;处于疾病恢复期的朋友们要特别注意饮食和自体代谢相适应,谨遵医嘱。

齐鲁晚报今日章丘全体员工
给广大读者、新老客户拜年

恭祝大家:

春节快乐

阖家幸福