

中秋赏月问题不大 长假多阴雨气温低

星报讯(记者 祝亮) 今年中秋当晚能看到圆月吗?中秋国庆长假期间天气状况是否适合出行?又该如何穿衣?记者从气象部门了解到,中秋节当天我省大部分地区赏月还是没太大问题的,但赏月后将会多阴雨且气温较低。

据省气象专家预计,27日全省以多云天气为主。28~29日大别山区和沿江江南部分地区有小雨。10月2日起我省又有一次降水过程。具体来说,27日全省多云;28日全省多云转阴天,大别山区和沿江江南部分地区有小雨;29日全省阴天,大别山区和沿江江南部分地区有小雨;9月30日

全省多云到晴天;10月1日全省晴天到多云;2日全省阴天,沿江江北部分地区有小雨。

气象专家发现,台风海神走后,西伯利亚的冷库好像破了个口子,冷空气开始源源不断地迂回南下我国,尤其是长江中下游,从9月中旬起开始阴雨连绵、湿冷不绝、秋天“抢跑”、气温偏低这些年未见的事儿,正在不断“上演”。

这源源不断的冷空气自然也不会“放过”中秋国庆长假,这个中秋和国庆,很可能是近几年少见的“冷中秋”。冷空气带来的冷风冷雨会将日平均气温拉至20度以下,出门时,一定要备好雨具,多备一两件衣服。

天气

交通

中秋国庆合肥地铁1、2号线 行车间隔缩短

星报讯(记者 祝亮) 昨日记者从合肥市轨道交通集团获悉,中秋国庆假期,合肥轨道交通线网将通过延长高峰时段、缩短时间间隔、安排备用车等方式调整运力,保障市民出行。

9月30日,1、2号线晚高峰时段由17:00~19:00调整至15:30~19:30,延长2小时;3号线晚高峰时段由17:30~19:00调整至15:30~19:30,延长2小时30分钟。10月1日至10月8日,1、2号线高峰时段由10:00~19:00调整至9:00~19:00,3号线高峰时段由15:00~20:00调整至14:00~20:00,均延长1小时。

国庆节、中秋节期间(10月1日至10月8日)1、2号线高峰时段行车间隔由平常双休日的5分钟缩短至4分50秒;3号线高峰时段行车间隔为5分50秒,保持不变。

合肥火车站 计划增开临客30.5对

星报讯(记者 祝亮) 昨日记者从合肥火车站获悉,今年中秋国庆节运输计划增开临客30.5对,其中北京1对、安庆3对、上海6对、阜亳6对、芜宣4对、黄山2对、六安2对、杭州1对、普速列车5.5对,节日期间根据客流需要开行。

合肥火车站提醒广大旅客自觉佩戴口罩,落实安康码扫码要求。

此外,节日期间,客流重叠,广大旅客出行需要高于日常。铁路部门提醒广大旅客文明出行,遵照工作人员的指引乘车出行。中秋国庆节运输,铁路部门将严查持短途票的旅客上车后以短补长,严防无票或持非当次列车车票的旅客上车后补票、改签行为和占座霸座行为。节日期间客流较大,请出行的旅客做好出行计划,注意为市内交通、站内防疫测温、安检、取票等预留足够时间。

合肥新桥机场推出“徽程无忧” 服务中转旅客

星报讯(彭佳媛 记者 祝亮) 飞机舱门举牌接站、协助打印下个航段的登机牌、行李转运、安排贵宾休息室……日前,合肥新桥机场推出“徽程无忧”服务品牌,为中转旅客提供特色便捷服务。

据了解,这款特色服务项目,合肥新桥机场联合了携程旅行网平台,由安徽机场集团旗下蓝服公司商务贵宾厅具体承办。旅客只要在携程旅行网购买经合肥新桥机场中转的客票,如果其中包含“机场中转服务”,即可享受上述待遇。如果旅客中转航班间隔在1个小时以内,工作人员可陪同办理手续后直接前往登机口,无需二次安检;如果间隔超过1小时,即可在贵宾区休息,登机时使用专用安检通道。

不仅如此,“徽程无忧”还延伸到航班延误服务,对一些急于转往其他航班旅客可以实现舱门完成急转服务,如果需要转乘高铁,还可以享受合肥高铁南站与合肥新桥机场之间的“空铁联运”无缝对接服务,满足地空互运服务需求。据悉,合肥新桥机场目前每个月超过5千人享受这项特色中转服务。

高速公路将8天免费通行 30日下午将迎来车流高峰

星报讯(记者 祝亮) 2020年中秋国庆长假即将到来,10月1日(星期四)至8日(星期四),放假调休,共8天。9月27日(星期日)、10月10日(星期六)上班。根据《重大节假日免收小型客车通行费实施方案》,2020年中秋节、国庆节高速公路免收公路通行费。普通公路以车辆通过收费站收费车道的时间为准,高速公路以车辆驶离出口收费车道的时间为准。

据交通运输部相关负责人介绍,假期免费通行的车辆范围为行驶收费公路的7座以下(含7座)载客车辆,包括允许在普通收费公路行驶的摩托车。免费通行时间为:10月1日0时至10月8日24时。据交通运输部预计,中秋国庆假期出行高峰分别在9月30日下午13时~24时,10月1日7时至12时;返程高峰可能出现在10月8日14时至24时。

出行

合肥多部门整治非法营运和“黄牛”拉客

星报讯(记者 祝亮) 今年中秋适逢国庆,新桥机场将迎来旅客出行高峰期。记者从合肥市运管处获悉,为进一步规范新桥机场地面客运秩序,确保节假日旅客出行安全有序,由合肥市运管处、机场公安、机场集团多部门联合开展的新桥机场地面客运秩序联合整治行动持续出击,不断加大对新桥机场地面及周边非法营运、“黄牛”喊客拉客等

违法违规行为的集中整治力度。合肥市运管处同时提醒广大市民群众,新桥机场出租车、机场大巴运力充足,乘车时请搭乘具备合法运营资质的车辆,拒乘非法营运车辆。同时,若发现道路运输违规经营行为,可拨打交通运输服务监督热线12328投诉举报。

佳节来临,“健康锦囊”请收好

星报讯(记者 马冰璐) 中秋节和国庆节即将来临,人们将迎来八天长假,过一个热闹开心的假期。过节之前,不妨看看中国科大附一院(安徽省立医院)专家送上的暖心“健康锦囊”。

“两节”期间,至亲、好友相聚是亘古不变的主题,聚餐自然也是必不可少的节日活动。该院临床营养科营养师周文婷表示,不少人认为过节只有鸡鸭鱼肉摆满一桌才气派,但其实食物应荤素搭配,肉类、海产品、蔬果、豆类都应有,尤其是蔬菜水果富含膳食纤维又清爽可口,更加应该多吃。

一放假,原本规律的生活方式就容易被打乱,饮食无节制、作息无规律,很容易导致睡眠障碍的发生,而睡眠障

碍是诱发心脑血管疾病如脑卒中的危险因素之一。该院神经内科专家群森提醒,尤其是本身就有睡眠问题,或有高血压、糖尿病等慢性疾病的市民更要注意,生活不规律,不仅会导致睡眠问题加重,尤其会造成生物节律的紊乱,从而使人体的血压、血糖、激素水平、代谢水平受到影响,导致心脑血管疾病风险增加。

想安然入睡,一定要做到以下几点:尽量保持规律和良好的作息节奏,避免通宵狂欢、日夜颠倒;调整好心态,控制情绪,不要过度兴奋;健康规律饮食,不要胡吃海喝、过饥过饱;如果本身就有睡眠障碍,可以提前请医生开一些帮助睡眠的药物随身携带。

健康

假期暴饮暴食,当心肠胃遭殃

星报讯(记者 马冰璐) 每次假期过后,各大医院的消化科都“人满为患”,门诊和急诊病人都非常多,其中很多患者都是因为假日期间过量饮酒及不当饮食所致。

安医大一附院消化内科专家胡静介绍,胃肠炎及消化不良是节日期间和节后最常见和多发的消化系统疾病,严重者可能出现电解质紊乱、低血容量性休克。急性胆囊炎及急性胰

腺炎也是高发疾病。更严重者,会诱发急性胰腺炎与急性化脓性胆管炎。“此外,人们聚餐过度饮酒、暴饮暴食,酒精和食物会刺激胰腺分泌大量的胰液,也易诱发急性胰腺炎。”

胡静提醒,不仅是节日期间,平日生活中,也要合理饮食、饮酒适当,切勿暴饮暴食,尤其是有消化系统基础疾病的患者,如果出现不适症状,应及时就医。

“两节”当心中招口腔“节日病”

星报讯(记者 马冰璐) 中秋、国庆将至,不少市民早早制定了走亲访友计划,免不了餐餐大鱼大肉。合肥市口腔医院专家徐勃提醒广大市民,节日里,不规律的作息、吃辛辣油腻食物以及频繁饮酒,会加大口腔溃疡发生的机会,应避免进食辛辣刺激和粗糙食物。

“牙疼不是病,疼起来要人命”,说的就是急性牙髓

炎。牙髓炎一般都是龋病(俗称蛀牙)引起的,尤其在节假日期间,人们频繁吃零食,饮食不规律,在口腔环境不佳的情况下,细菌易侵入龋洞,引发急性牙髓炎。避免牙髓炎,关键是要尽早治疗龋齿,平日注意口腔卫生,及时刷牙,清除口腔残留物,一旦出现牙疼应及时就诊。