

上海两大机场制订暑运保障方案

暑期将新增加密部分国际航线

2018年暑运已拉开帷幕,面对暑运期间的航班和客流高峰,以及雷暴、台风等极端恶劣天气,上海两大机场制订了相应的保障方案,为旅客出行提供安全、便捷的服务保障。青年报记者了解到,为满足旅客出行需求,暑期上海将新增加密部分国际航线。 青年报记者 刘春霞

■你可能感兴趣的

白天昏沉夜晚亢奋
熬夜看球要适度

本报讯 记者 顾金华 2018俄罗斯欧洲杯正如火如荼进行,白领李先生几乎一场不落,就在连续几天看下来,李先生的工作状态却出了严重的问题,白天昏沉夜晚亢奋,精神无法高度集中。对此,专家提醒,球迷熬夜看球一定要适可而止,千万不能持续熬夜,如何理性选择观看比赛十分重要。

“在过去的几天里,啤酒夜宵配上世界杯,的确让我过了几个美好的夜晚。”李先生在一家外企工作,平时工作节奏较快。世界杯开战以来,每天晚上他都为足球疯狂,唯一想做的是就是等到晚上看球。

但是,第二天上班,李先生却出现严重的不适,早上醒来整个人昏昏沉沉,茶不思饭不香,精神无法高度集中。上班的时候,不是忘了开会的时间,就是找不到重要文件放在哪了,连连出错让部门领导大为光火。

对此,上海远大心胸医院心内科主任医师宋贺表示,球迷熬夜看球一定要适可而止,千万不能持续熬夜。如果前一天熬夜,第二天中午打个盹儿有助缓解身体疲劳。学会调整心情,让自己处于心平气和、乐观开朗的状态,好情绪能使气血调和、血液循环改善,加快机体的新陈代谢。

此外,瞬间紧张兴奋的情绪会致使去甲肾上腺素、肾上腺素及儿茶酚胺分泌增加,也会导致人体交感神经兴奋增强,血压升高,心跳加速,呼吸次数增多,加上经常熬夜,以及常吃一些不健康的食品,同时还抽烟喝酒,多种不良因素累加起来,心脏肯定承受不了,引发心律失常。严重者,更会引起心脏衰竭或猝死可能。

宋贺提醒,看球期间要时刻控制好自己情绪,不要过分激动,避免大喜大悲;同时,一定要少喝浓茶或咖啡,少吃油腻、辛辣食物,更不能边喝酒抽烟边看球,特别是用啤酒经常搭配海鲜等也不宜过多食用。

像患有高血压、冠心病、糖尿病等病的患者,最好不要熬夜看球。如果特别想看,一定要预先适当准备一些急救物品。

13号线二、三期工程
电客列车动车调试

本报讯 记者 刘晶晶 据申通地铁集团消息,近日,轨道交通13号线二、三期工程开始正式进行首次电客列车动车测试,这标志着13号线二、三期工程热滑试验圆满成功,从而进入后期信号动车测试阶段,也为年底实现全线通车打下了坚实的基础。

轨道交通13号线是上海轨道交通网络中重要的骨干线路之一,穿越了城市核心城区,强化了城市中心区域向外围的交通辐射功能。一期工程为金运路站-南京西路站,线路全长16.468公里,设14座地下站。二期工程为南京西路站-华夏中路站,线路长度17.108公里,设14座地下站。三期工程为华夏中路站-张江路站,线路长度5.254公里,设3座地下站。

1号航站楼共有120余条边检自助通关通道,中国籍旅客可自助便捷通关。旅客在虹桥机场乘坐东上航及南航国内航班,还可使用身份证“E证通”服务免办登机牌登机。

针对即将来临的高温天气,浦东机场2号航站楼出租车站点和公交站点,虹桥机场2号航站楼出租车站点降温喷雾系统在暑运前已完成检修,保障高温天正常开启,为排队候车旅客送清凉。出租车站点还准备了防暑降温用品、针线包等便民服务箱。两大机场停车场均已实现无感支付,只需通过支付宝绑定车牌号,即可实现3秒缴付停车费。

近期,在民航华东管理局的领导下,依托空港社区党建联建平台,民航华东空管局、航空公司、机场等民航单位共同研究制定了恶劣天气下不正常航班的应对方案。通过两场运管委平台,各方坚持以旅客为导向,加强不正常情况下航班计划统筹安排和动态调整,提前告知旅客天气情况、预期航班调整时间,力争在恶劣天气下最大限度保证航班恢复期的运行。

机场方面提醒旅客,夏季出行,不少旅客会随身携带一些驱蚊、防晒用品,其中一些本身含有酒精等易燃成分,即使物品容积小于100ml也是不能随身携带的,必须办理行李托运。

停车场方面,浦东机场P1、P2停车场与T1、T2航站楼相对应,靠近航站楼,共计5349个停车位,过夜停车费第1天60元、第2天80元,第3天及以后每天110元,大型车停车费翻倍。虹桥机场1号和2号航站楼停车库收费标准与此一致。浦东机场另建有远端P4停车场,位于海天五路东启航路交叉路口,共计车位1030个,主要提供长时停车服务,停车价格实惠,只需5元/小时、1天40元封顶,配备有免费摆渡车方便旅客前往两个航站楼。在P1、P2、P4停车库饱和状态下,浦东机场将启用临时停车场,并配备免费摆渡车。

上海12号线“航海号”专列上线运行

青年报记者 刘晶晶 通讯员 严莹莹

本报讯 你知道郑和第一次下西洋是哪一年吗?你知道中国古代航海木帆船四大船型是哪些吗?为迎接2018年“中国航海日”,自7月2日起,轨道交通12号线专设“航海号”专列将开启为期一个月的运行。

地铁12号线“航海号”专列车身编号为12001,车身内装点上了航海日宣传海报,海报内碧波荡漾的海水带给人旷神怡之感。车厢拉手、壁贴、门贴上印有航海小知识,并且设置了趣味航海知识互动问答,乘客们可以借此增长自己的航海知识。

据介绍,今年7月11日是第14个“中国航海日”,也是航海日活动时隔12年再次于上海举办。为2018年“中国航海日”活动营造浓厚的航海氛围,东方明珠、上海中心、白玉兰大厦等建筑也将于近日亮灯。希望通过航海日系列活动的开展,让航海这一看似远离生活的主题“飞入寻常百姓家”。



市民坐地铁可以增长航海知识。

受访者供图

南北高架桥下6000米景观灯光升级

青年报记者 范彦萍

本报讯 静安区新闻办昨天公布说:南北高架桥下6000米景观灯光将升级。本次灯光工程建设涉及南北高架底部景观灯光亮化(中兴路至灵石路)以及中环立交与内环立交,将形成总长达6000米的高架桥下景观灯光。部分节点还设置了投影照明,可根据不同季节与节日变换图案。南京西路地标性建筑上海展览中心及周

案。

据悉,静安区今年围绕一轴三带中的部分重要节点进行灯光工程建设,涉及一轴南北高架底部景观灯光亮化(中兴路至灵石路),以及中环立交与内环立交,形成总长达6000米的高架桥下景观灯光。

部分节点设置了投影照明,可根据不同季节与节日变换图案。南京西路地标性建筑上海展览中心及周

边约14栋重要超高层楼宇也都将实施灯光建设,并纳入智能控制系统,点亮夜间城市天际。

包括上海商城、中华大厦、友谊会堂、梅龙镇广场、中欣大厦、中信泰富、上海展览中心和大中里广场的灯光工程将于今年完成相关建设。此外,南北高架(延安高架至共康路)约30栋的两侧楼宇也将在今年进行景观灯光建设。