

国庆出行，票买好了吗？

后期错峰出行可捡“白菜价”机票

国庆长假越来越近，打算出行的你买好车票、机票了吗？记者了解到，随着返程火车票开售，目前，长假最后一天从武汉、郑州、长沙、淄博、南昌等地去往上海的车票已经基本售罄，仅剩个别车次有少量余票。而民航方面，深圳—上海、成都—北京等都是热门航线。机票信息显示，如果第一时间没抢到火车票，延后两天回程将能捡到“白菜价”机票，10月8—9日，飞抵上海的国内机票单程均价约为950元，相较10月6—7日能省下四成花费。

青年报记者 刘春霞

由于天气秋高气爽，每年国庆长假都是人们出游的“黄金假期”。根据铁路部门的国庆黄金周运输方案，长三角铁路客流最高峰将出现在10月1日，预计当天发送旅客能达到380万人次左右，有望创下单日客发量新高。铁路部门介绍说，从客流方向看，长三角多地去往北京、青岛、广州、郑州、福州、厦门、长沙、南昌、西安等直通方向较为热门；上海、南京、杭州、合肥等长三角中心、副中心城市往来苏州、扬州、盐城、南通、宁波、金华、黄山、芜湖等管内方向出行需求旺盛。热门线路涵盖了京沪、京港、杭深、沪昆、沪宁、沪杭、宁杭、合福、合杭、徐连、连镇、池黄、杭温等十余条高铁线路。

为缓解直通热门方向运力紧张的情况，今年国庆运输期间，长三角铁路在启用图定33对高峰线的基础上，计划安排加开上海虹桥至郑州东、西安北、洛阳龙门、南阳东、南昌西、娄底南、厦门、南平、青岛北，杭州东至郑州东、福州、厦门、长沙南、南昌，合肥至北京西等热门方向直通旅客列车44对。同时，针对管内客流占比较大的实际，在启用图定47对管内高峰线的基础上，向客流集中的上海、南京、杭州、合肥与周边城市间加开管内旅客列车152.5对，并将视客流情况，适时采取动车组重联、加挂车辆、普速列车卧代座等措施



进一步增加运力，尽力满足旅客出行需要。数据显示，今年国庆黄金周运输期间，长三角铁路计划开行旅客列车数较去年同期多出45对。

值得一提的是，今年国庆黄金周，长三角铁路部门还积极推广计次票、定期票等新型票制产品，截至目前，20次计次票、30日定期票已在沪苏通铁路、徐连高



航空公司加大运力保障国庆长假。

本版均为受访者供图

铁、宁杭高铁、京港高铁合黄段、杭昌高铁黄昌段、京沪高铁等6条管内、直通方向线路上投入使用；铁路畅行码覆盖所有动车组列车，长三角管内19座车站可实现便捷换乘，21座车站可提供互联网订餐服务，旅客出行体验更佳。

民航方面，各航空公司也积极投放运力，保障国庆假期运输。南航集团计划在国庆节前

后增班超过3000班次，国庆期间计划执行航班量2.3万班次。其中，国内航线计划执行航班超2万班次，热门目的地以新疆、贵州、云南、甘肃等西部省份为主，加班主要投放在西北、西南、中南、华东等旅游热点航线上，累计安排加班超2300班次。国际及地区航线计划执行航班近3000班次，日本、东南亚等是热

门航线。

这两天，不少没买到火车票的旅客都在“蹲守”机票降价。记者在一些购票平台查询发现，国庆长假后期，不少航线的票价就开始“跳水”。以上海出发为例，10月6—7日飞往长沙、贵阳、青岛等地的机票最低1折起，含税票价比高铁票还便宜，如果错峰出行，将能享受高性价比。

糖尿病“盯上”了00后年轻人

专家提醒：享受假期美食也要注意科学饮食

青年报记者 顾金华

本报讯 “我这么年轻，真的得了糖尿病，真的要一辈子与药为伴吗？”24岁的张琳（化名）今年刚刚大学毕业，却意外地被诊断为患上了2型糖尿病。2型糖尿病，这个曾经被视为中老年人“专属”的疾病，正悄悄盯上了像张琳这样的年轻人。上海市第七人民医院李晓华主任医师接受采访时提醒，国庆节即将来临，专家提醒，享受假期美食的同时，必须重视科学饮食！

“午餐糙米饭54.5克、胡萝卜50克、紫菜羹251克、草鱼274克，餐后两小时血糖5.6毫摩尔每升……”自从确诊糖尿病以来，控糖成为张琳每天都在操心的事情。一日三餐吃了什么、血糖如何，她都详细地做着记录。

回顾确诊前的身体状态，张琳后知后觉地发现了一些端倪。“每天我都很渴，要喝至少两

升水，其间频繁上厕所，即使饭吃得很饱也很快就会饿，就这样体重还下降了4公斤。”当初还曾为此开心的她没意识到这些都是糖尿病的典型症状，即多食、多饮、多尿，体重减少，简称“三多一少”。

根据世界卫生组织的定义，如果在40岁之前就患上了2型糖尿病，就称之为早发2型糖尿病（T2DM）。其中诊断年龄<18岁定义为儿童和青少年早发T2DM，年龄18~40岁之间的则定义为成人早发T2DM。

如今，越来越多的80后、90后，甚至00后，被贴上了“年轻糖友”的标签。李晓华主任医师告诉记者，随着生活水平的提高和年轻人生活方式的改变，高热量饮食、缺乏运动等不健康习惯日益普遍，2型糖尿病的发病年龄正以前所未有的速度年轻化。特别是早发2型糖尿病这个曾经陌生的名词，如今却频繁地出现在年轻人的病历本上。

年轻人该如何守护自己的健康，避免被糖尿病的“糖衣”所束缚呢？李晓华主任强调，早期筛查和防控是关键，特别是对于那些具有危险因素的人群，如家族遗传史、肥胖、高血压等，更应提高警惕。同时，控制体重是预防早发2型糖尿病的首要任务，因为肥胖和超重是这一疾病的重要诱因。

值此国庆假期来临之际，李晓华主任特别提醒年轻人，在享受美食的同时，也要注意饮食的均衡和健康。不过，控制体重并非一蹴而就的事情，它需要根据每个人的具体情况，量身定制个性化的方案。第七人民医院内分泌科的代谢联合门诊汇聚了内分泌科专家、营养师、运动医师等团队，他们通过科学的代谢评估、饮食指导、运动处方以及线上线下相结合的随访模式，为年轻人提供了全方位的健康管理服务，帮助他们重塑健康生活方式，远离糖尿病威胁。



国庆长假要记得管住嘴迈开腿。

国庆期间应该如何饮食？

控制总热量摄入：避免暴饮暴食，保持饮食的总量适中，避免过多摄入高热量食物。

均衡膳食：确保饮食中蛋白质、脂肪、碳水化合物等营养素的均衡摄入，多吃蔬菜、水果和全谷物食物，适量摄入瘦肉、鱼类和豆制品。

减少高糖食物：尽量避免或少吃含糖饮料、甜点、糖果等高糖食品，这些食物容易导致血糖升高。

限制高脂肪和高胆固醇食物：减少油炸食品、肥肉、动物内脏等高脂肪、高胆固醇食物的摄入，这些食物不利于血糖和血脂

的控制。

增加膳食纤维：多吃富含膳食纤维的食物，如粗粮、豆类、蔬菜等，有助于延缓血糖上升速度，增加饱腹感。

保持规律饮食：尽量保持日常的进餐时间，避免长时间饥饿或暴饮暴食，有助于维持血糖稳定。

适量运动：结合适当的运动，如散步、慢跑、骑行等，有助于消耗多余热量，提高身体代谢水平，对预防糖尿病有积极作用。

除了有效调整国庆期间的饮食习惯，降低患糖尿病的风险。同时，也要注意定期监测血糖水平，如有异常应及时就医咨询。