送走暑运,又迎来黄金周运输。昨天起,十一黄金周的火车票正式开抢。长假将至,您可有出游打算?

暑运收官,黄金周火车票上线

南通至汉口、广州、杭州方向部分车票售罄

今年国庆节与中秋节重合,加之国内疫情得到较好控制,民众出行意愿高涨。记者了解到,依照规定,火车票互联网和电话订票提前30天发售,车站售票窗口、代售点的开售时间为9月4日。通常,假期最后两天为返程高峰。返程票方面,9月8日、9月9日分别可抢10月7日、10月8日的车票。但需要提醒旅客的是,不同火车站火车票起售时间并不相同。

以南通站、南通西站为例,昨天下午5点起正式售票。下午6点15分,记者点开12306APP查询发现,10月1日当天,南通西站、南通站前往汉口的D2206次、D3152次、D2268次、D3064次列车的车票大多数已售罄,只剩10月1日下午4点42分发车的D3156次列车尚有余票;南通至广州南方向的列车一等座余票少量;南通至杭州方向部分早班车次、至上海和南京的部分班次车票售罄。

南通西站旅客由"打卡游"向常态化过渡

8月31日,2020年铁路暑运收官。数据显示,暑运期间,长三角铁路发送旅客突破1亿人次,达到10045万人次。全国铁路客发总量22.4%。在疫情防控常态化的形势下,客发量恢复至去年同期的71.3%,主要运输指标环比持续回升,运输组织安全有序。

今年7月开通运营的沪苏通铁路,进入常态化运行。"南通西站的热门线路以南京、上海方向为主。"南通西站站长王新虎告诉记者,目前南通西站旅客,已经从"打卡游"向常态化过渡,每天有38趟列车从这里出发。针对节假日、周末等出行高峰期,会及时调整运力,热门车次由单编组变重联,即次8节车厢增加到16节车厢,以最大运力输送旅客。暑运期间,沪苏通铁路南通西站发送旅客20.9万。

多种渠道"捡漏"热门线路火车票

热门车票难抢,一旦"失手",如何补救?其实,没有抢到火车票的旅客,可以使用中国铁路12306网站和APP中的"候补购票服务"功能,利用该服务"捡漏"的成功率很高。

此外,在以下时间节点尝试抢票,也有望"捡漏"成功:开售30分钟后,如有旅客未及时付款,车票会重新返回系统发售;开车前15天,是退票高峰期;开车前48小时和24小时,系统会放出部分剩余车票;一般22点到23点是退票高峰;每个停靠车站有一定比例的分配票额,如有未售完的票,开车前一天余票将再次出售。

铁路方面也提醒旅客,乘坐火车出行,请携带好本人身份证件原件,进站乘车主动配合铁路部门的安全检查和疫情防控的各项要求,在火车站和列车上需全程佩戴口罩,做好自身健康防护。

本报记者**彭军君**

南通邮迷,2021年新邮开始预订

辛丑年生肖牛邮票开机印刷 明年1月5日发售

晚报讯 1日,由中国邮政集团有限公司主办的"金牛送福 家和业兴——《辛丑年》特种邮票印刷开机仪式"在北京举行。伴随着《辛丑年》特种邮票的开机印刷,南通邮迷朋友们最关心的2021年新邮预订也正式开启。

《辛丑年》特种邮票是中国生肖邮票序列第四轮中的第六套,由著名画家姚钟华先生创作,延续了第四轮生肖邮票的"家国"理念,一套两枚分别展示了国家的期许、家庭的企盼,组合而成浓浓的新春祝福。其中,第一枚名为"奋发图强",描绘了雄壮有力、一往无前的奔牛形象。公牛四蹄扬起、昂首向前、目光炯炯,表达出不畏艰险、砥砺前行,为实现中华民族伟大复兴而努力奋斗的寓意。第二枚名为"牛年大吉",通过大牛与小牛舐犊情深的温馨画面,向全国人民传递家庭兴旺和谐、团圆美满的美好祝愿。

《辛丑年》特种邮票通过动与静、力量与温情的结合,将生肖牛"脚踏实地、敢于拼搏、开拓进取、勤劳奉献"的精神内涵进行了生动诠释与艺术展现。《辛丑年》特种邮票使用胶印雕刻联合印刷方式呈现,由邮票印制局青年设计师刘博雕刻。雕刻版呈现的图案细节更加丰富、细腻,配合鲜艳的色彩搭配,使整体图稿显得典雅、庄重。邮票采用生肖专用防伪邮票纸,版式一运用无墨雕刻呈现生肖诗句,彩色胶印变频技术和红色荧光防伪油墨兼具防伪性与艺术性。

据悉,2021年中国邮政将继续坚持"总量调控、适度从紧"的纪特邮票发行原则,适度调减2021年邮票发行量,其中《辛丑年》特种邮票各版式的计划发行量都将低于上年。

2021年1月5日,《辛丑年》特种邮票将正式上市发售。

通讯员**巫佳** 记者**王玮丽**

孩子"生长痛"!生长怎么还会痛?

专家释疑解惑:疼痛与"生长"无关,与"运动"有关

倡导健康生活 幸福千家万户
南通市爱国卫生运动委员会
南通市卫生健康委员会 特约刊登

晚报讯 最近,市妇幼保健院儿外科门诊经常有因为孩子腿痛来看病的,大多表现为夜间疼痛,甚至能够让孩子疼醒、疼哭,医生检查后会给出"生长痛"的诊断。生长怎么还会痛呢?

市妇幼保健院儿外科专家张友波提醒:生长痛是儿童生长发育时期特有的一种生理现象,是指儿童的膝关节周围或小腿前侧的一种自限性的、没有骨骼肌肉问题的肢体疼痛。张友波介绍,生长痛的特点是白天孩子活动正常,活蹦乱跳;晚上腿痛剧烈,痛哭流涕。但孩子没有外伤,疼痛部位没有红肿、压痛。典型的下肢生长痛多发生在夜间,多为双侧,常常使孩子痛醒,持续时间约数分钟至几小时不等,可自行缓解,早晨又恢复正常。

他解释,引起孩子腿痛的疾病有很多,医生在诊疗时,首先会检查孩子的腿痛是否由其他疾病所导致,完全排除其他可能的致病因素后,才会判断其为"生长痛"。

有观点认为生长痛是由于孩子四肢长骨生长与局部肌肉、肌腱的生长发育不协调导致的。四肢长骨生长较快,而肌肉、肌腱的生长相对慢一些,因而产生牵拉痛。对此,张友波表示,其实这只是一种猜测。尽管生长痛多发于生长期的儿童,但孩子的生长还未达到"雨后春笋,拔节生长"的快速程度,不至于因生长牵拉而产生疼痛。另外生长痛的发生时间与孩子快速生长期也不一致。

张友波强调,所谓的"生长痛"和"生长"无关,但和"运动"有关。生长痛主要影响3~12岁这个年龄段的儿童,3~7岁是发病高峰。此阶段儿童精力充沛,每天的运动量较大,但儿童发育尚未完善,关节囊、韧带、肌肉、肌腱等相对薄弱。儿童在经过大量运动后,肌肉疲劳,组织代谢产物过多,不能被迅速排泄清除,乳酸等代谢产物刺激神经引起痛感,类似于成年人大量运动后产生的肌肉酸痛感。"生长痛"通常在晚上"发作",这其实就是一天运动量的积累所引发的。

"生长痛是一种良性、生理性、自限性的疾病,和缺钙无关。生长痛也不会影响孩子的正常生长,通常在初次发作后的1至2年内消失,不需要特殊治疗。生长痛只是人体在这个年龄段过度活动后的正常反应。"张友波提醒广大家长,"生长痛"就是一个"信号",说明孩子的运动量已经超出了身体的承受力,需要休息一下了,就像大人累了需要休息一样。他建议,一旦孩子出现"生长痛",应减少剧烈活动、注意休息,适当的热敷按摩就是最好的治疗。

本报记者**冯启榕**
本报实习生**成雯洁**

南通报业分类信息线上推送平台正式开通,南通日报微信、江海晚报微信、南通发布APP同步推出,百万粉丝平台加持,有效信息轻松获取!

南通报业通通帮邀您免费发布分类信息

招聘求职 保洁清洗 搬家搬迁 征婚交友 家政服务 房屋租售 二手车讯 快餐外卖 ……

招募体验官的活动持续进行,体验期至10月18日截止。体验期内,分类信息免费发布,期满可享信息发布费独家优惠。 帮帮热线:85118889

咨询请扫码 登录请扫码

婚 介

牵爱
南通电视台《我想有个家》连续三期优秀嘉宾推荐单位
特点 牵爱是由南通地区13个社区的热心大妈、大伯、阿姨联合组成的婚姻介绍专业红娘服务团队
★局机关事编、公务员、医生、教师、私企老板等众多白领、成功人士可供您挑选
★南通人在上海南京北京苏州外地工作的大型老牌婚恋机构
地址:人民中路95号纺织大厦623室 红娘团队官方热线:18151332168

鸿运婚介 诚实守信 无婚托婚介
用婚托缺德,骗钱财害己
创办十八年,数千对成功配婚,良好的社会口碑。
不满意,不付婚介费
小石桥红绿灯东100米马路北四路车站楼上
征婚 85292569 QQ:1252832854
热线 13962983156 15851252008

补 运

大众搬家
居民、企业搬迁
家具空调彩电拆装
13328090150
工农路555号东楼(开发区、原港闸区有分点)

顺喜搬家
单位搬迁 设备搬运 搬钢琴 长途搬运
13773650825华联北

双喜搬家
专业搬家 企业搬迁 空调家具拆装 长短途货运
手机:13962806878
地址:孩儿巷北路15号

满意
公司成立22年 专业搬家车辆8辆
本地实体 日夜:85112772

补运中心
祖救家起名风水改名知识产权专利依据相关[易经开运文献]免费咨询荣获多年【文明诚信单位】参考如下:商标投资选房租售建修开张考运婚姻小人干扰等恐惧成功运·搬家安床安神择吉更重要感谢者众多,预约黄微信电话 18252501888 13776936678
总部:南通市人民中路301端平桥肯德基对面
分部:海门黄海中路11号 海门秀山东路88号