

上海开来的列车首进南通西站

通沪铁路昨开启联调联试,全线开通运营进入倒计时



昨天下午2时09分,第一趟检测列车顺利驶入南通西站。 记者彭军君

晚报讯 昨天中午12时,通沪铁路赵甸(原平东站)至黄渡段首趟检测列车从上海站发出,驶向南通,对该条线路进行综合检测。下午2时09分,第一趟检测列车顺利驶入南通西站。联调联试的开始,标志着工程建设取得重要进展,全线开通运营进入倒计时。

通沪铁路是国家中长期铁路网规划“八纵八横”高铁网中沿海通道的重要组成部分。通沪铁路赵甸至黄渡段正线全长137.5公里,设计时速200公里,设赵甸、南通西、张家港北、张家港、常熟、太仓港、太仓、太仓南、安亭西9个车站,预留常熟东站。

“联调联试期间,铁路部门将逐步安排货物检测列车、检测列车和综合检测列车上线,以不同速度等级对各系统及相关系统间接口、匹配关系进行综合测试,评价设备设施是否满足相关设计标准要求,验

证轨道、供电、接触网、通信、信号、预警监测等系统性能,为全线各系统设备调试优化提供技术支持,通过一系列试验检测和设备安装优化,使各系统性能达到设计标准和运行要求。”南通火车站党总支书记缪俊杰告诉记者,联调联试完成之后将转入试运行阶段,为开通运营做好准备。

通沪铁路赵甸至黄渡段2014年8月开工建设以来,铁路部门科学有序推进项目建设,特别是今年以来,严格落实疫情防控要求,强化工程质量管理,项目有序复工复产,各项工程进展顺利。中国铁路上海局集团有限公司作为运营管理机构,积极参与施工方案策划和技术标准把关,组织上海、新长工务段,上海、南京电务段,南京、杭州供电段等单位全面开展设备调试和质量验收,确保设备设施安全可靠。沪宁城际公司会同施工、设计、监理

等参建单位动态优化施工组织,积极推进工程建设。此外,包括中铁建工集团、中铁电气化局集团在内的多家单位数万名建设者艰苦奋斗,该条铁路的路基、桥梁、正线铺轨、“四电”和站房工程目前已基本完成,具备联调联试条件。

通沪铁路赵甸至黄渡段开通运营后,向北经在建的盐城至南通铁路和已建成运营的连云港至盐城铁路、南京至启东铁路、新沂至长兴铁路连接苏北、鲁东地区,向南经上海至昆明高铁等连接浙江地区,将进一步提高铁路过江通道能力,完善长三角地区铁路网布局 and 区域综合交通运输体系,大大缩短上海与南通及苏北地区的时空距离,极大便利沿线群众出行,对增强上海中心城市辐射带动作用、推动长江三角洲区域一体化发展等具有重要意义。

记者彭军君 通讯员胡越

南通西站站房外幕墙完成90% 力争今年6月底具备开通运营条件

晚报讯 随着通沪铁路进入联调联试时间,由中铁建工集团承建的南通西站项目也进入最后的冲刺阶段。目前,南通西站主体结构已全部施工完成,站房的外幕墙完成90%,全覆盖雨棚、站台铺贴均已完成,站厅室内装修完成50%,办公用房装修完成80%,力争今年6月底具备开通运营条件。

南通西站站房建筑面积1.6万平方米,站台规模4台8线,是通沪铁路上新建车站中最大的一座。作为通沪铁路、通苏嘉城际铁路、盐通高铁等铁路线的共用车站,也是国家综合运输大通道上的车站,南通西站在国家建设的“四纵四横”快速客运通道中具有重要战略意义,建

成后,将为南通加快融入上海一小时经济圈提供重要支撑,计划于7月1日开通运营。

目前,中铁建工南通西站项目已有来自全国各地的930名工人进场施工。南通西站工程于2月25日正式复工,但受疫情影响,位于湖北的企业无法复工复产,导致南通西站部分所需建材的短缺。对此,项目部紧急调整预案,多方寻找“货源”,将计划采用的湖北地区的物资替换成山东、吉林、福建等地的物资,保证了建筑材料供应到位。中铁建工南通西站项目经理凡靠平表示,项目将于5月底完成站房室内外装修及消防验收,6月初具备初步验收条件,6月底具备通车条件。 记者彭军君



南通西站施工现场。记者彭军君

五一出游呈现新趋势 亲,今年去景区要事先预约

五一小长假临近,近日,文旅部联合卫健委印发通知,要求景区建立完善预约制度,接待游客量不得超过核定最大承载量的30%。我国首个“预约旅游”黄金周即将实现。记者从我市旅游部门了解到,今年五一出游呈现出新趋势,景区预约将成为新常态。

景区逐渐复苏南通周边居多

记者从携程旅游大数据平台了解到,截至上周末,全国恢复开园并可在携程平台上预约的景区数量已达到3864家。预计五一期间,可预约的景区数量将超过4000家。

携程门票大数据统计,目前在

携程上可预约景区数最多的省市,排名前十的分别是浙江、江苏、广东、山东、四川、河南、云南、安徽、广西和江西。南通绿博园、南通狼山风景区等也在可预约景区中。

记者注意到,在目前已开园景区中,不少景区需要游客至少提前1天预约。

游客关心售后和预约购票

进入“预约旅游”时代,除了提前购票,尽早在网上预约也成为必须。

同时,游客对景区相关的一系列服务也将更加关注,受游客欢迎的景区服务,分别是无忧退、在线预

约、分时预约、秒入园、语音导览、刷身份证入园、自助售票机、电子地图、游客点评和扫码购票。其中,便捷售后和预约购票是游客关心的重点,这也将成为未来景区建设的重要内容。

“我们倡议‘无预约,不旅游’,养成预约习惯,提前预约、预订门票。”携程集团副总裁、全球玩乐事业部CEO喻晓江建议,“这样,避免在景区拥堵排队和吃闭门羹。”他表示,我国景区实现在线预约制、进行智慧化升级已刻不容缓。

今年五一去景区前先预约,成为游客出游新习惯。

本报记者李波

每周有发放 持续到5月底 周一至周三开放报名,消费券可与商家优惠同享

晚报讯 4月以来,我市电子消费券的发放受到了广大市民的欢迎。近日,有读者来电咨询:消费券到底如何领取和使用?可以和商家优惠同享吗?对此,市商务局进行回应:截至目前,我市一共发放了22.5万张电子消费券,没有领到券的市民不要着急,后面还会有多轮发券活动,只需要下载“云闪付”APP进行报名预约,新一轮的报名已于昨天开始。

市商务局提醒消费者,上一轮的消费券发放已于4月17日结束,消费券的有效使用时间至

4月23日结束,还没有使用的消费者抓紧时间使用。

此外,所有消费券都可以在商家所有现场优惠让利的基础上进行叠加使用,比如:在某店消费200元,商家本身就有打8折活动,那么消费者可以在享受打折活动的基础上,再享受“满150-50”的优惠,实际支付110元即可。

据悉,这一活动将一直开展到5月底,每周一至周三都会开放报名,上一轮未中奖的用户会自动参加下一轮的抽奖,周四进行摇号抽奖后,周五完成消费券的发放到账。

记者刘璐

回到游泳池锻炼 怎么做到科学健身?



读者成亦轩来电咨询:我是一名游泳爱好者,如今市内游泳池重新开放,此前我居家两个多月,请问应该如何科学游泳健身?

在市体育科学研究所供职的全国游泳冠军、运动健将王一帆对此问题作了解答。

“疫情原因,让游泳爱好者此前一段时间无法正常锻炼,恢复运动后应该进行一段时间的调整性练习,这样才能达到科学游泳健身的目的。”王一帆说,重新恢复下水后,每个人多多少少会产生一种兴奋感。度过初期的兴奋

感后,需要明确自己的练习目的和计划。如果你只是把游泳当成放松,保持良好的心态即可。想要提高自己的划水技术或者耐力,就要制订科学的计划,每次锻炼安排几组不同的练习。

王一帆说,恢复游泳,最重要的是保持游泳的频率。普通游泳爱好者不应追求单次游程,而是在一周内尽量保持较高的游泳频率。如果在一天内长时间游泳,容易造成身体疲倦,对第二天的运动有影响。

关于游泳频率,王一帆的意见是“底线是一周两次”。他说,找回在水中的感觉,让游泳再次成为生活的一部分,培养运动的耐力。如果你因工作忙无法抽出更多时间,那么一天游30分钟也不算少。“需要引起注意的是,虽然游泳场馆均实行限流,但仍要避免长时间在室内聚集。” 本报记者王全立

高尿酸血症盯上肥胖青少年 别让你家“小胖墩” 胡吃海塞不运动



年初,新冠肺炎疫情暴发,“宅”成了大多数人的生活主旋律,青少年们更是迎来了超长“待机”时间。如今虽已复学,我市一名高一学生鹏鹏(化名)却没能准时重返课堂,因为疫情期间,他的体重又飙涨了10公斤,医生检查后发现他不仅血脂高,尿酸水平也远远超出正常值。4月20日是世界痛风日,南通瑞慈医院内分泌科主任李晓燕提醒家长:关注孩子的生活方式和体重,别让“高尿酸血症”毁了青少年的健康。

“在门诊第一次见到鹏鹏时,我无法相信这是一个16岁的孩子,1.8米的大个头,体重超过了250斤,稍微走几步便喘得厉害,

路走多了还会出现关节痛。”

原来,鹏鹏大多数时间是和奶奶一起生活。知道鹏鹏爱吃肉,奶奶便顿顿都给他烧。炸鸡、烤串儿也是隔三岔五就买一次。鹏鹏不爱喝白开水,长期以来养成了口渴了只喝饮料的习惯。疫情期间,只能待在家中,鹏鹏便通过玩游戏消磨时间,每天基本都到凌晨一两点才睡觉。长时间保持坐姿或是躺着,让本就偏胖的鹏鹏更加懒得运动。如此恶性循环,身体终于发出了警报。正常人尿酸水平应该不超过420微摩尔/升,鹏鹏已经达到了576微摩尔/升,如果不加以控制,未来极有可能发生痛风。

青少年自制力差,对于孩子的日常饮食和作息,家长一定要加以控制和监督。“青少年最幸运的一点就是代谢恢复能力比中老年人强,只要积极治疗,进行医学体重管理,像鹏鹏这样的尿酸水平完全有可能恢复到正常范围内。”李晓燕说。

本报通讯员王丽君 本报记者冯启榕