国庆长假高速公路小客车免费通行

单日高速路网流量或达100万辆次

■本报记者 黄静 通讯员 董晖 浦东报道

今年国庆假期，本市高速公路继续实行7座以下(含7座)小型客车免费通行措施。路政部门提醒，市民应提前规划路径，选择错峰出行，尽量做到“三避开”，即避开高峰时段、避开热门线路、避开拥堵节点。

据悉，今年国庆节高速公路小型客车免费通行的时间为：10月1日00：00至10月7日24：00，以车辆驶离高速公路出口收费车道的时间为准。

路政部门预测，今年国庆期间高速公路、城市快速路交通量总体将呈现上升趋势。其中，预计高速公路车流规模同比增长20%左右，高峰日将出现在10月1日，本市高速路网交通总量可能达到100万辆次；城市快速路预计日均170万辆次，高峰日可达210万辆次。

国庆假期道路交通主要拥堵路段集中在出省射线高速公路、高速入城段以及市郊旅游景点周边道路。其中出城高峰为10月1日，出省射线高速离沪方向会出现明显的拥堵，与射线高速公路相衔接的快速路也将出现短时流量激增现象，流量较大的路段：G2京沪高速江桥至中环、G50沪渝高速徐泾至延安高架、G60沪昆高速新桥至莘庄立交、G1501上海绕城高速高东至翔殷路隧道。而市区快速路因射线高速车流量影响，延安高架北侧凯旋路至外环段、沪闵高架虹梅立交至莘庄立交段以及中环真北路立交段、内环高架武宁路立交段会出现拥堵。

路政部门建议，前往长三角区域的市民宜避开热门路线，做好路线规划，错峰避堵。

链接

■往江苏南通方向：

常规路径：S5沪嘉高速-G1501上海绕城高速-G15沈海高速-南通，途经太仓；

可选路径：G40沪陕高速-南通，途经崇明、启东。

■往江苏苏州、无锡方向：

常规路径：G42沪蓉高速(上海境内与G2京沪高速共线)-苏州-无锡；

可选路径：G50沪渝高速-G1501上海绕城高速-S26沪常高速(江苏境内为S58)-苏州-无锡。

■往江苏南京方向：

常规路径：G42沪蓉高速(上海境内与G2京沪高速共线)-南京，途经苏州、无锡、常州；

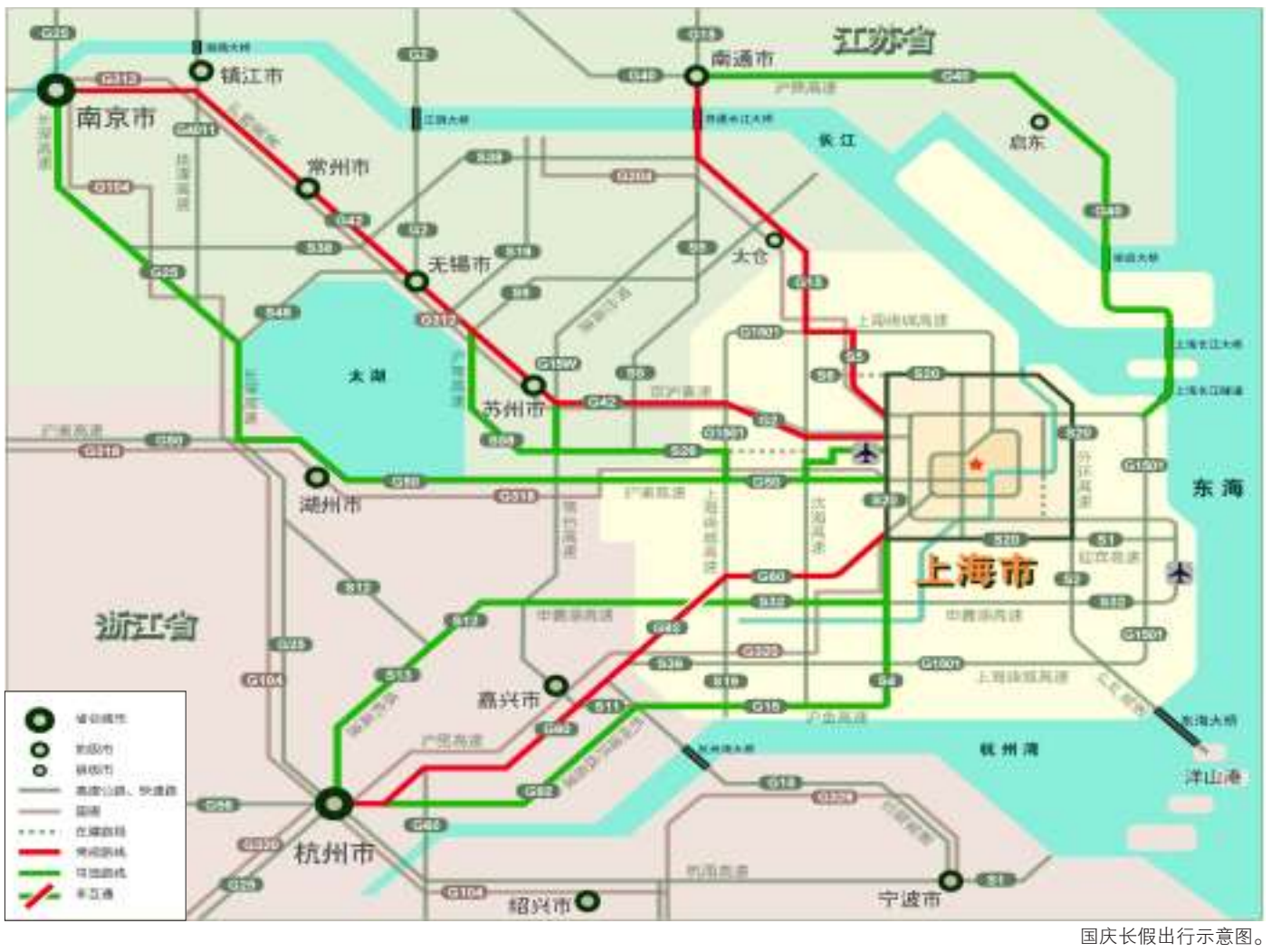
可选路径：G50沪渝高速-G25长深高速，途经湖州、宜兴、溧阳、溧水。

■往浙江杭州方向：

常规路径：G60沪昆高速-杭州，途经嘉兴；

可选路径一：S32申嘉湖高速(浙江境内为S12申嘉湖高速)-S13练杭高速-杭州，途经嘉兴、湖州；

可选路径二：S4沪金高速-G15沈海高速-G92杭州湾环线高速-S16杭浦高速-杭州，途经平湖、海宁。



国庆长假出行示意图。

浦东警方发布长江桥隧出行提示

■见习记者 张敏 通讯员 丁宏奇 浦东报道

国庆将至，浦东交警提醒市民长江桥隧交通“井喷式拥堵”或将出现，建议自驾族合理安排假期，错时避峰、适时绕行。

浦东公安分局交警支队副支队长储建国表示：预计出行高峰日为10月1日、2日两天，高峰时段为8时至14时；返程高峰日为10月5日至7日三天，高峰时段为14时至晚间；10月3日、4日两天车流量预计相对平稳。警方在五洲大道和G1501分别设置了疏堵点，一旦道路发生拥堵，警方将引导车辆分流。

链接

分流绕行路线：

◎市区前往崇明方向

五洲大道上警方设置了3个疏堵点：杨高北路金桥方向出口、申江路出口、S20浦东国际机场方向出口。其中申江路出口为预设强制性分流疏导出口，一旦五洲大道上车流堵至申江路出口时，民警将引导后续车辆通过申江路出口绕行。

○**绕行线路**：五洲大道—杨高北路金桥方向出口—杨高北路—巨峰路—申江路—金海路—G1501；五洲大道—申江路出口—申江路—金海路—G1501；五洲大道—S20浦东国际机场方向出口—金海路出口左转—G1501。

◎崇明前往市区方向

G1501有5个疏堵点：S20出口、金海路出口、龙东大道出口、华夏高架出口、迎宾大道出口。

○**绕行线路**：G1501—S20出口：S20—外环隧道；G1501—金海路出口—金海路—东陆路—张杨北路—军工路隧道；G1501—金海路出口—金海路—东陆路—张杨北路—罗山路(德平路)—杨浦大桥；G1501-龙东大道出口—龙东大道—南浦大桥；G1501-华夏高架(华夏东路)出口—华夏东路—上中路隧道；G1501-迎宾大道出口—迎宾大道—S20—徐浦大桥。

浦东机场建议旅客长假搭乘公共交通

■通讯员 马新华 本报记者 李音

浦东机场日前发布提示，预计国庆长假期间，机场的泊车量需求将比平时陡增50%，建议市民尽量搭乘公共交通方式前往机场。

浦东机场预计，由于国庆长假旅客集中出行以及大量自驾车的涌入，机场日均泊车量可能突破6000辆次，比平时增长50%。据悉，浦东机场目前两座航站楼分别对应的P1和P2停车楼，共可提供近4500个室内停车位。

目前，浦东机场开通8条连接城区的公交线路和地铁2号线、磁悬浮两条轨道交通，加上出租车等配套交通，旅客乘坐公共交通将十分便捷。具体公共交通方式内容可登陆上海机场官网(www.shairport.com)查询。

国庆长假新区医院门诊开放日创纪录

■本报记者 张琪 实习生 侯莉娜

新区大医院扎堆成效明显：今年国庆期间医院开门数创了纪录！新加入的三甲医院有：上海市第一妇婴保健院东院、东方医院南院、市六院东院。

“虽然刚刚开业，门诊人数还是节节攀升。”一妇婴东院表示，10月4日和7日将开放门诊；东方医院南院和本部一样，10月4日至7日开放上午半天门诊；位于临港地区的市六院东院门诊只在10月4日开放。

至于“老牌”的三甲医院，大多实行各个科室弹性开放门诊制度，本报记者了解的门诊开放日仅做参考：仁济医院东院10月1日至3日休息，4日开始恢复门诊；上海儿童医学中心10月1日、2日休息，其余时间门诊开放；曙光医院东院10月1日至3日休息，4日开始恢复门诊。

此外，以下医院门诊国庆期间不停诊：新区人民医院、浦东医院、浦南医院、光明中医医院、周浦医院。公利医院10月1日-3日休息，10月4日恢复门诊。上海市第七人民医院10月1日-3日休息，10月4日至7日，每天上午半天门诊。

浦东13家旅游景点节前应考

■本报记者 陈洁 浦东报道

国庆节渐近，沪上各大旅游景点又将“爆棚”，对此，新区质监局已会同上海野生动物园、东方明珠以及世纪公园等在内的浦东13家旅游景点提前进入大检查阶段，确保节日期间浦东大型游乐设施安全无误。

国庆将临，浦东各大旅游景点也将迎来节日客流高峰，随之而来的也有安全挑战。上海野生动物园有关负责人李剑雄告诉记者，目前上海动物园已经进入国庆节前大检查阶段。动物园在平日一般检查的基础上，对园内现有的12台游乐设施进行运行情况、消防设施以及护栏安全等检查，并对工作人员进行节前培训，确保每一位工作人员树立节日游乐设施安全意识。

对此，浦东新区质监局相关负责人表示，游乐设施安全问题人命关天，不能放过一个安全隐患。据悉，在专项督查期间，新区质监局共出动监察人员50多人，共抽查包括世纪公园、东方明珠以及上海野生动物园在内的13家景点的37台大型游乐设施等。

秋季户外运动注意哪些事项

防受凉。锻炼时不宜一下脱得太多，应待身体发热后，再脱下过多的衣服。锻炼后切忌穿着汗湿的衣服在冷风中逗留，以防身体着凉。

防拉伤。运动前若不充分做好准备活动，会引起关节韧带拉伤、肌肉拉伤等。准备活动的时间和内容可因人而异，一般以做到身体发热为宜。

防运动过度。秋天是锻炼的好季节，但此时因人体阴精阳气正处在收敛内养阶段，故运动也应顺应这一原则，即运动量不宜过大，以防出汗过多，阳气耗损，运动宜选择轻松平缓、活动量不大的项目。

防秋燥。秋天气候干燥，温度较低，易引起咽喉干燥、口舌少津、嘴唇干裂、鼻出血、便秘等症。对于运动者来说，锻炼后应多吃些滋阴、润肺、补液生津的食物，如梨、芝麻、蜂蜜、银耳等。

运动后还要多喝开水，多吃甘蔗、梨、苹果、乳类、芝麻、新鲜蔬菜等柔润食物，以保持上呼吸道粘膜的正常分泌，防止咽喉肿痛。如运动时出汗过多，可在开水中加少量盐，以维持体内电解质平衡，防止肌肉痉挛，补充时以少量、多次、缓饮为准则。此外，如进行长跑锻炼，还要饮用适量的糖开水，以防低血糖，出现头晕、出虚汗、四肢乏力等不良生理反应。

注意拉伸和放松。户外运动具有时间长、运动量大的特点，大量的长时间的运动后，肌肉会疲劳，变得僵硬而没有弹性，短时间内很难恢复，拉伸和放松可以很好地解决这一难题，还可通过热水浴、心理放松等方式达到放松肌肉和身心的目的。

科普生活馆
主办：浦东新区科协 浦东时报社
>>> 浦东科普网 www.pdkp.org 科学生活 你来我网

铁路上海站增开临客39对

客流最高峰或达40万人次

■本报记者 黄静 浦东报道

今年铁路“十一”黄金周运输从9月28日始至10月7日止，共计10天。铁路上海站预计发送旅客280万人次，客流最高峰预计出现在10月1日达到40万人次，高峰客流远超春运。其中，客流将呈现“启动早、时间长、两头高”特点，部分旅客会选择9月29日、30日请假，并于9月28日乘车出行；客流出行高峰将从9月30日至10月3日持续4天；前期以出行客流为主、黄金周后期返程客流高。

从售票情况来看，除了9月30日、10月1日出行最高峰时段部分方向车票紧张外，10月2日以后大部分方向均有余票，特别是前往京沪、沪宁、沪杭甬、合肥等高铁沿线城市票额充裕。据统计，从9月27日至10月7日，合计网络购票达82万张，其中64万张票未取，网络购票未取量接近八成，特别是9月30日和10月1日分别有12万张、13万张网络购票未取，铁路部门建议旅客尽可能到就近市内代售点提前取票，避免集中在乘车当天取票。

对于使用二代身份证网络购买京沪、沪宁、沪杭甬、合蚌高铁及沿海铁路(除宁波东站外)动车票的旅客，可尝试刷二代身份证直接进站。

铁路运能方面，铁路上海站除对京沪、沪宁、沪杭甬高铁实行最高峰运行图外，还计划增开宁波、杭州、无锡、南京、合肥、徐州、阜阳、郑州等方向临客39对，并对沪宁、沪杭甬、沿海铁路等50多对高铁动车组采取重联编组方式扩充运能，满足旅客出行需求。

另外，铁路部门根据出行客流及预售票情况，可能在部分方向增开临客，满足旅客出行需要。

“蓝盾八号”出击美容服务业

10家单位被点名

■本报记者 张琪 浦东报道

“电波拉皮”是什么？知名生活美容机构“艾维庭”出品的折页白纸黑字地印着：这是一种新型单级射频怯皱系统。9月25日，浦东新区卫监执法人员在其正大广场店检查了“电波拉皮”器材，初步断定涉嫌医疗美容。

近期，全市统一卫生监督投诉举报电话“962223”和上海市民热线“12345”不断接到市民来电，反映生活美容机构涉嫌开展医疗美容问题。为此，新区卫生监督所与各相关街镇密切配合，周密部署了“打击非法医疗美容行为”的“蓝盾八号”行动，从9月22日起到9月27日，对被举报过的美容机构进行突击检查。

“查准生活美容涉嫌医疗美容非常困难。”新区卫监所医疗执业监督科科长周宏东告诉记者，“各种美容仪器层出不穷，一时间很难判断其是否医疗美容。”此外，美容机构为了显示自己专业、“高科技”，经常故意使用一些医疗术语。比如，在96广场B层一脱毛店的记录本里，写的都是“疗程”、“术后”等等，“混淆生活美容和医疗美容的界限，误导消费者，借机收取高额费用。”周宏东说。

为确保国庆期间卫生安全，新区卫监所对辖区内的足浴、美容、美发、旅店等服务性行业进行了专项检查，并首次公布了检查中问题比较严重的10家单位，上海永琪美容美发经营管理有限公司位于惠南镇人民东路的店面，毛巾菌落总数超标近4倍；上海市浦东新区书院镇国良旅馆毛巾菌落总数竟达到2600个，而安全标准是小于200个。旅店拖鞋不得检出霉菌，上海龙新旅店的被取样拖鞋却检出霉菌290个。其他卫生质量不合格的单位是：上海市浦东新区高行镇悠然屋足浴店、上海市浦东新区高行镇御草阁足浴店、上海馨海美容美发有限公司第七分公司、上海沁苓美容美发有限公司、上海齐乐足部保健房、上海豪源足部保健有限公司、上海市浦东新区书院镇新美尚理发店。

尼德兰—官邸：演绎自贸核心区墅居生活

中国(上海)自贸试验区作为大陆境内首个自贸区，其所带来的利好充盈上海十年发展“红利”，区域价值再次镀金升级。高桥新城作为浦东四个新市镇中唯一位于中外环间的百万方国际生活城，经济、人文、交通、生活配套同步世界，接轨国际。尼德兰—官邸正是高桥新城尼德兰项目于自贸区核心生活板块打造的大成之作，其依凭典藏级法式双水岸平层及别墅产品，引傲全城，弥足珍贵。

东中环 择居大城中央的高尚品质住区

高桥新城作为东中环1平方公里的国际大城，其尼德兰系列 210㎡——310㎡平墅官邸新品，旨在打造别墅区里的高贵平层，以一层一世界的铸就理念，全新诠释“墅”适生活。约6000平方米甲板会所，娱乐休闲运动健身，品质配套一应俱全。大社区配套的上海市一级示范幼儿园好奇妙幼儿园、上海师大附属高桥实验中学已成熟运营多年，而附近的上海市公立竹园中学、英国名校“哈罗公学”也预计陆续于2014、2015年开学。大社区已建成商业街，家门口全面满足生活所需。新加坡上市医疗服务集团(IHC)即将进驻大社区商业广场，为区域设立一个全新的以健康、养生为主力业态的亚太中心。规划中的夏碧路高端邻里中心，更将为您提供更人性化的生活配套。于此，品质生活，就是无忧的点点滴滴。

纯法式建筑 精工大器 礼宾级巨享

尼德兰—官邸，钜制纯法式建筑。全石材立面干挂，取自高品质花岗岩黄金麻，质感的雕琢，经得起时间的洗礼，所有的柱式、装饰都是那么精雕细刻，巧妙奇特历久弥新。传承法式建筑的仪式感，旨在为您带来礼宾级尊荣体验。

海伦河与莱滋河碧带相依 先到美景再到家

从来名贵，必居水岸。从比尔·盖茨的顶级高科技豪宅“未来之屋”落户华盛顿湖区，到上海滨江带上豪宅林立，稀世臻崇；但凡豪宅，有水则灵。尼德兰—官邸作为高桥新城尼德兰系列3号作品，珍藏版自然双水岸，零距亲近天然水景资源，以天生优雅之姿，藏菁纳翠，润泽生活。河景、建筑、园林、水系，点、面结合，完美布局，给您每一天的鲜美体验，每一分的温润感受。

相约自贸区，与自贸区携手登场！尼德兰系列珍藏版平墅献礼金秋，城市腹地的水岸官邸，以大城姿态，让您享受繁华的同时，亲近自然，完美体验自贸核心区的别样墅居生活。

据悉，尼德兰—官邸全新平墅样板间即将首度耀世公开，值得懂得鉴赏的成功人士亲临品鉴。