

链接

9月27日至10月8日 厦门火车站 发送旅客 132.46万人次

本报讯(通讯员 万宇 记者 谢嘉迪)今年中秋国庆长假运输10月8日圆满收官,9月27日至10月8日的12天里,厦门火车站累计发送旅客132.46万人次,日均发送旅客11.04万人次,比2019年同期增长5.14%。其中,9月29日发送旅客16.83万人次,创近年来单日发送旅客数新高。

今年中秋国庆假期恰逢“福厦高铁”开通运营,旅客出行意愿在假期得到全面释放,铁路出行人数大幅提升,部分时段客流高度集中,厦门火车站根据客流需要及时调整优化列车开行方案,适时增加热门出行方向运力,努力提升客流与运力的匹配度。长假期间,厦门火车站先后增开往返上海、杭州、长沙、深圳、南昌等方向长途列车15列;增开往返省内福州、龙岩、诏安、长汀、南平等方向短途列车63列,最大限度满足旅客出行需要。

另据央视新闻报道,9月27日至10月8日,全国铁路累计发送旅客1.95亿人次,日均发送旅客1624.7万人次;国家铁路累计发送货物1.35亿吨,货物发送量保持高位运行。假日运输期间,全国铁路运输安全和秩序良好,多项指标创历史新高。



一列福厦高铁“复兴号”智能动车组停靠在厦门北站。(方宇 摄)

厦门站至福州站

行程:最快为1小时36分 车次:“一个半小时”列车增至5列

厦门北至福州南

最早:6时26分发车 最晚:22时11分发车 行程:最快为55分钟

列车运行图明起调整

福厦高铁日常线列车新增21对 最快55分钟

本报讯(通讯员 万宇 记者 谢嘉迪)记者从厦门火车站获悉,第四季度列车运行图将于10月11日起正式实施,以此丰富旅客多样化出行需求。厦门火车站统筹考虑新线开通运营、季节性客流变化等因素,对列车开行结构进行调整优化。

据铁路12306显示,本次调图将新增经由福厦高铁的日常线列车21对,新增周末线列车1对,新增高峰线列车5对,变更运行区段6对。

其中,厦门北至福州南,最早班次调整为G1632次,6时26分发车;最晚班次为G5066次,22时11分发车;运行时长最短的列车为G5110次、G5120次、G5114次,55分钟即可到达福州南。厦门站至福州站,最快列车变成了G5120次、G5114次,行程1小时36分,“一个半小时厦门到福州”高铁列车从原来的1列增加到5列。

新图实施后,厦门火车站开行旅客列车总数达到244对,动车组列车233对,普速列车11对,开行列车还将通达太原南、江阴、上虞南等车站,为广大旅客增添了更多出行选择。

本次调图列车开行变化较大,新旧运行图交替期间,厦门火车站提醒旅客朋友,可通过铁路12306网站、手机客户端、微信小程序等渠道查询列车开行情况和相关服务资讯,或关注厦门火车站官方微博微信发布的动态信息,合理安排行程。

停车

我市新增多条 违停严管路段

本报讯(记者 许晓婷 王玉婷)昨日,记者从厦门公安公共服务网获悉,为规范城市道路停车秩序,提升道路通行能力,思明区、湖里区、集美区新增多条机动车违法停车严管路段(以下简称“严管路段”),请广大驾驶人按道路交通标志标线指示规范停车。

思明区新增严管路段

- 虎园路警务区门口至科学技术局门口
- 育秀路体育路口至育秀中路口
- 凤屿路湖滨南路路口至厦禾路口

湖里区新增严管路段

- 东港北路双狮西路口至东港路口

集美区新增严管路段

- 岩兴路圣果路口至锦珩路口
- 岩顺路集美北大道路口至厦门北站BRT公交场站
- 圣果路圣果路口至珩山街路口
- 圣岩路集美大道路口至岩通路口
- 珩山街珩丰路口至岩顺路口
- 岩通路圣果路口至集美北大道路口

- 岩平路珩丰路口至圣果路口
- 岩景路岩通路口至圣果路口
- 集美北大道岩通路口至岩顺路口

在新增违停严管路段,公安机关交通管理部门将根据法律法规的规定,通过现场查纠和交通技术设备抓拍等方式进行管理。严管路段的范围将根据实际情况适时动态调整。

天文

今明可赏 金星合月

本报讯(记者 张玉榕 实习生 金璨)月亮似舟,而金星就像导航的明灯……如果天气晴好,10日和11日这两天凌晨,天空将会出现“金星合月”天象,这一美丽天象也被不少天文爱好者称为“星月对话”。昨日,记者采访天文专家,为大家提供观赏指南。

福建省天文学会理事张滨泓介绍,通常情况下,除太阳、月亮外,金星是天空中肉眼能看到的最亮的星,也被不少人称为“启明星”。“金星合月”,也就是金星和月亮正好运行到同一经度上,两者之间的距离达到最近,是行星合月天象中的一种。“金星合月”不是罕见天象,几乎每个月都会发生一次,但受发生的时间、发生时星月之间的角距离、金星亮度、天气等因素影响,观赏效果也不尽相同。

“要想观测金星与月亮相伴,最好的时段是10日和11日,其中,11日两者的距离更近。”张滨泓表示,这两天凌晨,天亮前3个小时左右,金星和残月将从东方偏北的地平线上升起。值得一提的是,狮子座中最亮的恒星轩辕十四刚好就在金星附近,天空中可能会形成双星伴月的美丽景色。

绝美天象 陆续登场

本报讯(记者 张玉榕 实习生 金璨)10月份还有一大波绝美天象。厦门南方天文联合创始人谢文鹏昨日表示,10月18日是双子座ε流星雨极大期;10月22日是猎户座流星雨极大期;10月24日是小狮座流星雨极大期。但是,这几场流星雨对一般人来说,流星数量都不算多;10月22日前后的猎户座流星雨流量相对较大,比较适合“发烧级”天文爱好者观测。

此外,10月29日,天空中还将上演一次月偏食,本次月食自北京时间29日2时0分半影食始,3时35分初亏,4时14分食甚,4时54分复圆,6时28分半影食终,整个过程持续4小时又28分钟,其中本影食历时1小时又19分钟,最大本影食分为0.128。由于我国当天的月没时间约为6时前后,所以后段的半影食无法看到。

“10月21日是国际观月夜,可能会有爱好者举办路边天文活动,对天文感兴趣的市民也可以加入。”谢文鹏说,国际观月夜这天,上弦月比较适合观赏表面的环形山等结构,比满月看起来更有立体感。值得一提的是,接下来几个月也将逐步进入“行星季”,土星木星都会在日落前后出现在天空中,若天气晴朗,适合大家使用望远镜进行观赏拍摄。

营养师:「三高」人群等需谨慎 「贴秋膘」适合您吗?



市民选购牛羊肉。

文/本报记者 杨霞瑜 图/本报记者 卢剑豪

羊牛肉火锅、红烧肉、猪蹄、牛尾汤……寒露之后,气温骤降,大家纷纷“贴秋膘”,高脂肪、高热量的菜肴在餐桌上出现的频率变高。9日,记者走访农贸市场、餐饮店等地发现,不仅牛羊肉等滋补食材热销,羊肉炉等温补餐饮店生意也火热起来了,不少家庭已提前选择“秋补”。

对此,复旦中山厦门医院营养师接受记者采访时表示,秋季进补要根据自身体质进行,合理搭配,以免饮食不当损害健康。

线下 市民买牛羊肉“补一补”

连日来,随着天气转凉,不少市民开始张罗能滋补暖身的食材,进入“贴秋膘”模式。昨日上午,记者走访多个农贸市场发现,购买牛羊肉的市民络绎不绝,尤其是羊肉销量明显增加。

在江头农贸市场的一牛羊肉摊前,市民曾先生正在采购羊腿,准备回家做萝卜炖羊腿。曾先生说,最近气温明显下降,是该买些滋补食材“贴秋膘”了!花费90元买了近1千克羊排的陈大姐告诉记者:“以前‘秋补’最喜欢吃肥肉,现在生活条件好了,牛羊肉想吃就买。最近天气转凉了,更想买羊肉补一补。”

据多位牛羊肉摊主介绍,近来受降雨、降温等影响,牛羊肉销售明显旺盛起来,目前价格平稳,以羊肉为例,价格一般是80元/千克,不过,根据往年经验,接下来伴随着气温下降,羊肉销售量会逐渐上升,届时价格可能也会有所微涨。

随后,记者走访羊肉炉等温补餐饮店了解到,近期前来用餐的顾客明显多于上周。“这两天无论是到店用餐还是电话咨询的客人也都多起来了,不过用餐高峰基本不用排队,但再过一小段时间,等天气更凉爽些,我们店就得等位用餐了。”谊爱路上一家羊肉炉店的老板说。

线上 火锅菜时令菜热销

秋风起,线下牛羊肉市场火热,那么线上销售情况如何呢?记者分别打开朴朴、京东到家、美团买菜、大润发优鲜等生鲜电商平台发现,火锅菜以及时令菜销售火热,不少电商还打出大闸蟹“贴秋膘”的宣传语吸引人气。

“相对比2022年,今年准备的品种更加丰富。”朴朴相关负责人告诉记者,平台为厦门顾客准备了大量秋季的时令商品,大闸蟹、红肉蜜柚、蜜橘等已大量上线,是应季的主打商品。与此同时,还有各式番薯、老母鸡、花蛤、石橄榄、枸杞叶等食材,丰富闽南人的换季汤品选择。此外,随着天气渐渐转凉,平台上也推出澳大利亚肥牛、潮汕鲜切、东山鱿鱼等,满足厦门顾客家涮火锅的多种需求。

从朴朴目前的销售情况来看,火锅成为更多市民的人秋饮食首选,各种火锅商品如涮肉、底料、丸滑整体涨幅同比超过50%;应季大闸蟹、橘柚柑等商品的销售涨幅同样可观。

专家 并非所有人群适宜“贴秋膘”

那么,面对季节变化,市民应注意什么?是否所有人都适合“贴秋膘”呢?复旦中山厦门医院营养师王新月介绍说,降温之后,人体要抵御外界寒气,可以适当做一些“贴秋膘”的准备,但是由于现在大家的营养都比较丰富,很多人的身体其实已经储存了较足够的脂肪,即便到了秋冬,也基本不会存在食物不足的危机,因此,“贴秋膘”并非必须。

王新月认为,体重偏低的人群,“贴秋膘”的饮食行为还是很有必要的,但是要科学、适当。建议尽可能选择一些营养易消化的食物,如鸡蛋、牛奶、酸奶、豆制品以及鱼类等;薯类食物或者发酵类的馒头、花卷等也是不错的主食选择;还应摄入适量的绿叶蔬菜和水果来补充维生素和矿物质,达到营养均衡的状态。

“正常的健康人群,‘贴秋膘’可做可不做。”王新月说,一般来讲,健康人群平日里的饮食情况较为合理或者说问题不大。而“三高”(高血糖、高血脂、高血压)人群、脂肪肝患者、胃火旺盛的人群、心脑血管疾病患者、老人、小孩,则需谨慎“贴秋膘”,避免原发疾病加重,或因为胃肠功能较弱,引起一系列的消化问题,如积食、腹胀、腹泻、便秘等。

王新月建议,无论是“贴秋膘”,还是正常的饮食,都应坚持平衡膳食、营养不过剩、适量,才有助于身体健康。

今起三天 昼夜温差拉大 请及时增减衣物



近期夜里气温有所降低,不少市民穿起长袖衣服。(本报记者 林铭鸿 摄)

今日厦门 最高温

26°C



今天 局部阵雨 转多云到阴天 23°C~26°C



明天 多云到阴天 22°C~27°C



后天 多云到阴天 22°C~28°C

数据来源: 厦门气象微信公众号

今日厦门 海洋预报

高潮时:

08时58分和22时03分

低潮时:

03时18分和15时25分

表层水温:

25.5°C至28.0°C

厦门岛南部海域浪高:

1.0米至2.0米

轻到中浪

厦门海洋环境 预报台发布