

上海地铁新规施行:车厢禁止饮食

从上海交通主管部门获悉,新版《上海市轨道交通乘客守则》已修订完毕,并作为新修订的《上海市轨道交通管理条例》配套规范性文件,于2014年1月1日同步施行。备受社会关注的“地铁车厢禁食”规定被写入守则。

据了解,地铁守则在公示期间受到大量市民讨论意见,其中对地铁车厢内的禁食问题的讨论最为集中,其中支持禁食的占了大部分。因此,修订版的守则明确规定乘客“不得在列车车厢内饮食、大声喧哗”。

与此同时,上海新版地铁守则还规定乘客应当持有效车票乘车,享受

乘车优惠的乘客应当持本人有效证件乘车。乘客不得冒用他人证件、使用伪造证件乘车。

在保障乘客权益上,新版守则明示了享受免费乘车人群的相关规定,明确残疾人、离休干部、盲人、革命烈士家属、伤残警察和上海本市七十

周岁以上老人可免费乘坐轨道交通。上海地铁守则还修改了对乘客携带行李的尺寸规定,更新为“乘客携带的物品重量不得超过23千克,体积不得超过0.2立方米,长度不得超过1.7米”,使之与公交客运规则和航空的行李尺寸要求保持一致。

信息快报

最新马年邮票本周日发行

即将亮相的马年邮票,漂亮的“甲午马”背上绣蝙蝠的红鞍寓意“马上有福”,玩了一把“马上体”。1月5日,中国邮政将发行第三轮生肖邮票中的第十一套《甲午年》(马年)特种邮票,1套1枚,面值1.20元。同时发行的,还有小本票1本。为满足广大集邮爱好者需求,上海邮政上午9时还将在均瑶国际广场(肇嘉浜路789号)举办“吉祥送福·甲午年生肖文化研讨会”。届时,《甲午年》邮票设计师将与集邮爱好者欢聚一堂,共同体验生肖文化艺术之美。

沪地铁14号线连接嘉定—浦东

在12、16号线2013年末投运后,上海地铁的建设脚步还在继续。记者了解到,本市将再增一条横贯东西的轨交大动脉——14号线,该工程已于去年12月31日进入环评公示程度。

14号线从嘉定封浜至浦东金桥,全长约39.1公里,均为地下线;共设车站31座,均为地下站。途经嘉定、普陀、静安、黄浦、浦东5个区。线路东西向横穿上海,其中有真如、静安寺、豫园、陆家嘴等站,或将是上海轨道交通网中最后一条在市中心大规模建设的线路。

“旅游年夜饭”走红沪上

记者近日从沪上旅游市场获悉,目前旅游年夜饭的预订量直线上升,预计高峰将持续至1月上旬。

近两年“旅游年夜饭”因其既能体验异地年俗,又能举家吃上一顿团圆年夜饭,受到不少市民追捧。但相比往年,今年旅游年夜饭的农家乐线路少了,包含高端酒店住宿的产品选择却多了。据了解,一方面是高端酒店纷纷放下身价向家庭式散客市场,降低了总体消费价格;另一方面,农家乐相对硬件设施不完善,大多数举家出游的市民希望能在过年时吃好住好,而将五星级、高端度假酒店线路作为首选。

记者了解到,与平日旅游线路不同的是,“旅游年夜饭”吃是重头戏,旅行社为此做足准备。例如,大通旅游的“宁波达蓬山乐园+宁海温泉五星达蓬山大酒店三日”等线路,年夜饭都选用了以宁波菜和淮扬菜为主要特色的精致菜单。

春节期间将现旅游高峰

近日出炉的元旦旅游盘点显示,拼假游占到出游人数一半。记者了解到,不少人将旅游计划放在寒假或春节期间,届时可能迎来出游高峰。

温泉游成为冬季旅游的热门。自去年12月以来,苏浙地区以温泉为主的各类线路销售情况居高不下。市场预计,这一热度有望持续到今年3月。同时,春节邮轮出游人数呈现大幅增长。途牛旅游网监测数据显示,春节期间的长线邮轮游预订已接近尾声,除欧美航线的预订持续火爆之外,澳大利亚、新西兰及中东航线等往年“冷门”方向的预订人数较往年涨幅明显。

遗失声明

上海杨浦区新世纪养老院遗失民办非企业单位登记证书(法人)正本(沪杨民证字第0443号),特声明作废。

调查显示:上海人群钠盐摄入超标

别再认为高血压是“老年病”了。中国60岁以下中青年高血压的发病情况增长幅度很大,每10个中青年里就有1个高血压患者,并且,相比老年高血压患者,中青年患上高血压后危害更大。第二届“相约2018暨中国国际高血压研究高峰论坛”上,瑞金医院公布了这一最新研究发现。

近期,瑞金医院统计了该院高血压门诊尚未进行降压治疗的患者后发现,60岁以下的中青年高血压患者占了近一半。研究人员进一步发现,中青年高血压发病率超过10%,中青年高血压患者中43%左右表现为单纯舒张期血压升高。

单纯舒张期血压升高没有明显症状,即使有轻微头痛和疲劳感等在休息后也可得到缓解,所以常被忽视。不过,瑞金医院高血压研究团队发现,这类患者已表现出肾脏损伤、尿微量白蛋白排泄明显增加及靶器官严重损伤,心血管疾病的风险增加。

“中青年高血压患者有一些明显特征,包括肥胖、吸烟、酗酒、运动量不足等。”该研究主要牵头人、瑞金医院高血压科教授王继光称,中青年高血压患者常有一些不健康的生活方式,在发病早期,强化生活方式干预有望“治愈”它。

在众多生活方式中,瑞金医院的研究人员发现,钠盐摄入量与血压呈正相关,而钾盐的摄入量与血压呈负相关。换言之,减少钠盐摄入,增加含钾较多食物摄入,比如红薯、土豆、紫薯、香蕉、橙子、卷心菜等,有助于降低血压。

上海前些年曾向全市家庭分发“控盐勺”,建议每人每天“最多摄入6克盐”。“最新调查显示,上海人群平均每天钠盐摄入量为9克。”王继光称,现代生活中,人们往往在不知不觉中盐摄入超标。比如,许多人没有注意到饼干、香肠,以及所有成品或半成品都含盐。据此,王继光建议都市人回家做饭尽量“不吃盐”,尤其是那些常在外解决吃饭问题,摄入高盐高油饮食的人群,更要注意在家“禁盐”。在强调低盐的同时,专家也强烈建议低脂肪、优质蛋白、大量蔬菜水果膳食,避免酗酒、吸烟,适量增加体育锻炼。

如果改变生活方式3个月到半年,血压仍没达到正常,应及时咨询专科医师,启动降压药物治疗,及时将血压控制到正常,以免对心血管造成损伤。



中国金融信息中心日前在上海浦东陆家嘴正式启用,璀璨的蓝宝石造型与东方明珠塔交相辉映,成为陆家嘴金融的新地标。 ■新华社

多国推优惠政策吸引中国客

日本、泰国、意大利等国正想方设法吸引中国游客前去观光购物。泰国与中国的免签正在紧锣密鼓进行中,日本计划今年改革外国游客的消费税免税制度(输出物品销售制度),将实行所有商品消费税免税政策,还将扩大地方性免税店,简化办理免税手续。

日本免税新规10月实行

日本国家旅游局上海事务所日前表示,日本政府近日改革外国游客的消费税免税制度(输出物品销售制度),将实行所有商品消费税免税,预计将于今年10月1日起实施。

针对外国游客免税对象品种,除了现行已实施免税的家电、装饰品、衣服、鞋子、包等以外,目前未被列入免税的食品、香烟、医药类以及化妆品类等全部纳入免税对象。

根据新规,游客在购买免税商品时,凡每人每天在一家店铺购买价格超过5000日元(5001日元)、50

万日元以内的上述商品,可纳入免税对象。对现行已实施的免税物种,还是按照原本规定的每人每天在一家店铺消费超过1万日元进行免税处理的政策。

同时,日本还将扩大地方性免税店,简化办理免税手续,并使用统一的免税店标志。目前,日本全国约有4000家免税店,集中在东京和大阪等主要城市。旅游业人士推测,“预计韩国等周边国家地区也将仿效日本这一做法。”

赴泰旅游七成为自由行

外交部领事司司长黄屏近日在“2013中国外交纵横谈”上透露,中国与泰国的免签协议已经谈完,将找合适时候签署,未来将为中、泰两国游客带来便利。沪上旅游界人士预计,明年中国赴泰游客增幅仍将排在最前列。

泰国是除了中国港澳特区之外,中国公民第一大出境目的地。

去年1至11月,中国赴泰游客441万人次,比上一年同期增加121万人次。

携程旅游等沪上多家出境旅行社均表示,春节期间前往泰国旅游的游客报名仍在持续上涨,预计同比将超过去年。由于《旅游法》禁止旅行社低价团及指定购物行程,今年春节期间6日团队游产品价格均在8000元—10000元,比平常至少增长50%。泰国旅游局驻沪办介绍,去年10月新旅游法实施后,中国赴泰团队数量减少了四五成,自由行数量增加了110%,目前自由行人数占赴泰总人数的70%。

意大利想吸引百万中国客

此外,意大利政府也于近期在华增开领事馆,便于中国游客办理赴意旅游签证。中国国际贸易促进会代表赵振格表示,意大利希望吸引100万名中国游客在明年前去参观米兰世博会和旅游消费。

市区将新增200个崇明农产品营销网点

日前,崇明县政府宣布,2014年将新增市区崇明农产品营销网点200个,力争2014年全县畜禽粪资源化利用率达到83%,全县秸秆综合利用率达到83%。

下一阶段,崇明县将完善农业基础设施。在开展农业政策评估的基础上,调整、重新出台相关的延续政策。围绕建设崇明国家级现代农业示范区建设目标,继续建设高标准菜地2万

亩、高水平粮田10万亩、标准化畜牧场改造15个、标准化养殖场改造20个、白山羊育种场20个、北部垦区生产性道路建设70公里,有关人士表示,北部垦区将是崇明县农业未来发展的主战场。同时,还将建设农产品配送中心3—5个、农作物秸秆处理中心3—4个、畜禽粪便处理中心22个等。

在加快产销一体化体系建设方面,将积极发挥县级农业企业市场主

体作用,民营营销主体为补充,形成农产品生产加工、仓储物流、展示交易、销售配送一体化营销体系。

2014年,将通过推广应用测土配方施肥、商品有机肥和专用配方肥、绿肥种植等措施减少化肥使用强度;通过建立健全农作物病虫害防控体系,推广应用高效、低毒、低残留新农药、绿色防控技术等措施减少化学农药使用强度,化肥使用强度控制在

349公斤/公顷,农药使用强度控制在9.5公斤/公顷。进一步加强畜禽粪便治理,完成2个牧场的减排工程任务,同时继续推进农村中小型猪场面源污染综合治理,力争2014年全县畜禽粪资源化利用率达到83%。推进秸秆深耕还田和秸秆资源化综合利用,秸秆机械化还田20万亩次,其中二麦5万亩次,水稻15万亩次,力争全县秸秆综合利用率达到83%。