

五一假期火车票开售 这个小长假还能出游吗?

26日,五一小长假首日(4月30日)的火车票开售,不少人计划假期返乡或出游。当前,本土疫情多点散发的情况下,各地五一假期的防疫政策如何?旅游景点还能去吗?

五一假期火车票正式开售

据《国务院办公厅关于2022年部分节假日安排的通知》,2022年五一假期为4月30日至5月4日,共5天。根据目前铁路部门的规定,自2022年

4月7日起,铁路客票预售期临时调整为5天(含当天),也就是说,从4月26日开始,民众可以购买五一假期首日(4月30日)的火车票。

多地要求减少人员聚集,非必要不流动

假期人员流动大,旅游、聚会等活动明显增多,针对当前的本土疫情形势,多地提出减少人员聚集流动,出行需持48小时核酸检测阴性证明。

北京市提倡市民群众非必要不出京,特别是不前往14日内有新增本土新冠病毒感染者的县和陆地边境口岸所在县。人员进京须持48小时内核酸检测阴性证明和“北京健康宝”绿码。

山东省要求中高风险地区所在县(市、区)人员非必要不入鲁返鲁,严格限制高风险地区所在县(市、区)人员入鲁返鲁。所有省外入鲁返鲁人员需持48小时内核酸检测阴性证明;抵达后第1天和第3天各进行1次核酸检测。

辽宁沈阳提出全市人员非必要不离沈。4月5日起,域外来(返)沈人员至少

提前24小时,扫描“来(返)沈人员自主报备”二维码,线上向目的地社区(村)进行报备。需持48小时内核酸检测阴性证明。此外,部分地区提出,严格限制中高风险地区人员返乡,返乡人员集中隔离期间费用自理。

辽宁大连倡导市民“非必要不离连”。市民确需离连,须提前向所在单位或社区报备。返连前,要提前24小时向单位和社区报备,并携带48小时内核酸检测阴性证明。离连和返连未履行报备程序,经大数据排查发现者,实施集中隔离,费用自理。

安徽砀山县提出,自21日起对国内中高风险地区及所在县(市、区)来返砀人员,尤其是疫情高发地区来返砀人员,按规定须实施集中隔离医学观察,集中隔离期间食宿、医疗、检测等费用一律自理。

假期别跑空,这些景区限流预约开放

五一假期即将来临,不少人计划外出旅游。目前,多地旅游景区疫情防控政策都较为严格。预约出行,景区限流,部分地区景区还要求查验核酸证明。

北京在4月18日召开的疫情发布会介绍,五一假期期间,北京严防聚集性风险,严控大型活动;各类公园、景区、景点坚持“限量、预约、错峰”要求,严格限流标准。22日晚,北京平谷区发布通知,要求各景区、景点暂停营业。

22日,河南信阳市固始县要求文博场馆、体育场馆、旅游景点暂停开放;KTV、棋牌室、网吧、洗浴中心等密闭式休闲娱乐场所暂停营业;餐饮机构暂停堂食;夜市摊

点暂停经营。

山东烟台蓬莱阁景区宣布23日起暂停对外开放,取消一切活动,恢复开放时间另行通知。

24日,辽宁沈阳召开发布会提出,沈阳加强景区流量控制,室外景区的日接待量不得超过最大承载量75%,室内景区不得超过最大承载量50%。严格执行预约入园等防疫措施,做到“无预约、不出游”。

辽宁鞍山市要求各景区景点,严格执行预约、错峰、限流、一米线等防疫举措,严格查验48小时内核酸检测阴性证明,接待人数不得超过最大承载量的50%。

(据中新社)

所有入(返)湘人员 要主动报备

逾期不报,将依法追究个人法律责任

本报讯(株洲晚报融媒体中心/刘琼)“五一”小长假即将来临,鉴于当前疫情防控形势严峻复杂,为有效控制和降低疫情输入和传播风险,4月26日,省疾控中心发布紧急提示:所有入(返)湘人员,必须提前通过“湖南居民健康卡—入(返)湘报备登记”、目的地报备小程序等报备行程,主动向目的地单位、村(社区)报备,并持48小时内核酸检测阴性证明入(返)湘,配合落实相关防控措施。

对未主动报备的入(返)湘人员,经排查需集中隔离医学观察的一切费用由本人自理;如核酸检测为阳性或确诊的,其治疗相关费用由本人自理。对逾期不报、故意隐瞒造成疫情传播的或拒不配合落实健康监测措施等,将依法追究个人法律责任。

省疾控中心相关负责人还提醒,高速公路服务区作为重要服务窗口之一,一直是疫情防控的前沿关口。近期,我省报告的外省入(返)湘感染者中多例曾有高速公路服务区停留史,提示高速公路服务区存在疫情传播的风险。个人进入高速公路服务区后,要选择空旷、人流稀少的区域停放车辆、休息和用餐;车辆加油应“快加快走”,减少在公共场所用餐,减少与他人交流,并保持1米以上社交距离。上厕所要全程规范佩戴口罩,如厕后及时洗手消毒。

五一假期高速公路免费通行

高速交警提醒: 非必要不运行

本报讯(株洲晚报融媒体中心/沈全华 通讯员/姚禹)4月26日,省高警局株洲支队发布五一假期交通出行指南,高速公路5天免费,请注意做好防疫措施。

4月30日-5月4日这5天,高速公路对7座以下(含7座)小型客车实施免费通行政策,免费时段从2022年4月30日0时起至5月4日24时止,以驶离出口收费车道的时间为准。

预测五一假期,全市高速公路路网流量较去年五一假期相比有所下降,较今年清明假期有所增加。

预测辖区高速公路中短途旅游、探亲流、学生流将会明显增加。预测假期日车流量将呈现“M”型走向,即假期前一日、第一日与最后一日流量较高,中间三日流量略少。

高速交警提醒大家非必要不运行,确需出行要提前规划好路线,做好个人防护,不扎堆、不聚集。一是请大家密切关注近期国内、省内疫情动态,确需出行要提前了解出发地、目的地最新疫情防控政策、天气和交通状况,查询旅游景区开放、门票预约措施,合理规划旅游线路和时间。二是因收费站外设有疫情防控检查点,短时流量集中情况下可能出现间歇性排队缓行现象。建议公众随时保持安全车距,不要随意穿插加塞,听从现场工作人员指挥,耐心等待、依次通行。三是切勿乘坐非法营运车辆和超员面包车,拒绝超员超速、酒后驾驶、疲劳驾驶、违法停车、违法占道等交通违法行为,司乘人员请全程系好安全带,做到安全出行。高速上发生事故或车辆出现故障,一定要牢记保命“九字诀”——车靠边、人撤离、即报警。



▲山东烟台蓬莱阁景区宣布23日起暂停对外开放。(资料图)

宠物掉毛季 科学除毛免烦恼

宠物的相伴,为我们的人生增添很多温馨,但也为所有主人带来了共同的烦恼,那就是遍布家中无处不在的宠物毛发。除了少数品种外,大部分猫咪狗狗都会在换毛季化身“蒲公英”。一般在每年3-5月和9-11月各换一次,夏天换上短细毛,冬天换上长厚毛。

宠物掉毛对人有什么影响?1.加重卫生负担;2.污染水源、食物;3.作为传染源直接传播人畜共患病。



▲网络供图。

科学养宠 避免“群毛乱舞”

1.适度洗澡。不同的宠物,有不同的洗澡需求,应该区别对待。有些宠物需要每月一次的洗澡来减少脱毛,但有些宠物,例如猫,过于频繁的洗澡会让它们变得精神紧张,反而会引发剧烈的脱毛。所以应该和兽医或宠物美容师聊聊,他们

教你如何打扫家中纷飞的毛发

细毛很容易在空气中飘浮,扫地时不容易聚拢,因此,在扫地之前,应当先在空气中和地面上泼洒少量的水,或者用干净的抹布擦一下地板。有了水的凝聚,毛毛们会结成一个一个小团,便于发现和收集处理。

而对于床、地毯或者布艺沙发一类家具,一定要每天用吸尘器吸一遍空。因为毛发沾在这些布料上,会很容易附着上细菌及螨虫。吸尘的时候要用小号的吸尘头仔细清理床和沙发的褶皱处,并且像布艺产品的穗、窗帘的流苏等地方也一定不要忘记吸一吸。

生活宝典

冷冻食品有张“储存时间表”

新冠肺炎疫情期间,冷冻食品因耐储存、保质期长,成为家庭优选物资之一。在此推荐一张冷冻食品最佳“储存时间表”,让你在保障生活的基础上,还能保证营养和安全。

中国农业大学营养与食品安全博士后王国义建议,可以适量存豌豆、西蓝花、玉米粒、胡萝卜片等冷冻蔬菜,没有新鲜蔬菜时可以应急。冷冻蔬菜从冰箱拿出来后,开水快速焯一下就可直接烹调。此外,自己在家也可将新鲜豌豆、西蓝花、胡萝卜等改刀成适合烹调的形状后焯水,沥干后分成小包装,放进冰箱冷冻。注意不要冷冻太久,尽量两个月内吃完。

要提醒的是,冰箱不等于保险箱,不同食物的冷藏(4℃左右)或冷冻(零下18℃左右)都具有具体的安全时限:猪、牛、羊等红肉,10-12

个月;鸡、鸭、鹅、鸽等禽肉,8-10个月;鱼、虾、贝类等海鲜,3-6个月;熟肉及肉类菜肴2-3个月;速冻饺子、包子、汤圆、馄饨等,1个月左右;焯水后的蔬菜,1-2个月;新鲜叶菜/根茎类蔬菜,不要冷冻;新鲜鸡蛋/煮鸡蛋,不要冷冻。

此外,前期处理对冷冻食品的保质期也有很大影响。比如:鲜鱼未经任何处理就冷冻,只能保存1-2个月;但处理后再冷冻,保质期能延长至半年。家禽、海鲜、河鲜应掏净内脏、里外洗净再冷冻;其他食品和肉类在冷冻前也需仔细清洗。所有食品在放入冷冻室前,都应分成一次食用的分量,用保鲜袋或保鲜膜仔细包好,防止水分损失。最好在外包装贴上标有日期和名称的标签,便于以后取用。

(摘编自《武汉晚报》)

吃货指南

烹饪“锁钙”小技巧

烹调方法中,让食材中钙质更好保留的菜有搭配技巧,是荤素混食、豆谷混食。在烹饪时,要尽量去除影响钙吸收的因素,以保存更多的钙质。

烹调荤菜加点醋:糖醋鱼、糖醋排骨等是最利于钙吸收的菜,醋是酸味食品,鱼、排骨中的蛋白质和钙的含量较高,在酸性环境中,钙与蛋白质在一起,最容易被吸收。烹饪时,可用小火长时间炖焐。使鱼、排骨中钙的溶出较完全。

豆腐和鱼一起炖:鱼肉中含有维生素D,可促进豆腐中钙的吸收。

西红柿炒鸡蛋:维生素C能促进钙的吸收,而西红柿是富含维生素C的食品,与鸡蛋同炒,可使钙的吸收率提高。

雪里蕻炒鸡蛋:雪里蕻也富含钙,与鸡蛋同食同样可使钙的吸收、利用大大提高。

菠菜、苋菜先焯后炒:在消化道中,草酸、植酸等容易与钙结合成一种不溶性的化合物,影响钙的吸收。由于草酸易溶于水,可在烹调前在沸水中把菠菜、苋菜等焯一下,再和豆腐一起炒,这样就不会形成不溶性的草酸钙了。

(本报综合)

育儿通

选购童鞋的几点建议

童鞋除了要求美观、舒适之外,更重要的是要有利于儿童的生长发育和健康成长。那么,家长在选购童鞋时应注意些什么呢?以下几点建议可供大家参考:

1.鞋面材质

以布质和真皮为好,忌用合成革做成的鞋。因为合成革鞋透气性差,而小孩子平时活动量比较多,会在鞋里面积聚汗水,从而滋生大量细菌。由真皮和棉布做成的鞋轻便、舒适、透气好。鞋面质地应柔软舒适。人的脚部有丰富的神经和血管,如果鞋面较硬,会压迫局部神经血管,影响脚趾、脚掌的生长发育。

2.鞋底材质

以橡胶为好,橡胶做成的鞋底,耐磨防滑。鞋底的花纹以粗糙为好,利于增加摩擦力防滑;前掌部分应有专业的易曲折部位设计,能养成小孩子正确的走路姿势,避免形成扁平足。宜穿软底鞋,忌穿硬底鞋,因为硬底鞋缺乏弹性,易引起“平足底症”,对儿童来说,硬型、皮革和再生胶的硬底鞋都不合适。

3.鞋跟

要平跟,不要高跟。高跟鞋会使全身重心前移,足弓压力增大,长期穿着不仅会引起脚趾畸形、脚痛等病症,而且容易产生曲膝、翘臀、弓腰等体形变异。平跟童鞋有利于维持正常脚弓,不易引起肌肉和韧带劳损,可使脚部良好生长。

4.松紧

宜宽松,忌窄小。儿童肌肉和脚骨很嫩软,鞋子窄小会影响脚部肌肉和韧带的生长发育;太大易滑脱影响行走和活动。因此,童鞋的宽松度以鞋穿在脚上能插进一小指为宜。

5.有带或无带

以有带鞋为好,因为童鞋要求宽松一些,如无带则易脱落,影响儿童活动,一不小心还容易发生摔跤,尤其是在奔跑过程掉鞋子还可能绊倒孩子导致摔伤。

(本报综合)

养花技巧

4种花卉适合垂吊种养

因为居室空间有限,不少爱花人士陷入两难境地。不妨试试将花垂吊起来,既不占地方,又能作为住宅增添景致。现给大家介绍几种适合垂吊种养的花卉。

垂吊天竺葵:垂吊天竺葵种植时要选择排水性好、肥沃、疏松的土壤,通常用腐叶土或泥炭土作为基质,种植之前需对土壤进行消毒,平时要提供充足的光照,夏季需适当遮阳。浇水不能太多,生长期每2-3天浇一次即可。

倒挂金钟:盆土以沙性园土、腐殖土、农家肥各1/3混合配制。每年春天进入生长旺季以前,需换盆换土。盛夏高温需移至阴凉通风处,适当摘除花蕾,安全度夏。

美女樱:花期5-11个月。适宜生长温度为5℃-25℃,需要用疏松、肥沃、透气、湿润的中性土壤种植,平时可接触充足的散光,夏季要注意避免阳光直射。

矮牵牛:适宜生长于15℃-25℃环境中。盆栽矮牵牛宜用疏松肥沃和排水良好的砂壤土。给其幼苗浇水时,一次不能太多,宁干勿涝,这样才能保证植株的茂盛。

需要注意的是,封闭的阳台盛夏温度过高对花卉生长不利,可以勤洒水带走一部分热量,阳台上也可以装一个遮挡强光的帘子。在没有封闭的阳台及延伸架上养花,要注意安全问题,最好是安装防护框架。

(据《快乐老人报》)