

什么,千岛湖的高铁票也得“秒”?

回家过年的亲们买票要早点下手哦

记者观察

记者 何柳青

还有不到一个月的时间便是春节了,不少人早早买好了回家的汽车票、火车票、飞机票。记者在铁路12306网站上看到,咱千岛湖的高铁票也很抢手,春运高峰期大部分车次也得靠“秒”,各位亲们记得早安排、早下手哦。除了买好回家的车票,春节后的返程票也别忘了提前购买,以防该上班了,却买不到返程的票。

热门车次得秒杀

“叮叮叮……”随着一声闹铃响起,在杭州工作的小方拿出手机打开12306网站开始抢到千岛湖的高铁票。“今年终于可以坐高铁回家啦,不到一小时就到站。为了抢高铁票我还定了闹钟,上网搜了攻略。”小方告诉记者,“第一次体验抢春运的票,一会票就售空了。还好,自己网速快抢到了票。”

记者登陆12306网站查看,从杭州、上海到千岛湖的高铁票非常紧俏,2月2日、2月3日上午和下午的班次基本售空。据了解,高铁票预售提前30天,本周是抢票的高峰期,大家不妨提前订好闹钟,下载好抢票工具,准点进行抢票。

实在不行改路线

在采访中记者了解到,部分高铁车次过于抢手,十几秒车票就已全部售光,抢不到票的人只能改换其它车次。

每年春运,对在外地的人来说,抢票是头等大事,没有买到票的小伙伴不妨到“蹲点”捡漏。开车前15天是退票的高峰期;开车前48小时和24小时系统会放出部分剩余车票;开售30分钟后,如果有乘客未付款,车票会重新返回系统发售。

此外,乘坐大巴和开车也是个不错的选择。目前大巴车票可以提前预定,市民可通过“巴巴快巴”公众号、支付宝、携程等购买。开私家车的车友注意路上

堵车情况,建议避开高峰期出行

出站走法任你选

近日,有市民打电话询问,到达千岛湖站后如何走?市民和游客可选择千岛湖高铁快速专线接驳车、租用纯电动共享能源车、打出租车、高铁穿梭专线巴士、农村客运及城际公交线等。

记者了解到,高铁快速专线接驳车采用手机扫码支付、站点窗口买票等等,首班车为7点30;有驾驶证的游客和市民可扫码租用绿色能源共享汽车;游客可乘坐高铁穿梭专线巴士,巴士分两条线路途经各大星级酒店,游客可提前在携程上购买车票,也可在售票口购买。

民安公益救援培训开课啦

记者 储珊 通讯员 徐志毅 童盛星

“心脏骤停患者急救反应黄金时间是4分钟,如果能掌握自救互救的手段,可以在现场争分夺秒地保护自己和他人的生命。”近日,望湖社区的会议室内十分热闹,居民们拿着本子、手机,或点头或记笔记或拍摄,努力的记录着有用信息。原来,当天民政局派来了民安救援队的成员,为居民们开展了一场救援培训。

培训中,居民了解到,遇上现场

救护,要先评估,因为现场潜在的危险很多,火灾余火、带电电线、有害物质、伤员血液及分泌物、自然灾害、受损汽车、残余弹药和其他难以确定的因素,所以救助时必须自我防护,及时处理伤病员伤口、清洗衣物、处理血迹或污物、处理自己的伤口、减少口对口的接触,防护用品有手套、口罩(必要时可用塑料袋代替手套收集感染物)。

其次,要轻拍患者是否有意识,重喊患者,判断是需要心肺复苏还是创伤救护,帮助一个出血的人时,

可做直接压迫止血、敷料盖于伤口来压迫止血,如出血持续需加大敷料加大力量压迫直至医生到达,尽快呼叫急救中心。

同时,要学会呼救,及时拨打120电话,还得学会伤口止血法、毒蛇咬伤急救处理、骨折的症状判断,学会冠心病、心绞痛、心搏骤停的紧急处理等。

“非常实用,学到不少东西。”居民们纷纷表示受益匪浅,感谢社区给他们一个很好的平台,学到了宝贵的知识。



寒冬保暖越热越好? 你需要避开这7大误区

严寒季节,人们已习惯通过暖气、热饮、厚衣物等方式取暖御寒,然而冬季注重保暖的同时,还应注意避开以下这几大误区。

饮品过烫

面对严寒,一杯热巧克力总是能让人感到满足,但需注意,热饮会使身体在很短的时间内感受到温暖,但却不会持续太久。医生解释,身体需要保持恒定的温度,在外界过热或过冷时,机会自行调整以重新达到平衡,因此,在饮品过烫时,身体会通过出汗降温。相比之下,一些草药茶之类的温热饮品更适合暖和身体,或是晚餐前喝一碗温汤。

洗澡水过热

结束一天的工作之后,谁又不希望躺在热气腾腾的浴缸里,舒舒服服地泡一个小时的澡呢?但过热的洗澡水并非有效的取暖措施。与热饮同理,洗澡时身体会感到温暖,但出浴时会伴随寒冷,冷热交替容易引发感冒。当然冷水澡通常也不可取,应当选择一个适宜的温度,并在洗浴后注意保暖。

饮食超脂

人们通常认为高卡路里的食物在冬日可以提供更多热量,然而医生却说,除非是北极熊,否则没有必要这样做。相比之下,通过食用姜、蒜等改善血液循环才是更高效的取暖方法,这样可以将热量延伸到四肢。

酗酒

喝酒让人感觉气血上涌,但真的能提升身体的温度吗?答案是否定的,某些类型的酒精会使血管扩张,使身体更易遭受寒冷的侵袭,此外,酒精促使体内热量散发在了身体表面,因此酒后才会脸红,而血管扩张一旦结束,暖意就会消失,寒冷的感觉则会更强烈。

长期紧闭门窗

即使室外温度低于零摄氏度,也不能长期门窗紧闭,冬日的室内通风和夏天一样至关重要。开窗通风5到10分钟,其实并不会使室温明显下降,从而引发感冒。相反,封闭的环境才有助于病菌滋生。

只穿一件厚衣服

相较于只穿一件棉衣或羽绒服,叠穿面料更细致的衣服更有利于保暖。专家建议至少穿三件衣服,通过多件衣服的叠加,形成气流空间,从而保护身体免受冷空气侵袭。至于材质,与合成材料不同,棉料透气而吸汗,是皮肤最好的朋友。此外,羊毛、天鹅绒或羊绒也是保暖的绝佳衣料。

睡眠时暖气过热

暖气过热其实并不利于睡眠,反而会使人夜间醒来多次。此外,当人离开房间时会感到气温骤降。专家指出,19°C的室内环境便可提供良好的睡眠。而对于怕冷的人而言,相对于厚厚的羽绒被,叠加薄被则是更好的选择。



平安建设 关系你我他

通讯员 钟琳 记者 储珊

为进一步推进平安建设,近期,西园社区积极开展平安建设满意度问卷调查宣传活动,号召大家参与平安“三率”问卷调查。



取暖器着火 幸亏交警反应快

记者 何柳青 通讯员 王嘉玲

日前,县交警城区中队值班人员宋荣华、方新祥、叶尧发现,中队后面一幢居民楼的4楼飘出浓烟,疑似房内着火。他们一边迅速往那里跑,一边上报县公安

局指挥中心,通知消防队员前来救助。

后来经过了解,起火原因是房内老人用电烤炉取暖,电烤炉突然起火,让两位老人手足无措。消防队员赶到后,顺利控制了火情。在此也提醒市民,冬季

取暖要注意安全,若取暖设备不慎起火,切记断电后再用水灭火。要使用合格的、带有地线的三孔插座,防止存在漏电的隐患。如果使用异常,一定要立刻停止使用,并且找专业的维修师傅,不要自行拆卸和安装。

让“无人售货”走得更远

百姓呼声

刘云海

据1月9日《今日千岛湖》3版报道,商店无人售货,需要啥自己拿货付钱就OK!这不是大城市的无人智能超市,而是淳安县富文乡的农村小店,他们靠着“诚信”二字,在浙西的深山来越开越美丽。

“无人售货”模式并不鲜见,早在马云的“无人超市”推出之前,不少地方就已经开始了相应的尝试。我县这家山村无人售货店的落地和运行,无疑将掀起一场无人收银的

新革命。在这种新奇事物的吸引下,也必定会有不少市民进店体验购物,感受智能化带来的便捷。

不过,在此之前一些地方推出的“无人售货”模式,效果却差强人意。如2015年某信用评级机构开展了一项社会试验,在北京、杭州开设了“无人超市”,想看看在没有营业员监督的情况下,顾客能否经受得住“诚信考验”,结果发现北京有三名女性顾客没有付钱就拿走了昂贵的货物,杭州一天的付款率则为82%。尽管多家企业公布的数据显示,丢货率一般能控制在3%-4%,但从经营出现问题的无人超市企业

来看,丢货的问题远比这个数字高。如何不被消费者“吃倒”,也是摆在“无人售货”面前的一个问题。

要杜绝这样的尴尬现象,一方面,需要“无人售货”的设立者强化监督设施,让“无人”胜似“有人”;另一方面,也需要所有进店购物的市民牢牢树立道德意识,文明参观,诚信购物,让“无人售货”模式走得更远、更久。我县富文乡这家“无人售货”农村小店,多年来卖出的商品从没有出现过差错,这从一定程度上映射出淳安百姓的诚实无欺,希望这样的淳朴民风能永驻。

年终岁末 小心电信诈骗

见习记者 方婷婷

“我收到一条短信,说可以免费领200元的话费,我想着试试说不定真能领到话费呢!结果本以为自己捡到便宜了,最后反倒被骗走了50块。”市民张阿姨生气地说着前几天的遭遇。

临近年底,随着网上买物置衣购票等消费的火热,电信网络诈骗也呈高发态势。诈骗人员为了“冲业绩”,不断更新技术手段,利用社会热点,花样百出地翻新各类“套路”。

最近“年末清仓”、“年终大促”活动甚多,市民们“火拼剁手”忙得不亦乐乎,不法分子自然看准了这个时机,想方设法见缝插针。

上班族杨雪在某网站上购买了一件衣服,过了好几天衣服没收到,却接到了一名自称是该网站售后服务电话。“服务人员”在电话中说,小杨的衣服在运送过程中发生了意外,导致衣服有破损,现要对她进行赔偿,请她根据所给提示进行操作。

“其实这一类型的诈骗案例我也知道不少,但我想确认一下,就加了微信按照他的步骤去试了。最后果然要我付什么保证金,一问商家根本没有这个客服,幸好我防范意识强没有上当!”小杨说道。

诈骗活动如此猖獗,给市民的财产安全带来了极大的威胁。对此,一方面有关部门要严厉打击,及时发现及时处理;另一方面市民要牢牢守住自己的“钱袋子”,留心眼、不轻信,切实提高防范意识与防骗能力。

千岛湖镇派出所温馨提醒市民:年末电信诈骗高发,市民们要警惕再警惕。做到陌生电话不接,陌生链接不点,涉及借款不轻信,转账汇款先核实;同时注意保护好个人隐私,涉及个人信息的旧手机、旧电脑妥善保管或处理。此外,一旦上当受骗切勿慌乱,应及时保存好相关证据,如联系电话、对方账户、转账凭证等,并立即拨打110报案。

社区传真

南苑

路灯亮了 民心暖了

“谢谢!社区为居民办实事,我们晚上行走方便多了。”家住南山大街的江大伯来到南苑社区,高兴地说。

原来,社区工作人员在走访、检查卫生时,有多位居民反映257幢楼梯口缺一盏路灯,老年人晚上行走很不方便,一不小心就会跌倒,存在极大安全隐患。得知这一情况后,社区工作人员立即与相关部门联系沟通,并与江大伯一起陪同县路灯管理所来现场查看最佳的安装位置,目前新路灯已经安装完毕。

路灯亮了,周边居民一致点赞,路灯不仅仅照亮了居民回家的路,更温暖了居民的心。

见习记者 方婷婷 通讯员 於有凤

阳光

优生两免 惠及百姓

近日,阳光社区开展“优生两免”健康检查宣传工作,采取电子屏,楼道宣传栏及发放宣传单等多种形式,广泛宣传孕前优生健康检查对提高出生人口素质的重要性,提高居民主动参与“优生两免”检查的积极性。

通讯员 余红花

名医(专家)服务送下乡

外聘专家门诊一览表

1月13日—1月21日

1月13日(周日)来院坐诊专家:	
针灸推拿科	杭州市西溪医院陈煜民副主任医师
1月17日(周四)来院坐诊专家:	
甲状腺外科	浙二医院梁刚副主任医师
1月18日(周五)来院坐诊专家:	
眼科	杭州市一医院钱晓娃主任医师
妇科	杭州市一医院卓新副主任医师
心内科	杭州市一医院杨建敏主任医师
消化内科	杭州市一医院张筱凤主任医师
1月19日(周六)来院坐诊专家:	
耳鼻喉科	杭州市一医院李勇主任
1月20日(周日)来院坐诊专家:	
肛肠科	杭州市三医院丁菁主任
呼吸科	浙一医院沈毅弘主任医师(上午坐诊)
1月21日(周一)来院坐诊专家:	
风湿免疫皮肤科	省新华医院王新昌主任
中医肾内科	杭州市中医院朱彩凤主任医师

淳安县中医院(杭州市第一人民医院淳安分院)