

顾村公园上海樱花节下周五开幕

今年新增樱花大道和临水赏樱景观



顾村公园早樱盛开。

青年报记者 吴恺 摄

青年报首席记者 范彦萍

本报讯 到顾村公园看樱花的日子又来啦。昨天，宝山区新闻办宣布，2018上海樱花节定于3月16日至4月15日举办，今年新增樱花大道两侧赏樱新景致和青蛙码头临水赏樱新景观。那么，市民如何安排一日游和半日游？今年樱花节有哪些活动？怎么坐车，哪里停车？本报推出了樱花节赏樱攻略。

【出行攻略】

市民可乘坐轨道交通7号线，在顾村公园站出站，该站点邻近顾村公园2号门。地面公交方面，顾村公园周边有多条成熟的地面公交线路，其中：

1号门附近沿沪太路有963、528等线路，可服务市中心城区和宝山北部地区游客。2号门附近沿宝安公路有宝山1路、811路等线路，沿陆翔路、镜泊湖路有宝山3路、宝山29路、527、1604、1605等线路，可换乘轨交1号线、3号线，可服务宝山淞宝地区的游客。

若是自驾出行，公园及周边共计有5400个停车泊位供游客停车，沿线配备了停车诱导系统，可根据提示及时调整线路。

考虑到赏樱期间可能出现的大客流，公园附近的交通设施将增加运

目前，顾村公园樱花种植面积1200余亩，共有82个樱花品种、1.2万余株樱花，面积、品种、数量均为上海之最。

今年，重点打造樱花大道两侧赏樱新景致和青蛙码头临水赏樱新景观，让游客身临其境地感受和欣赏樱花的浪漫与柔美。此次，公园引进八重红枝垂樱花40余株，盛开时节，满树烂漫，如云似霞，随风飘逸，极具观赏性；创新打造“福樱林”，位于公园

能。工作日，视客流情况，将适时缩短发车间隔。为方便乘坐轨交1号线、3号线的游客及淞宝地区居民前往顾村公园，对沿宝安公路行驶(车站)的宝山1路、宝山3路、宝山29路、527、811适当增加班次。为方便市中心和宝山北部地区游客前往顾村公园，对沿沪太路行驶的963、528增加班次。节假日、双休日期间，将加大运力投放，满足大客流需求。针对集中时段客流高峰的情况，巴士五公司对527路等周边现有线路，每条线增加四辆车的运力，加大发车密度。遇大客流的情况，在确保增加运力投放的基础上，开设专线车，确保“樱花节”大客流运输。针对双休日客流较大的情况，调整地铁运行交路，双休日由平时的一大一小交路，改为三大一小交路，必要时段，全部

森林运动园樱花大道南侧，占地2000平方米，共栽植福建山樱花、广州樱、香水樱(椿寒樱)等钟花樱系列品种樱花100余株，全部由福建樱花协会无偿赠送。

此外，在公园相关区域种植1万余平方米的郁金香和20余万平方米的二月兰、油菜、柳穿鱼、七里黄、金盏菊，呈现一番色彩斑斓、繁花满园的独特风景，让游客感受无处不在的春天气息和美丽风光。

实行大交路，工作日基本维持一大一小交路现状。另外做好车辆储备，由顾村公园与七号线顾村公园站对接，实时提供客流数据和必要的准备时间，地铁运营公司及时根据客流需求调整运行安排。

协调共享单车投放企业，樱花节期间增加顾村公园周边的车辆投放和调度，并落实充足的现场管理人员，及时清运多余车辆，规范停车。

此外，针对轨道交通停运的突发事件，将启动相关应急预案，其中地铁运营公司将针对停运区段安排公交车辆进行短驳接送；另外，区建交委联系巴士五公司，抽调公交车辆，开通顾村公园至1号线共富新村的专项线路，进行大客流运输。巴士五公司在樱花节期间将储备10辆机动公交车，以备应急调用。

【门票】

樱花节期间公园门票仍实行平日票价，军人、老人、残疾人等仍可享受优惠政策。成人票价格20元/人，大、中小学生凭学生证10元/人，60至64周岁老人凭身份证16元/人，军人、65周岁及以上老人、残疾人等按照旅游景区价格管理规定，享受免票政策。

■提醒

清明小长假汽车票今起陆续开售

本报讯 记者 刘春霞 虽然目前春运尚未结束，但清明小长假的长途汽车票已经可以开始买了。青年报记者昨日了解到，今天起，上海长途客运南站将开售清明小长假汽车票，而明天起，长途客运总站也将开售“清明”车票，计划出行的市民可尽早买票。

今年清明小长假的放假日期为4月5日-7日，为方便旅客出行，今天起，上海长途客运南站将开始出售清明小长假的长途汽车票。即3月9日起预售4月7日(含7日)前所有长途南站始发客票，预售天数为30天。3月29日起恢复10天预售票(含当天)。

长途客运总站则宣布，自明天起正式开售清明小长假客票，当日可预售4月7日前清明小长假的所有车票。总站将继续开设网上购票和手机购票，预售日期与现场窗口保持一致。

总站方面提醒旅客，根据《道路旅客运输及客运站管理规定》，目前车站已实行实名制购票、乘车。旅客购买客票、乘车时需主动出示二代身份证或其他有效身份证件。

长途南站也提醒旅客，携带1.2米以下免票儿童包括婴儿的旅客在购票时要告知售票员进行主动申报，车站将根据交通部的规定每班车控制免票儿童的名额。

节后突击减肥 谨防横纹肌溶解

“每逢佳节胖三斤”，节后不少人纷纷开始了健身减肥。专家提醒，运动要适量，切忌一次“用力过猛”，谨防出现横纹肌溶解，大量运动后感到不适一定要及时就医。

近日，24岁的武汉某高校研究生余波开学后在健身房骑了40分钟的动感单车，没想到因此引发横纹肌溶解综合征进了医院。经过卧床休息、补液、抗氧化、碱化尿液等一系列治疗，他的病情已有明显好转。

武汉大学人民医院肾内一科陈铨副教授介绍，横纹肌溶解综合征是由于横纹肌细胞损伤引起细胞溶解，释放大量肌红蛋白等进入外周血液造成的临床综合征。其病因及诱因很多，常见的有过量运动、肌肉挤压伤等。

“我们每年都会接诊不少因为运动过度导致横纹肌溶解的患者。”陈铨说，根据临床接诊情况来看，大部分横纹肌溶解患者均会出现肌肉疼痛、肿胀及无力等症状，也有伴发热、全身乏力等症状，尿液常呈深色，甚至可能出现急性肾功能衰竭，血液生化检查表现为血清肌酶增高、高钾高磷、代谢性酸中毒等。

医生提醒，在运动过程中要注意运动强度，特别是运动新手，应根据自身的体能设计健身计划，不能盲目跟风。如在运动后出现肌肉严重酸痛，建议暂停锻炼，大量饮水，及时补充无机盐和维生索等。 据新华社电

《上海市人民政府规章制定程序规定》修订草案征询公众意见

青年报记者 钟雷

本报讯 目前，市政府正在进行《上海市人民政府规章制定程序规定》(以下简称《规定》)的修改工作。现行《规定》制定于1994年。施行以来，国家先后出台了《立法法》和《规章制定程序条例》，并都作了修改完善。同时，本市近年来经济社会快速发展，也对《规定》的完善提出了迫切要求。为

此，市政府法制办根据市政府今年规章立法计划，对《规定》作了修改，现将修改后的修订草案征求意见稿公开征求意见，希望市民和各单位就该办法的相关内容提出意见和建议。

《上海市人民政府规章制定程序规定(修订草案征求意见稿)》及起草说明已在“中国上海”门户网站(www.shanghai.gov.cn)、“上海政府法制信息网”(www.shanghai.gov.cn)和

“东方网”(www.eastday.com)公布。市民和各单位可以将书面意见直接寄送上海市人民政府法制办公室，也可以发送电子邮件。征求意见稿截止日期为2018年4月7日。

来信地址：上海市人民大道200号，上海市人民政府法制办公室综合业务处，邮编：200003

电子邮件地址：fzbzhc@shanghai.gov.cn