

交通

TRAFFIC

火车站候车 最好提前两小时进站

最近频频收到火车站宣传处的邮件,大多是到哪里哪里的车票又告售罄。刚刚收到的消息是:2月3日前,往贵阳、重庆、成都、昆明、怀化、宜昌、赣州、麻城、郑州、西安、哈尔滨、齐齐哈尔、吉林、沈阳、太原、包头、赣州、阜阳等方向的卧铺和座位车票已基本售罄,没有买到所需车票的旅客可考虑改乘其他交通工具返乡;而南昌方向25—28日间还有余票,北京、上海南、南京、泰州等都有余票。

另外,最近几天,杭州火车站(包括杭州火车东站)日均输送客流达到6.5万左右,购票和上车高峰同时显现,致使杭州站、杭州火车东站进站、候车场所更为拥挤,为确保车站内外的正常秩序和出入畅通,车站方面提醒旅客到站候车时间掌握在2小时之内,既不要来得太早,避免车站旅客过度集结,也不要到得太晚,以免耽误乘车。

高云 胡健

公交开通 4条农产品迎展专线

即日起至1月27日(星期天),2008年杭州市优质农产品迎新春大联展将在杭州和平国际会展中心举行。为方便市民采购,公交将开通至和平会展中心的4条农产品迎展专线,具体如下:

1、吴山广场——和平会展中心专线,由吴山广场始发,经延安南路、开元路、浣纱路、中河路、体育场路、建国路、环城北路、朝晖路、绍兴路、东新路至和平会展中心。主要停靠站点为:吴山广场、开元路、井亭桥(湖滨)、市一医院、联桥、梅登高桥、市体育馆、宝善桥、公交总公司、艮山流水苑、打铁关(和平会展中心)。票价2元,各类IC卡通用。

2、西城广场——和平会展中心专线,由西城广场始发,经文二西路、古翠路(和平会展中心至西城广场方向)、文三路(和平会展中心至西城广场方向)、文二路(西城广场至和平会展中心方向)、莫干山路(和平会展中心至西城广场方向)、潮王路、绍兴路至和平会展中心。主要停靠站点为:文二西路古墩路口(西城广场)、文二西路丰潭路口、新河坝巷、朝晖九区、潮王路口、和平广场(和平会展中心)。票价2元,各类IC卡通用。

3、武林广场——和平会展中心专线,由武林广场始发,经环城北路、绍兴路至和平会展中心。主要停靠站点:武林广场、中山北路口、艮山门、公交总公司、艮山流水苑、焦家村、和平广场(和平会展中心)。票价2元,各类IC卡通用。

4、景芳六区——和平会展中心专线,由景芳六区始发,经昙花庵路、新塘路、天城路、文晖路、建国路、绍兴路至和平会展中心。主要停靠站点:景芳六区、严家弄、汽车东站、新塘路口、机神村、文晖大桥东、和平广场(和平会展中心)。票价2元,各类IC卡通用。

同时除上述4条专线外,市民还可乘坐8、86、22、47、34、72、88、187、312、347、403、503、536路等公交线路到达杭州和平国际会展中心。

求助

ASKING

春运拥挤 出现精神障碍怎么办?

旅途精神障碍常发生在18小时以上的旅途中,而且时常发生在较为拥挤的火车或长途客运汽车相对狭小的环境。

如何预防这一特定环境性精神障碍呢?要如何避免发生旅途精神障碍呢?全国著名心理、精神卫生专家、杭州市疾控中心主任赵国秋,针对这种情况,传授了4条秘诀:

1、准备充分。选择火车或客运汽车返乡者,一定要有充分的心理准备,不仅对长途返乡所需的时间,而且对火车上和汽车上所遇到的困难和纠纷都要充分估计到,并做好应对措施;

2、保证睡眠时间。上车后,想方设法休息,累计数达到每天休息8小时。利用一切机会进行休息的积累,最主要是晚上要休息好,尽量能打破平时的作息模式;

3、处理好周围关系。上车后的10分钟很关键,找好座位后,不要忙于处理其他事务,要在这10分钟内与前后左右的人搞好人际关系。可以相互间进行交谈,如问问对方是到哪里去的,做什么工作等等。把贵重的钱物贴身随带(大笔的钱可事先汇到老家,随身不要多带钱),其他一般的行李可相互代为照看。以减轻旅途的压力;

4、及时识别自己心理活动方面的异常,如焦虑、愤怒,看不惯一切等。有这种情况,就要及时调控。可以深呼吸,使疑惑、焦虑等逐渐解除,有愤怒时可问问自己,我可以这样做吗?如果愤怒的情绪仍不能消解,要及时向随行的亲人、同伴或乘务员诉说,心要静,“心静自然凉”。

施水泉

发布

ANNOUNCE

除夕夜四处烧香点开放

春节期间,西湖风景名胜各景区对外正常开放。但除夕夜当晚,开放的烧香点只有灵隐景区、吴山景区、六和塔文化公园和净慈寺,其他景区及烧香点不开放,实行封闭管理。

招聘

JOB

省市人才市场 最近有4场招聘会

杭州人才市场
1月25日 营销、外贸、广告、财务、物流人才专场招聘会
地点:体育场路335号

浙江人才市场
1月25日 浙江省综合性人才招聘会
1月26日 浙江省营销、管理、金融、理财类人才招聘会
1月31日 浙江省营销、广告、财务、行政类人才招聘会
地点:莫干山路73号

健康

HEALTH

新增18家医保定点机构

杭州城镇基本医疗保险新增18家定点药店和医疗机构。

定点医疗机构8家:杭州迪安医学检验中心、杭州中兴医院、杭州玛莉亚妇产医院、杭州康安西内科诊所、杭州弘医保健品有限公司泽养西内科诊所、杭州西湖张秀群西医诊所、江干四季青街道社区卫生服务中心三堡社区卫生服务站、杭州临湖门诊部(杭州市饮食服务公司职工医疗门诊部)。

定点药店10家:浙江天天好大药房凤起店、近江店,杭州九洲大药房秋涛分店,杭州大红鹰宝丰医药有限公司东新分店,杭州武林药店政苑连锁店、艮山连锁店,杭州三九医药连锁有限公司文新店、翠苑三区店,杭州快乐人大药房有限公司、杭州益生大药房有限公司。

讲座

SPEECH

周日有婚姻家庭讲座

很多人容易在婚姻的道路上迷路,在柴米油盐的琐碎中遗忘曾经的爱。要如何走出这样的迷途呢?

1月27日,著名婚姻专家顾俊峰将在中山中路533号联邦教育408教室,开展一场关于“婚姻家庭情感训练课程”。讲座为全天,上午9点开始,下午2点开始。



10086 小贴士

彩铃一帮一

客户:我听说你们现在有个推荐朋友彩铃送话费的活动,是不是真的?

10086:您好,2008年1月17日至3月31日期间,我公司推出彩铃一帮一活动,只要您是彩铃客户并推荐从未开通彩铃的朋友使用彩铃业务即有机会获得话费奖励。

客户:具体奖励是怎样的呢?

10086:您好,当您成功推荐朋友开通彩铃后,且在次月双方仍持续使用彩铃,则在次月底双方均将获赠5元话费。

客户:那是不是说每推荐一位朋友我都有机会获得5元话费?

10086:您好,您可以推荐多位朋友参与,但作为推荐客户获赠话费封顶为20元。另外,如果同时有多人推荐同一朋友,则只第一顺位推荐人可获得奖励。

客户:只要我的朋友从未开通过彩铃就可以进行推荐了吗?

10086:您好,除了要求被推荐的朋友满足尚未使用过彩铃外,必须是2007年底前已在网且手机状态正常(即无欠费未停机)。

客户:我要怎么办呢?

10086:您好,您可以发送短信“8006*被推荐人手机号码”至10086进行登记;也可以登录浙江移动网站,在活动专区中输入“被推荐人手机号码”进行登记;或手机登录到浙江风采--WAP营业厅--优惠促销--彩铃一帮一活动,根据提示输入“被推荐人手机号码”进行登记参加。