

预计发送旅客 80 万

无锡直属站国庆长假增开 62 趟列车

本报讯（晚报记者 蔡佳）昨天，无锡火车站 2019 年国庆黄金周运输方案出台，并正式启动国庆长假运输。据预测，今年国庆长假无锡直属站将发送旅客 80 万人次，同比有所增长。

据了解，今年国庆长假运输自 9 月 28 日至 10 月 7 日，共计 10 天。无锡火车站相关负责人高鹏分析，今年国庆黄金周期间，学生流、旅游流、探亲流交汇在一起形成节日客流高峰。从目前已售车票情况来看，无锡站预计发送旅客 80 万人次，同比增长 12.31%，其中旅客发送高峰日为 10 月 7 日，单日预计发送旅客 9.3 万人次。

为充分满足旅客假期出行需要，铁路部门在原有列车开行方案的基础上，计划安排增开旅客列车，主要包括上海、南京、阜阳、芜湖、蚌埠、徐州等方向在内的 62 趟旅客列车。其中，京

沪普速线（南广场）增开 33 列、沪宁高铁无锡站（北广场）增开 20 列、京沪高铁无锡东站增开 9 列。此外，铁路部门将通过组织部分动车组列车重联运行等方式缓解客流高峰带来的出行压力。

从目前车票预售情况来看，假日期间，无锡前往云贵、京津、淮北、山东、芜湖、蚌埠、阜阳等地区票额紧张，前往江西、湖南、沪宁等方向还有充足余票，市民出行请尽早购票。无锡火车站提醒，节假日期间临客的具体开行日期、停靠站点等信息要以 12306 网站和车站公告为准。国庆假期期间，无锡火车站将加强实名制查验和安检查危工作，由于节假日期间客流较大，旅客乘车当天别太“掐点”，要提前安排出行，为市内交通、临时购（取）票、实名制查验、进站安检预留充足时间，以免耽误出行。



新吴区春潮幼儿园每周开展“我是小小升旗手”“国旗下讲话”等爱国主义主题活动，将爱国教育融入一日生活中。近日，孩子们相聚一起，举行了“祖国我爱您”主题庆祝活动，祝福伟大祖国繁荣昌盛。

（张颖 / 文、摄）

史上最长金秋购物节启动

历时 60 天，主阵地在梁溪

本报讯 囊括“古运河风情夜游”、“2019 无锡蟹王中王争霸赛”、“红豆万花艺术节”、“小娄巷月光市集”、“大东方国庆欢乐 GO!”“南禅寺国庆盛惠”等一系列结合商、旅、文、游、购、娱的全市促消费嘉年华活动即将开启。9 月 28 日，2019 无锡金秋购物节在红豆万花城开幕，活动将持续至 11 月底，历时 60 天，这也是史上最长的一届无锡购物节。

本次金秋购物节由无锡市商务局和梁溪区人民政府联合主办。当晚的购物节开幕式以“领誉鎏金 70 载 启智商惠全城”为主题，开幕式分为“无锡辉煌商业 70 年回顾”、“消费促进举措集中发布”和“商贸流通创新示范启智展望”三部分，活动涵盖《云林堂饮食制度集释评本》首发、《梁溪促消费十条》发布和金秋购物节启动三

大仪式，通过乐器演奏、宣传视频、快闪等多种演出形式烘托购物节的热烈氛围，展示无锡城市之美，凸显梁溪购物之乐。

本次无锡金秋购物节的主阵地集中在梁溪区，该区拥有全市最丰富的购物业态和最多的大型商场，是承接无锡人时尚、精致、新潮消费的主要地区。购物节期间，该区近百家重要商家将开展各类消费促进活动百余场。

记者从市商务局获悉，今年上半年，无锡累计实现社会消费品零售总额 1951.05 亿元，同比增长 9.2%，高于全省 2.2 个百分点，增幅位列全省第一。预计，在无锡市金秋购物节带动下，四季度消费市场有望继续保持较好的增长势头。

（陶洁）

国内首个互动式海世界亮相

融创海世界昨开门迎客

本报讯 昨天，无锡融创海世界正式开门迎客。作为无锡融创文旅城乐园板块五大业态之一，无锡融创海世界是国内首个集展示、科普、表演、游乐与互动于一体的海洋乐园，填补了华东地区海洋主题科教文旅市场的空白。

走进海世界，仿佛置身海洋深处，无论是全场的深蓝色基调，还是脚底的“鱼类”，都在提示你进入了海底世界。海洋骑士、跳伞奇兵、雨林影院、炫舞水母、海洋嘉年华等游乐设施新奇又好玩，而聚集了狐獴、小浣熊、金刚鹦鹉等可爱萌宠的热带雨林区，更是寓教于乐的互动场所。据了解，无锡融创海世界占地面积 4.4 万平方米，包含海豚、白鲸、海豹、海狮、鲨鱼、鳐鱼等 1000 多种、20000 余尾（只）海陆空生物，拥有 180° 展缸让游客全季候、全方位、多角度畅游海底。乐园的五大游乐设施、三大剧场和多场浪漫演艺，能让游客尽情了解海洋世界。众多海洋明星打造的多种表

演堪称乐园最精彩的部分，海豚海狮秀、白鲸之恋、大洋探秘喂食、人鱼传说等将为游客提供奇幻的深海秘境、震撼的沉船奇景以及精彩的互动表演。融创文旅集团副总裁兼主题娱乐事业部总经理王炜表示，无锡融创海世界不仅是海洋展示互动的游乐场，更是寓教于乐的研学基地。未来，融创文旅将把融创海世界这个品牌打造成“全国海洋科普教育基地”，多元化的研学产品和海洋科普活动将提升全民对海洋的认知和对海洋的保护意识。

昨天的开幕式上，自闭症钢琴少年周博涵为现场嘉宾演奏了无锡融创海世界公益主题曲《彩虹》，并和无锡市福利院的孩子们一同参观游玩海世界。无锡融创乐园总经理杨帅虎透露，无锡融创乐园将把每年 9 月作为“星星的孩子主题月”，届时无锡融创海世界将邀请福利院以及更多星星的孩子前来免费游玩。

（天易）

千名白衣天使服务市民健康

本报讯 大型义诊、中医体验、“健康天使”发布……昨日，2019 无锡健康文化大会启动仪式在惠山古镇景区青山门举行，市卫生健康委组织 8 家市属公立医院、4 家市属公共卫生单位、4 家在锡省属医疗卫生机构以及 5 家区级公立医院的专家，现场为市民的健康问题答疑解惑。启动仪式上，无锡首对“健康天使”“康康”和“优优”正式发布。

活动现场，义诊展位从惠河路青山大门外一直延伸到青山大门内两侧干道，前来咨询的市民很方便即能找到所需要的医院和专家。现场通过名院名科名医展示，让锡城百姓进一步熟悉各公立医院名科名医和市属公卫单位、在锡省属医疗卫生机构的工作性质和单位特点，了解名医们

的擅长和门诊时间等。来自江南大学附属医院和无锡市中医医院医生现场为市民授课，开展中医特色活动。此次健康文化大会期间，市属公立医院还将派出名医，为计划生育困难家庭上门提供有针对性的义诊服务，并在今后需要到对应医院就医时开设绿色通道，将温暖传递给困难群体。

启动仪式上，无锡首对“健康天使”“康康”“优优”诞生，两人的名字为“健康护佑”之意，他们是无锡白衣天使的缩影。值得一提的是，今年市卫生健康委联合市文旅集团在惠山古镇景区共同打造了无锡首个健康文化教育基地，地点就设在景区内。今后市卫生健康委将定期组织名医走进基地，为市民提供义诊和讲座服务。

（蓝田）

知道吗？颈肩腰腿痛怪“筋”不怪骨

每周三听讲座、练筋伤导引防复发

“我腰部严重酸痛，不能长时间走路，还牵拉着双腿疼痛，甚至出现坐立不安，走 50 米路就要休息 3 次……”57 岁的冯老伯腰椎间盘突出，近两年症状加重，不愿做手术。了解到医保定点单位易可中医医院骨伤疼痛科，是众多颈肩腰腿痛患者的“最后一站”，他前往就诊。

冯老伯接受该院骨伤疼痛科主任王杰制定的三阶段特色治筋防复发疗法。首先柔筋止痛，为了防复发，冯老伯每周三上午还特意赶早到易可中医医院，听王杰的免费讲座，练习易筋经。冯老伯

说，颈肩腰腿痛一定要防复发，他练完易筋经后，感觉全身热烘烘的，筋骨也很舒展，整个人都很舒服。

王杰说，很多颈肩腰腿痛患者都是筋出了问题。她师从沪宁多位骨科大咖，从他们身上积累的丰富经验，王杰不仅看病细致，“治筋”也很有一手。每周三上午，王杰为颈椎病、肩周炎、腰椎间盘突出症、椎管狭窄症、膝关节炎、骨性关节炎、强直性脊柱炎、颈肩腰腿痛等患者开设讲座，指导练习易筋经并提供咨询。

（江南）