

## 厦门火车站:

## 今年春运累计发送旅客217万人

晨报讯(记者 柯小娇 通讯员 万宇)昨日,为期40天的2023年铁路春运圆满结束。记者从厦门火车站了解到,今年春运期间,厦门火车站累计发送旅客217万人,同比增长32.27%;1月19日农历腊月廿八为今年春运客流最高峰日,当日发送旅客9.09万人。

返乡过年、探亲访友、外出旅游……今年春运,广大旅客出行意愿明显提升,铁路客流实现恢复性增长。据悉,由于学生客流在春运前提早启动,务工流、返乡探亲流也有所提前,厦门火车站春运节前15天客流总体较为平稳,共发送旅客87.16万人,同比

增长4.02%;节后25天,厦门火车站客流增幅较大,共发送旅客129.84万人,同比增长65.48%,呈现出务工流、探亲流、旅游流相互叠加,与学生流错峰出行的特点。学生流在元宵节后的第一个周末迎来集中出行高峰,截至目前,厦门火车站发送学生旅客

1.21万人。为满足旅客春运出行需求,厦门火车站根据客票预售情况,动态优化旅客列车开行方案,春运期间,厦门火车站累计加开旅客列车39列。今年春运期间,厦门火车站持续优化服务举措,畅通进出站

绿色通道,“海峡情·小白鹭”服务平台通过服务热线、网上预约等多渠道为重点旅客提供线上咨询、信息查询、进出站“一条龙”预约服务。同时,利用“亲情服务卡”为有需要的重点旅客提供亲情服务,让旅客出行体验更美好。

## 长白发好看? 可能是病!

晨报讯(记者 曾昊然 通讯员 倪晶莹)最近引发热议的《狂飙》电视剧里,张译饰演的安欣一角深受观众喜爱,其“奶奶灰”的头发也引得众人关注,不少网友甚至表示“这白发颜值高”。对此,医生提醒,三四十岁就满头白发,可不是帅气的事,而有可能是疾病的信号。

厦门市中医院皮肤科主治医师曾桂淑表示,正常年轻人的头发乌黑,是由于发根毛囊中存在着黑色素,促进这种黑色素合成的是人体细胞中的酪氨酸酶。随着年龄增长,酪氨酸酶活性降低甚至不再“工作”,导致黑色素流失,进而使头发变白,这

是人体自然衰老的一种体现。酪氨酸酶产生黑色素的过程需要一些维生素、微量元素的辅助,如铜、锌、铁等,身体缺乏这些微量元素,也会导致头发变白。此外,有些白发可能是疾病的信号,如甲状腺功能异常、恶性贫血、脑垂体功能受损、自身免疫疾病(如斑秃)、白癜风等,也可能是一些药物副作用的体现。综合来说,以下六类人容易提前出现白发,包括压力大、精神紧张、焦虑、抑郁的人;快速减肥、偏食、饮食不均衡的人;吸烟、酗酒的人;过度烫染头发、经常暴晒没做好头部防晒的人;经常熬夜的人;家族里有“少白头”

的人等。曾桂淑提醒市民朋友们,预防白发过早出现,应注意以下几点:一是劳逸结合,积极锻炼身体、增强体质、提高自身免疫功能;二是均衡饮食,不过度节食,保证身体营养合理均衡,保障头皮毛囊营养代谢;三是不熬夜、不吸烟、不酗酒,保持良好的生活习惯;四是适当缓解压力,减少负面情绪的影响,保持良好心态;五是注意保护头皮毛囊,少使用电热吹风机,避免过度烫头、染发及户外暴晒等。她特别提醒大家,如果感觉自己的白发“不正常”,要及时就医治疗。

厦门曙光救援队、厦门蓝天救援队:  
留守灾区 继续救援

厦门蓝天救援队留守土耳其,继续开展救援任务。

晨报讯(记者 谢祯)记者昨日了解到,在各国救援队纷纷撤离土耳其的背景下,厦门曙光救援队、厦门蓝天救援队仍然选择留守土耳其,继续为灾区贡献中国救援力量。

“这是从凌晨到傍晚一整天,我们吃的第一口热食,感觉很舒服、很温暖。”当地时间2月14日傍晚,在土耳其哈塔伊省克勒克汉县的一个村庄,当地一名女子给在现场发放赈灾物资的厦门曙光救援队的队员们送上了满满一托盘的热茶。厦门曙光救援队队长王刚感慨道:“我们在带给他们帮助的同时,他们也用自己的方式给我

们温暖。”据了解,这杯热茶是厦门曙光救援队队员们当天凌晨4时许出发,到下午快天黑时,人口的唯一热食。

完成阶段性任务后,各国救援队纷纷撤离土耳其,但王刚表示,厦门曙光救援队当前主要任务是赈灾,他们会视情况来确定撤离的时间。

厦门蓝天救援队队长水草则表示,在此前不久召开的各国救援队会议上,土耳其当地政府表示,将继续给厦门蓝天救援队安排任务。所以,厦门蓝天救援队决定继续留下来,接受任务安排,做好收尾工作再撤离。

## “残奶”有毒? 这不科学!

晨报讯(记者 曾昊然)很多选择用母乳喂养孩子的妈妈,都曾听过一个民间说法:“残奶不排干净会中毒,甚至可能得乳腺癌。”这让妈妈们对残奶问题既担心又害怕。对此,厦门市中医院胸外乳腺科医生表示,该说法不科学。

医生表示,在断奶后几个月甚至是几年的时间里,如果仍能

从乳头中挤出少量牙膏状的黄色黏稠物,属于正常现象。这些黄色黏稠物就是所谓的“残奶”,是断奶后残留在乳管里面的乳汁,并不是毒素。残奶会慢慢被身体吸收,这个过程可能需要几个月甚至几年,往往因人而异,不需要特意去“排”。目前没有任何证据显示,残奶会导致乳腺疾病,如乳腺增生、乳腺癌等发生。

医生介绍,目前排残奶的方

法,大多就是配合按摩胸部,通过挤压乳头等方式,把残奶挤出来;其间如果遇到不正规的机构或不专业的按摩师操作手法不当,极易引起乳腺组织损伤,甚至引起乳腺导管断裂,导致肉芽肿性乳腺炎。所以,不推荐大家去擅自排残奶。当然,如果真的感觉不舒服的话,还是要马上去正规医院检查治疗。



健康文明铭于心  
低碳环保践于行

公益广告