

迎接世博,你准备好了吗

# 带上这些小物品,游园更轻松

今天晚上的开幕式晚会和明天的开园仪式完成后,世博大幕就正式拉开。你是不是也谋划好了出行时间和路线呢?

如何游园更便利,看看网友们交的作业,有没有能参考的。

## 温馨提醒

5月1日至3日世博园现场不售票  
5月4日现场只卖夜票

晚报特派记者 张锡磊

为确保上海世博会园区出入口秩序,保证持票参观者能有序入园和参观世博园区,经组织方研究决定,5月1日、2日、3日,上海世博会园区现场不提供门票销售服务。

这3天是指定日,没有指定日票的参观者不要前往世博园区,以免影响当日出行安排。

5月4日为上海世博会开幕后的第一个非指定日,是参观者入园较为集中的一天。

经组织方研究决定,5月4日上海世博会园区现场不提供当日票销售服务,仅销售夜票。夜票的销售时间为16时-20时,入园时间为17时。

## 随身锦囊

### 1.平底鞋

避免穿高跟鞋、新鞋参观游览园区,建议穿舒适、轻便、防滑性能好并便于行走的平底鞋。

### 2.银行卡与信用卡

出于安全考虑,不建议出行携太多现金出门。随身带好常用的信用卡或储蓄卡,世博园区内备有ATM机随时取款以供所需。

### 3.身份证与地图

为向7000万世博游客作出准确快捷的参观与服务指引,上海世博局于3月16日宣布,将免费发放1亿份世博导览图,包括8000万份园区图及2000万份园外图。详细、丰富的导览图可让参观者“一图在手,便游世博”,千万要领取。而身份证则是进入参观园区的必备物,也一定要随身携带。

### 4.湿纸巾或其他卫生纸巾

日常出行必备品,在很多情境中都可能随时派上用场,不妨多带1~2包随身携带。

### 5.太阳镜

太阳镜也是出行必备物之一,不仅有利于你的户外扮酷造型,更关键的是,在艳阳高照的天气让你的双眼得以轻松观园。

### 6.防晒霜与保湿喷雾

据了解,防晒霜与小瓶化妆品是允许带入园区的。5月至10月正是全年紫外线最强的时段,防晒与保湿是每日必做功课。

### 7.休闲帽

休闲帽不只是用来搭配服饰,也是游园中的好伙伴。《中国2010年上海世界博览会参观须知》明示金属尖长柄伞禁止带入园内,而替代遮阳伞最好的物品就是轻便的休闲遮阳帽。

### 8.电动小风扇

高温天气时最能派上用场,别看体积小,绝对可以缓解你在闷热空气中产生的烦躁感。

### 9.蚊不叮或花露水

具有驱蚊效用的蚊不叮和花露水,在夜游园时可以帮助你抵御蚊虫叮咬带来的身体不适。

### 10.创可贴

创可贴的备用,是用来解意外之需。世博盛事,举世瞩目,熙熙攘攘的游客难免有意外小插曲,创可贴是有备无患之物。

### 11.奶瓶与婴儿车

婴儿所需的液态奶制品、疾病患者所需的液态药品都是可随身适量携带的,所以妈妈们如果想带宝宝一起世博游,带上奶瓶与婴儿车出发吧!

### 12.食物

食物允许带入园区内,有意愿自行解决进食问题的游客们可以自行准备。但我们建议不要带盒饭之类保质期要求较高的食物,面包、蛋糕或者饼干是较好的选择。如因场馆参观而延迟吃饭,可预先吃些巧克力等高能量食物,预备适量饼干、小点心、水果等充饥。

### 13.小折凳

世博园区场馆很大,游客要有思想准备,量力而行,合理分配体力。孕妇、体弱者、有慢性疾病的人,特别是有心血管疾病的人尽量少步行,可搭乘园区内的巴士,在部分等候时间较长的场馆可预备小折凳备用。

### 14.外套

当前上海天气变化较快,日夜温差较大,参观者要根据天气变化,及时增减衣服,参观时不妨多备一件外套,避免伤风感冒。

### 15.药

有慢性病的患者,在参观时注意携带常服药物,不要漏服当天药品,尤其是心脑血管病患者,天气不好时尽量不要单独去世博园。

晚报特派记者 张锡磊 整理

## 快速安检

### 别带打火机等随身物品

根据规定,打火机、火柴、瑞士小军刀是明确被禁止携带入园的。

可不少人习惯将其放在口袋中,直到经过安检仪器后,听到持续不停的报警声才发现。此时,这些被查出的物品就必须被没收,或者必须存入园区外的小型储物柜,这样不仅延长了安检时间,而且参观者也不得不在出园区时返回领取,增加了不必要的麻烦。

记者建议,对于这些日常随身携带的东西,在进入世博园前一夜不妨先单独整理出来,不要等轮到安检了,才心慌忙地掏口袋。

### 学学这三个小窍门

只要掌握一些小窍门,18秒轻松通过安检完全没问题。方法很简单,一共分三步。

首先,在选择候检队伍时切勿贪图少走。不少游客一看到离自己最近的安检口,便毫不犹豫地加入了排队的行列。

其实,只要肯多往两边走几步,或许就能有意收获。

大多数情况下,两侧的安检口排队人数一定会比中间的少,因此建议参观者不妨在一开始多走几步,别在一支候检队伍里等待。

其次,在等候安检时不妨先将自己的衣裤口袋掏一圈,把随身携带的手机、钥匙、硬币等提前拿出来装在一个小袋子中。如果穿着较厚的外套,也不妨脱下来。

最后,一气呵成做到“伸手臂、分开脚、转过身”。每位安检员在实施每一个安检步骤前都会清楚地告诉候检者接下去要做什么。记者总结了一下,无非就是张开手臂、双脚分开和转过身这几个步骤。

因此,在完成了“首先”、“其次”两个步骤之后,候检者只需要集中精神,听从安检员指令,一气呵成地伸手、分腿和转身,便能18秒轻松过关,没准还能减少几秒,打破纪录。

据《东方早报》

## 今日关注

# 我国推出新一代外用、长效降压药

## ■ 我市成为首批推广城市 百万高血压患者将受益

国家食品药品监督管理局日前批准了新一代长效、外用降压药乐行控释降压贴(可乐定控释贴,国药准字H11022508),并已经纳入《国家基本用药目录》,开始全国普及推广。中国高血压联盟主席刘力生教授指出,高血压在世界上仍无法治愈,患者需要终身服药。其对健康的危害主要有两点:第一血压控制不稳引发心脑血管意外,第二常年吃药物副作用对身体产生伤害。

常规降压药多数早晨服用,半个小时开始起效,2个小时血药浓度达到峰值,降压效果达到最佳,4个小时左右血药浓度开始逐渐下降,血压也会随着逐渐升高,凌晨时血压达到峰值,医学上称为“峰谷”现象。这也是心脑血管病大多在凌晨2点到6点之间突发的原因,如何长效控压也一直是医学研究的方向。另外口服降压药进入体内必须要经过肝肾代谢,会造成肝肾的损伤,出现浮肿、眩晕、口干、便秘、心悸、失眠等症状。

乐行降压贴是将特效降压药可乐定利用TTS技术,通过皮肤直接作用到中枢神经系统,调节血压。TTS技术的中文直译名叫透皮控释技术,国外也叫长效

智能释放技术,是继口服、注射外第三代药物剂型,不需口服,只需将药物贴在耳后或皮肤较薄处,就能使药物有效成分在7天的时间里均匀释放,让血液中的药物浓度总是维持在一个固定的水平上,是高血压、糖尿病最理想的药物剂型。在我国只有北京克雷斯瑞药业掌握此项技术,并获得了两项国家专利:专利号ZL93106830.4, ZL95102854.5。

乐行控释降压贴有三大优点:

- 1、安全。不用吃药安全无害。
- 2、方便。轻轻一贴无需每天服药。
- 3、长效隐压。一贴顶7天,天天80/120,不再突发心脑血管意外。

据悉,我国高血压联盟在全国多个城市开通了推广专线,广大患者可以拨打咨询。河南的专家咨询热线是:

400-733-0506(手机、固话均可市话拨打)

指定经销地址:亚细亚医药部(负2楼)、福康医药超市(花园路黄河路东)、仲福堂大药房(文化路国基路口南50米路东)、东凤路世纪联华(西门医药部)、长江路世纪联华1楼保和、农业路易初莲花(农业路中州大道交叉)、经三路世纪联华1楼保和、郑州百货楼医药部、同福堂大药房(五院对面)、泰隆大药房(群艺宫东门)、建设路大商新玛特灵芝堂、商业大厦(1楼A区医药部)、商城路易初莲花二楼聚龙堂、怀仁堂(黄河路服装市场东)、茂源堂(大学路河医大对面)、华润万家2楼保健柜(航海路帝湖花园店)、北站丹尼斯医药部(原融源广场1楼)、丰产路丹尼斯医药部(丰产路经五路2楼)、东大街大药房(市一分院东路北)、紫荆山百货大德医药部

昭元 Studio 32  
韩国儿童摄影 中国形象店

王浩宇

年龄:百天

父母寄语:健康快乐每一天

网络热度:★★★★★

新鲜代言

晚报 Baby

郑州晚报 魅力联合 昭元 Studio 32 韩国儿童摄影

Tel: 0371-6367 5777 6359 2111 郑州东风路天明路交会处天旺广场三楼