

# 各地迎来国庆假期返程客流高峰 多措并举保障有序出行

**央视新闻客户端消息:**交通运输部最新数据显示,6日预计全社会跨区域人员流动量28216万人次,比2023年同期增长6.5%。

其中,全国铁路预计发送旅客1873万人次,计划加开旅客列车1432列。国庆假期运输启动以来,全国铁路旅客发送量已连续6天超1700万人次。6日,返程客流迎来高峰,各地铁路部门及时在热门方向、时段和区间加开旅客列车,增加运力投放。

公路方面,高速公路流量持续保持高位运行,返程车流量集中。

民航方面,全国民航预计发送旅客234万人次,预计保障航班18618班。假期前五天,民航累计运输旅客1140.39万人次,日均客座率达87.7%。

## 9月末我国外汇储备规模为33164亿美元

**新华社北京10月7日电(记者 张千千 刘开雄)**国家外汇管理局统计数据显示,截至2024年9月末,我国外汇储备规模为33164亿美元,较8月末上升282亿美元,升幅为0.86%。

国家外汇局相关负责人表示,2024年9月,美元指数下跌,全球金融资产价格总体上涨。汇率折算和资产价格变化等因素综合作用,当月外汇储备规模上升。

## 寒露时节深秋至 防寒防燥保健康

**新华社北京10月7日电(记者 田晓航)**10月8日将迎来二十四节气中的“寒露”。中医专家介绍,寒露是深秋的节令,此时寒气渐生,气候偏燥,养生防病应注意防寒保暖、滋阴润燥。

中国中医科学院西苑医院肾病科主任医师徐建龙介绍,寒露时节气温下降,昼夜温差增大,人体易受寒,可能出现感冒、腹泻、腹痛及关节痛等疾病或症状;同时,燥邪最易伤肺胃之阴,从而引起肺系及脾胃系疾病,出现咽干、咽痛、便秘等症状;在感受外邪或胃肠道感染后,慢性肾炎、慢性肾衰等疾病容易复发或加重。

“寒露节气不再适合‘秋冻’,应注重保暖。”徐建龙说,此时既要防外寒,应随着气温下降适时添衣,脚、腹、背和头等部位重点保暖;还要祛内寒,可适当食用牛羊肉等温补食物,但平素营养过剩、体内湿热偏重、脾胃较为虚弱的人及慢性肾衰患者要具体情况具体分析。

而应对秋燥,则要注重养阴润肺、益胃生津。徐建龙说,此时可适当多食梨、苹果、百合等甘、淡的食物;少吃辛辣刺激、易上火及生冷食物,以免助燥伤阴。

针对寒露时节常见的疾病和身体症状,人们还可以从起居、情志、运动等方面综合调养。

中国中医科学院西苑医院肾病科副主任医师梁莹说,寒露节气应顺应自然界阳气的收敛和沉降,早睡早起,保证充足睡眠,劳逸结合;可选择散步、慢跑、登山等方式适量运动以增强体质,并保持良好心态,培养乐观豁达之心。此外,足浴、穴位按摩及艾灸等方法有助于防寒;练习八段锦可缓解身体疲劳,调节心理压力。

首都医科大学附属北京中医医院副主任医师韩强特别提醒,这一时节秋燥当令,寒气加重,阳气不足,心脑血管疾病、呼吸道疾病容易发作,体弱的老年人要做好保暖等措施,特别是注意颈部、腰部及重要关节的保暖,从而护敛阳气,重点预防这些疾病发生。

### 云南昆明: 斗南花卉市场人头攒动



国庆假期,云南旅游持续升温,昆明斗南花卉市场人头攒动,热闹非凡。  
来源:人民图片网