

沈家门夜排档停车场10日起投入试营业

含智能停车位155个,停车教程给您安排好了



随着各色海鲜陆续回归餐桌,沈家门海鲜夜排档更热闹了。鱼鲜入肚虽美,小车能否有位也是市民和游客关心的问题。

近日,普陀顺通实业发展有限公司发布了关于开放沈家门夜排档停车场的公告。相关事项如下:

营业时间

停车场于2023年8月10日8时30分至8月14日24时投入试营业,试营业期间该停车场免费停车。从2023年8月15日零时起正式营业。

收费标准

2023年8月15日零时开始,对沈家门夜排档停车场开始收费,标准如下:

1.收费标准:小型车3元/辆·小时;中型车4元/辆·小时;大型车5元/辆·小时;

2.30分钟(含)内免费,超过30分钟不足1小时的按1小时计收;停车8~24小时的,按不超过8小时计收;连续停放超过24小时的,超过部分按上述计时收费标准重新计费;

3.计费时间尾数取舍为:实际停车尾数时间不超过15分钟的,不计停车尾数时间;实际停车尾数时间超过15分钟的,停车尾数时间按一个计费单位计收;

4.执行公务或任务的军车(含武警车辆)、警车、消防车辆、救灾抢险车、环卫清运车、救护车、市政工程抢修车辆等免收停车费。

沈家门夜排档停车场位于宝龙广场西侧,即“夜排档管理办公室”对面。该停车场由地下停车库、地面停车场和智能立体式自动升降停车场组成,共有停车位290个,其中地下车库停车位74

个,地面停车位61个(包括大巴车停车位4个、电动汽车停车位充电桩14个),智能立体式自动升降地下三层停车位155个。

智能停车库停车方法

先按照现场的标志标牌引导,将车辆停放至智能停车库出入口等候区。

停车库有三个出入口,每个停车口上的LED屏显示着空闲车位数量等信息,停车旁边分别配有一台操作屏和指示灯,还有详细的操作指南方便各位车主。

存车时,车主将车辆停在入口位置的检测区等候开门。随后,车库门打开,LED显示屏显示“欢迎光临”,车辆慢慢驶入,显示屏显示“车已停好”时,停车、熄火、控好手刹,收起后视镜、天线、锁好车门窗及行李箱,车上所有人员带齐随身物品后下车离开。

在车辆识别系统成功读取车牌后,驾驶人在操作屏上确认信息,自动门关闭,存车完毕,车辆进入自动停车环节。

半升洞智能停车库机械车库项目经理徐鑫:

智能化停车不需要车主自行找车位、自行停车。存车完毕后,停车系统将根据程序设置,由搬运器把车搬运到车位。取车时,车主只需要在出口处的操作屏上输入车牌号确认后,根据提示到相应出口等待即可。

(内容来源竞舟客户端)



这两天

舟山博物馆会在夜间开放

8月12日、8月20日,舟山博物馆会在夜间开放,全日开放时间为9:00~20:00(19:30停止入馆),市民们来馆前可通过舟山博物馆微信公众号提前进行入馆预约。

夜间入馆,馆方还准备了趣味活动,8月12日18:00~19:30和8月20日18:00~19:30,感兴趣的

市民可前往一楼服务台南侧互动区域,领取材料包制作乐高玩具。

另外,目前博物馆内设有“海帆沉影——舟山群岛水下考古十五年特展”“梦回殷墟——殷墟甲骨文展”等主题展览,感兴趣的市民可前去参观和体验展览配套活动。

(内容来源竞舟客户端)

螃蟹虽美别多吃

过量食用或引发严重后果



这几天,一大拨“透骨新鲜”的梭子蟹上市了,市民们纷纷抢购尝鲜。但需要注意的是,梭子蟹虽鲜美无比,但也不能多吃,一次性过量或累积过量食用螃蟹有危险。

28岁小伙一次吃5只螃蟹引发急性胰腺炎

“在急诊工作三十年,每年这个时节急诊科都会收治好多个因为管不住嘴、过量食用螃蟹而突发疾病的患者。最为多见的就是消化不良、急性胃肠炎、急性胰腺炎和胆囊炎。”浙中医大二院(浙江省新华医院)急诊科主任周冰之说。

据了解,去年梭子蟹刚上市的时候,浙中医大二院急诊科接诊了28岁的小伙子小刘,躺在病床上,连连喊着肚子痛。小刘说,自己在梭子蟹刚上市,他就买了5只回家清蒸,配着冰啤酒吃得不好不快活。可没过多久,小刘的肚子越来越痛,赶紧喊朋友送自己上医院。

“听过患者主诉,结合血清淀粉酶明显升高以及CT影像上胰腺水肿的结果,明确诊断为急性胰腺炎。”周冰之主任说,好在情况不算很严重,经急诊对症处理后,小刘被转送至消化内科病房继续治疗,一周左右出院。

小刘一次性吃了大量的螃蟹引发了急性胰腺炎,那么“少吃多餐”式的吃法会不会更安全呢?其实这也是一个误区,事实上螃蟹累积食用过量也会引起高血脂症胰腺炎。

“对于有基础疾病的人来说,比如肥胖、血脂异常、糖尿病等,在短期内食用螃蟹积累到一定程度

的时候,某一次的摄入量过多,就会成为‘压死骆驼的最后一根稻草’而诱发疾病。比如诱发重症高血脂症胰腺炎,死亡率为15%~30%。”周冰之主任提醒说。

医生建议:一般人一餐食用量最多勿超3只

“螃蟹是一种含蛋白质丰富的食物,但其中蟹黄的胆固醇含量较高,对于一般人群来说,一餐食用不要超过2只比较合适,最多不要超过3只。”省新华医院陈秋霞副主任营养师表示,很多食客喜欢一边吃蟹一边喝啤酒,这两种含有高嘌呤的食物同时食用会产生过多的尿酸,而冰镇的啤酒或者饮料还会加重胃寒的情况。

尿酸过多就会沉积在关节或者软组织中,引发令人痛苦不堪的疾病——痛风。

有基础病的患者如何健康吃蟹?陈秋霞医生将这类人群分为三类:不能吃、少吃和最好不吃蟹黄。

有高尿酸血症甚至痛风,或者一吃螃蟹就过敏者,不能吃螃蟹;有冠心病、慢性腹泻、体质虚寒、胆结石、胆囊炎、胰腺炎或老人、婴幼儿等消化功能较差的人,少吃螃蟹;血脂异常、高胆固醇血症的病人、孕妇,最好不吃蟹黄。

“对于孕妇慎吃螃蟹的说法需要补充说明的是,蟹黄脂肪肥厚,营养富集,口感也非常鲜美。但是蟹黄中容易富集镉等重金属以及二噁英、多氯联苯等污染物,可能影响胎儿发育。建议蟹黄少吃或不吃,蟹内倒问题不大。”陈秋霞医生提醒。

(内容来源竞舟客户端)