



熙熙攘攘的象山影视城。通讯员 吴宙洋 摄



游人如织的韩岭老街。通讯员 高洁 摄

## 爆满！预警！ 宁波景区 迎首个假日客流高峰

昨天是国庆节,大批市民外出游玩,再加上天公作美,宁波旅游景区迎来中秋、国庆假期的首个客流高峰。“前天大家忙着团圆,昨天下雨,今天正式迎来首个假期客流高峰!我们这里,今天的人园人数不少于1万人,景区上下全员在岗。”宁波达人村有关负责人楼金杰告诉记者。

部分景区因大客流发布预警公告。例如,10月1日下午,宁波市天一阁博物院发布公告称,当日参观预约人数已接近最大承载量,“请各位

游客务必先通过天一阁微信公众号进行参观预约,并根据您的预约时段前往天一阁参观;未预约成功的游客请及时调整行程,择期另约,错峰出行,以免耽误您的行程。”

到东钱湖旅游度假区“打卡”的游客也扎了堆,宁波交警部门连发提醒:“宁波野生动物园北门鄞县大道、东钱湖往韩岭流量较大,湖小线往陶公岛流量大出行缓行,鄞县大道与宝瞻线往瞻岐方向流量较大,但通行正常;东钱湖小普陀景区停车场已

饱和。”

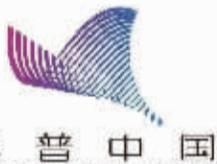
象山影视城有关负责人吴宙洋也用一个“旺”字总结当日接待情况:“今天也是我们这边三天假期以来的最高峰,客源地主要是长三角区域。”

“亚运魅力”也不可小觑,随着本届亚运会帆船项目落幕,再加上国庆假期,松兰山旅游度假区吸引越来越多的游客前来度假,单在10月1日,接待游客就达到4.5万人次,“我们趁机推出很多新业态,希望大家更多惊喜。”有关负责人告诉记者。

与此同时,当天下午时段,象山影视城全部停车场、东旦沙滩停车场、东海灵岩山景区停车场,鸣鹤古镇禹皇停车场,五磊寺、藏云溪景区停车场均为饱和状态,溪口·滕头景区、罗蒙环球乐园、宁波海洋世界、宁波方特景区一带也有大客流。

需要提醒的是,请游客尽量科学合理安排时间,做到错峰出游;到达现场后有序排队入场,现场听从景区工作人员和警方的引导。

记者 谢舒奕



宁波市科学技术协会与本报联合推出

### 科普与健康

## 假日里放开吃喝的话 要管管你的“肝”



科普中国二维码



科普中国二维码

### 减轻脂肪肝,饮食“5吃5不吃”

减轻脂肪肝,管住嘴很重要。

#### ●“5个”吃

1. 要吃优质蛋白质 一旦发现患有脂肪肝,不少人开始“戒肉”。但其实,蛋白质有保护肝细胞的作用,可以促使已经发生损伤的肝细胞恢复和再生。所以应增加豆制品、瘦肉,鱼虾等含有蛋白质的饮食,鸡蛋、牛奶不宜过多食用。

2. 要增加膳食纤维摄入 适当增加膳食纤维摄入,如全谷物、豆类、菌类、蔬菜、薯类、水果等都富含纤维素。

3. 要吃低果糖食物 研究表明,从蔗糖、高果糖玉米糖浆等果糖补充剂中摄入果糖与肥胖和非酒精性脂肪肝等流行病有着很强的关联。

脂肪肝者可以每天吃低糖水果控制在250克左右。比如,柠檬、柚子、樱桃、雪莲果、番石榴、梨、苹果等。

4. 要吃八分饱 要注意控制饮食,吃饭吃到八成饱,减少热量摄入。

5. 要吃饭有顺序 吃饭先吃蔬菜,再吃肉,最后吃主食,这样胃里已有能量

低、饱腹感强的食物垫底,后面就很难吃得太多。

#### ●“5个”不吃

1. 不吃高脂饮食 脂肪肝应限制油脂类食物摄入。通常进食油脂类食物每天按每公斤标准体重0.5~0.8克为宜。

2. 不饿一顿饱一顿 一定要按时吃饭。在饥饿状态下,为了维持血糖的水平,机体会分解脂肪,导致血液游离脂肪酸增高,大量脂肪酸进入肝脏,导致肝脏脂肪堆积。而熬夜吃夜宵、暴饮暴食易使肝脏脂肪储备能力上升,最终形成脂肪肝。

3. 不要光吃素 如果只吃素,导致蛋白质摄入不足,会影响脂蛋白的合成,导致转运脂肪出肝的“小船”不够用。

4. 不要饮酒 因酒精进入体内95%以上在肝内分解代谢,大量长期饮酒还可引起酒精肝,使脂肪肝加重。

5. 不吃重口味饮食 要少食辛辣刺激性食物,如洋葱、姜、葱、蒜、辣椒、咖啡等,避免引起食欲增加。

### 相关链接

生活中的一些抗性淀粉对人体有益。对保护肝脏也有一定的益处。

哪些食物里含有抗性淀粉?

研究用的是专门的抗性淀粉产品,不过在生活中,我们也或多或少在摄入一些抗性淀粉。抗性淀粉主要存在于淀粉含量高的食物中,如谷类、豆类、薯类、根茎蔬菜类、青香蕉。

未经加工的全谷物、生土豆、扁豆和青香蕉等富含抗性淀粉。如生土豆含抗性淀粉75%,而新煮熟的土豆仅含3%,但冷却后又增加到12%;再如薯类,生薯内含抗性淀粉50%~60%,而熟薯类降至7%,所以有“红薯生吃,土豆凉吃”的建议。

记者 乐晓立  
通讯员 王元卓 洪阳