

国庆长假出行高峰 预计日流量逾 7.5 万辆

长江隧桥或将间歇放行强制分流

本报讯（记者 张欣平）市区方向通往崇明的唯一公路快速通道长江隧桥，每逢重大节假日经常发生区域性的拥堵。国庆长假即将来临，凉爽的天气加上森林旅游节的举办，崇明岛又将迎来旅游旺季。

交通管理部门昨天表示，在出现严重拥堵时将采取间歇放行和强制分流绕行等措施。

据路政部门预测，假期出行高峰日，长江隧道上下行的日流量将超过7.5万辆次，是平时工作日的2.7

倍，而G40沪陕高速沪苏收费站出口的日流量将超过1.2万辆次。

交通管理部门制订了长江隧道限流或部分路段强制分流等交通管制预案，当长江隧道发生拥堵影响行车安全时，将在隧道入口采取临时交通管制，视流量间歇放行；遇长兴岛服务区、大桥、陈海收费站发生严重拥堵情况下，为避免车辆长时间排队滞留，交通管理部门也将实行强制分流绕行措施，G1501 上海绕城高速浦东机场方向、长兴岛潘

圆公路、陈海公路立交至北陈公路、崇启通道陈海立交至向化立交等路段将作为分流绕行备选路段。

另据了解，在崇明往市区方向的长江隧道入口前，管理部门近日增设了一块大型的“图形+文字”的广域信息情报板，提示前方主要道路和越江桥隧通行情况，并与动态信息图形板结合，直观地反映前方路况信息，使驾驶员在进入长江隧道前，就能了解浦东、市区等主要路段的通行状况。

整治交通发现驾驶员“拖尾巴”原因——

稀里糊涂跟着走 结果被堵马路口

国庆长假将至，受节前效应和免费通行影响，上海的市内交通和高速公路都可能面临拥堵和大客流的考验，一些不良的交通习惯更可能导致拥堵雪上加霜。为规范行车秩序，昨天，交警针对路口“拖尾巴”和高速公路占用紧急停车带等违法行为展开集中整治。

违法者：

没人管就管不住自己

昨天上午，记者跟随青浦高速交警在 G50 沪渝高速上巡查。

一连两辆车在应急车道上快速超车被拦下来，两名驾驶员都没怎么跟交警争辩，而是态度诚恳接受处罚。不过，两位驾驶员也表示，如果能常态化或者加装探头，他们就不敢违法了，“警察在和不在是不一样的。”

对此，青浦高速大队民警陈军表示，交通安全和文明更多的是需要自觉。陈警官还提醒：“应急车道乱停车，罚 200 扣 6 分。高速公路如果错过出口，朝前面开七八公里一般肯定有个下口的，千万不要倒车或逆向行驶，这样 12 分全扣。”

警方：

“随大流”容易“拖尾巴”

违法滞留路口，俗称“拖尾巴”的行为，给原本就拥堵的道路更“添堵”。昨天傍晚 5 时，一辆小轿车在黄浦区西藏路、凤阳路被交警拦下，原因是该车在前方拥堵时依然前进，变红灯时滞留路口。

黄浦交警支队一中队中队长陈伟告诉记者，西藏路、凤阳路路口经常出现“拖尾巴”，是因为前方路口左转车流量很大，晚高峰特别容易排队。一些不自觉的驾驶员明知过不去，硬要驶入路口，影响交叉车道的正常通行，造成拥堵加剧。

一位违法驾驶员强调自己并不是故意违法，而是“稀里糊涂”地跟着前面的车走，结果就被堵在路口了。“特别是跟在大车后面，完全看不清前面的状况。”

交警告诉记者，一名合格守法的驾驶员，必须对信号灯周期内能否通过路口进行判断，如果前方堵车就不能进入路口滞留，否则将被罚 100 元记 2 分。

首席记者 潘高峰

长途南站

国庆极端客流比春运高三成

本报讯（记者 金志刚）记者昨天从上海长途客运南站了解到，今年国庆黄金周的极端客流最高峰将比春运高出约三成，最高峰日将出现在 9 月 30 日和 10 月 1 日，预计单日仅长途南站就将发送超过 5.5 万人次，届时南站将启动最高级别的节假日大客流一级营运方案，并实行限时半小时进候车大厅等措施。

截至昨天，长途南站已售出长假期间的预售票 4.5 万张。不过，长假期间有 2.5 万张网上购买的汽车票未领取，此数字还将继续上升，长途南站提醒旅客提前到站领取。

民航

部分热门航线机票基本售完

本报讯（记者 金志刚）国庆假期即将到来，使国内中长航线 9 月 29 日至 10 月 1 日的去程航班机位紧张，部分航线甚至已经一票难求。

携程旅行网国内机票预订查询显示，国庆假期国内 TOP15 目的地分别为上海、北京、广州、成都、深圳、西安、杭州、重庆、厦门、武汉、长沙、三亚、昆明、青岛、南京。有些热门航线例如飞四川九寨沟、甘肃敦煌、西藏拉萨等 9 月 29 日至 10 月 1 日的机位已经基本售完。

价格方面，热门旅游目的地的机票价格明显高出平日价格，一些起飞时间较好的航班已难觅低折扣票。

午餐焦虑症？给生活来点腐乳

俗话说：“早吃好，午吃饱，晚吃少。”在《中国居民膳食指南》第七章中指出需要合理安排一日三餐的时间及食量，进餐定时定量。科学合理的一日三餐对于人们的生活工作影响巨大，尤其是午餐更是起到了承上启下的关键作用。作为社会中流砥柱之一的白领却面临着“午餐焦虑症”，如何选择以及搭配健康营养的午餐，享受美味的午餐时刻，成为每个白领工作中亟待解决的难题。

午餐选择过于单调 白领亟待换口味

午餐应是一日三餐中的重要一餐，既要补偿上午的消耗，又要为下午的工作、学习做好必要的营养储备。可在现实工作中，大多数白领一到午餐时间就会发愁，去哪里吃饭？吃什么？因为可供选择的午餐过于单调，天天都吃差不多类型的午餐，即使是再美味的佳肴也会心生厌倦，白领们亟待更换口味，满足自己的胃口需求。

这时候能够改善单调滋味、辅助佐餐的腐乳就派上了用场。她们往往会在午餐的时

候三五成群聚集在一起，分享自己的美食，同时在餐桌中间放一瓶腐乳。无论是谁觉得口味过于清淡或者配菜不够丰盛，都可以夹一块腐乳拌饭，享受惬意的午餐时刻。

很多白领不仅在办公室吃饭的时候会蘸着腐乳享受午餐，她们在外出就餐的时候也会添加一些辣椒酱或者腐乳，变换一下口味，在轻松快乐的氛围中进餐，饭量也比平时有所提升。

午餐注重安全健康 来点腐乳乐开怀

在职场打拼的都市白领们都承受着巨大的工作压力，加班多运动少，属于“坐班一族”的她们是“亚健康”的多发人群，其中，



不良的午餐状况是造成白领健康状况差的一个重要原因。对此，专业营养师认为，长期忽视午餐对健康造成的伤害不容小觑。

营养专家介绍，安全健康是营养的基础，营养餐首先要考虑安全、卫生，食材天然新鲜，在此基础上才考虑口味。因此，不添加任何防腐剂的腐乳成为较佳的餐桌辅料，集色、香、味为一体，受到越来越多消费者的青睐。腐乳中含有多种营养成分，这与其制作时的发酵过程有关。发酵后，

腐乳中的大豆蛋白会分解为大豆多肽，大豆多肽更容易被消化和吸收。

作为南派腐乳的代表品牌，广合腐乳非常重视产品的安全健康以及营养。据悉，它选择优质非转基因黄豆作为原料，每一块腐乳都含有至少 28 颗黄豆的精华，大豆蛋白含量高，营养更丰富；以传统工艺为基础，经过两度发酵，120 年来坚持不添加任何防腐剂及人工色素，值得消费者信赖。如果你也觉得自己有“午餐焦虑症”，不妨来点腐乳，享受惬意的午餐时刻！