

清明三天高速路小客车免费行

路政部门建议市民尽量错峰出行

本报讯 (记者 张欣平)清明假期三天,高速公路将继续实行小型客车免费通行,届时扫墓大军与踏青赏花出游车流汇集,本市高速公路与景区、墓区周边道路将面临车流“集中释放”的交通压力。路政部门建议有出行计划的市民,尽可能选择墓区专线车辆,集中搭乘公共交通前往;自驾出行的市民尽量避开高峰时段、热门线路和拥堵节点。

路政部门提醒,清明假期前一天(4月1日)和清明假期(4月2日、3日、4日)将出现踏青赏花和扫墓出行高峰,主要墓区及踏青赏花

景点周边的道路车流增长明显。

根据上海主要墓区分布和以往清明期间的路网流量数据分析,本市扫墓出行车流有两个特点,一是出行时间相对集中,上午6时—12时为扫墓车流出发高峰时段,下午12时—16时为返程高峰时段。二是出行方向相对集中,主要是市区往近郊方向呈放射性流动。高速公路方面,通往市郊墓区和江苏、浙江方向的射线高速公路将承担较大扫墓车流。届时,车流量较大的道口有:G2 江桥、嘉松、安亭;G15 朱桥、宝安公路;G50 徐泾、嘉松、青浦城区、朱枫公路;G60 新桥、枫泾;S4 南

桥、海湾;S2 康桥、新四平;G1501 嘉松北、永盛路、新四平、瓦洪公路等高速公路出入口以及S5 南翔、马陆等匝道。此外,G40 沪陕高速公路作为崇明、启东方向的快速通道,预计清明期间,也将吸引一定的探亲、出游车流,届时G1501 高东、G40 陈海等匝道将面临较大的车流压力。地面道路方面,嘉松公路、宝安公路、沪宜公路、丰翔路、外青松公路、新四平公路、川南奉公路等临近墓区路段也将出现不同程度的流量激增。

假期中,踏青扫墓出行交通具有方向性强、出行时段集中以及高

峰持续时间较长等特点,同时伴随快速增长的周边短途出游交通,使全路网车流规模持续处于高峰状态,路网交通压力较大。路政部门预测,今年清明小长假三天(4月2日至4日)高速公路网车流规模总量约为372万辆次左右(若遇到雨天,高速公路网车流规模将降至364万辆次),日均124万辆次,同比增长5%。预计假期首日(4月2日)路网车流规模可能达到128万辆次,次日(4月3日)路网车流规模为108万辆次;正清明(4月4日)路网车流规模预计将达136万辆次。

扫墓高峰日,主要墓区周边道

口流量呈现典型的潮汐式特征,高峰持续时间较长(早晨6时—午后13时为前往墓区方向的车流高峰,早晨8时—下午16时为由墓区返程的车流高峰)。

G50 青浦城区、G50 朱枫公路、G2 嘉松公路、G1501 嘉松北路、G1501 瓦洪公路、G1501 天马、S2 新四平公路、S4 海湾路、G15 宝安公路等墓区周边高速公路匝道及相关地面道路出现车辆积压,车辆排队将影响高速主线通行。同时,与高速公路相衔接的延安高架、中环路等部分城市快速路也会呈现不同程度的拥堵。

找茬河道问题 上报市政灾害

上 APP

本报讯 (记者 袁玮)徐汇河道整治将迈入 APP 时代,今后市民只需在手机内安装市政通徐汇养护的 APP 软件,就可对问题河道“找茬”,不管看到河道黑臭还是污水偷排乱排,只要上传一张照片,相关职能部门就会及时处理。据悉,今年徐汇区将消灭所有黑臭河道,做到河畅水清岸绿景美。

过去5年里,徐汇区开展了21.9公里骨干河道轮疏、17条中小河道治理与7.8公里生态景观河道建设,滚动实施了6轮三年环保行动计划。去年,徐汇区抓住“五违四必”整治契机,河岸拆违100多处,封堵违规排污口40余处,打响了水环境治理的攻坚战。

全长不足一公里、河道宽20多米的三友河曾经因臭气熏天而屡遭投诉,三友河与全长1.7公里的春申港一同因黑臭被列入首批治理河道名单。如今这两条曾经“臭名昭著”的河流已华丽转身,通过岸带修复、生态净化、人工增氧等措施,春申港与三友河已经形成一个能自我维持和调节的生态系统,并与周围

的景观融为一体。

今年,徐汇区将以落实“河长制”为新起点,加大保护水资源、防治水污染力度,6条黑臭水体将作为重点在年内完成整体修复。徐汇区市政和水务管理中心主任沈秀告诉记者,徐汇现有河道42条,其中8条河道纳入黑臭水体整治名录,除已整治完的三友河、春申港,其余6条河段治理项目也已开工,达到V类水标准。

在落实河长制的同时,为便于日常河道等其他市政项目的管理,徐汇区还建设了市政设施灾害网上保修系统以及市政通徐汇养护 APP,通过组合拳,不仅提高治理质量,还大大增加了养护工作效率。徐汇区建交委副主任徐槟告诉记者,在徐汇区内市民可通过市政设施灾害网上保修系统,上报身边的各种市政灾害问题,免去了过去通过信访件这种繁琐的方式。市民一经上报,管理人员就将即时派发任务单给维修人员,提高了维修的及时率与正确率,原本静态的作业处置变成动态数字化处置、监管。



新交规实施首个工作日违法行为频发

今天星期一,上海迎来了新交规实施首个工作日早高峰。新修订的《上海市道路交通管理条例》已于3月25日正式实施。今天早高峰,浦东交警在世纪大道

浦东南路路口执法,短短一个多小时内,就在该路口查处非机动车违法行为10余起;涉及机动车驾驶员或乘车人员未按规定系安全带的违法行为3起。

图为今天早高峰,世纪大道浦东南路路口,世纪大道禁止非机动车骑行,交警对骑行者予以处罚

本报记者 张龙 摄影报道

颈椎病发病率女性高于男性

“新民健康大讲堂”活动日专家教你正确防治方法

近年来,颈椎病发病率呈逐年上升趋势,而发病年龄则呈下降趋势,越来越多白领、“低头族”加入颈椎行列。昨天,新民健康大讲堂携手第二军医大学附属公利医院在浦东世纪广场举办“挺起脊梁,放飞梦想”颈椎运动保健暨志愿者招募爱心互换大型活动。

四类人群最易“中枪”

颈椎病是目前困扰大众日常生活最常见疾病之一。经中国医学研究院不完全统计,我国门诊体检人群颈椎病检出率高达64.52%,女性患病率高于男性,长期低头或

伏案的脑力劳动者发病率较高。此外,许多人随着年龄的增长、颈椎的退变,不知不觉中也成为颈椎病患者中的一员。

颈椎病患者可能出现手麻无力、颈肩部酸痛不适、肢体活动受限、脚底踩棉花感、头痛头晕等症状,对生活造成影响。在活动现场,第二军医大学附属公利医院骨科主任杨铁毅介绍,以下四类人群属于较容易“中枪”人群:因职业关系长期伏案者、有不良生活习惯者(长时间玩麻将、打扑克、看电视等)、睡眠姿势不当者(枕头过高过低、枕的部位不当、躺着看书、看电视时头部长久保持单一姿势等)与有外伤及颈椎先天性畸形者。

治疗手段各有禁忌

颈椎病的治疗方法有很多,可根据病情选择药物治疗、运动疗

法、牵引治疗、手法按摩推拿疗法、理疗、温热敷及手术治疗。需指出的是,各型颈椎病症状基本缓解或呈慢性状态时,才可开始医疗保健体操。症状急性发作期不应增加运动刺激,有较明显或进行性脊髓受压症状时禁忌运动,特别是颈椎后仰运动。

杨铁毅说,“牵引”在过去是治疗颈椎病的首选方法之一,但近年来发现,许多颈椎病患者在使用“牵引”之后,特别是那种长时间使用“牵引”的患者,颈椎病不但没有减轻,反而加重。牵引其实不但不能促进颈椎生理曲度的恢复,相反牵引拉直了颈椎,反而弱化颈椎生理曲度,所以颈椎病慎用牵引疗法。

推拿疗法是颈椎病较为有效的治疗措施,但脊髓型颈椎病一般禁止重力按摩和复位,否则极易加

重症状,甚至会导致截瘫。对于大部分颈椎病患者,杨铁毅表示,都可以通过日常预防锻炼进行缓解。在活动中,他现场为市民展示了简单易学的颈椎保健操。

绿色骑行其乐无穷

上海正在大力推进健康城市建设,提升市民健康水平。但市民在热衷于运动的同时,可能忽略了正确的运动方式。这次活动最后,杨铁毅教授领衔的“脊梁骨”专家团队为运动爱好者和市民朋友提供了健康讲座和咨询。活动现场,还有数十名市民参与健康骑行活动,将“运动拥抱生活”的倡议进行到底。本次活动由市卫生计生委、市体育局、新民晚报社主办,第二军医大学附属公利医院、市健康促进中心、浦东洋社区志愿者协会承办。

本报记者 左妍

反光镜压线被罚?

警方辟谣:系实线变道

本报讯 (记者 房浩 季晟祯)反光镜压线也会被扣分?近日,网上流传着一组照片,显示一辆轿车因反光镜压线被处罚,引起网友热议。

记者在网看到,该组照片有两张,显示的违法时间是去年11月15日7时58分,地点位于南北高架西侧近延安东立交北出口路段。照片中一辆白色轿车的右侧反光镜“压”到了高架道路上的实线,有网友因此为这组照片起名“同志,你的反光镜压线了”。而这组图在网上传播后引发热议,加上新修订的《上海市道路交通管理条例》已正式实施,更是让一些开车族“炸开了锅”,但事实真的如此吗?

3月24日,市公安局交警总队已通过官方微博辟谣:一起“电子警察”违法行为记录均由四张照片组成,其实,真正的违法行为恰恰“隐藏”在被PS的另两张照片中。这两张照片中的白色轿车确实压着实线变换到右边车道中,因此所谓的“反光镜压线”照片,其实是断章取义。