

旅游路五路口早高峰禁左 集中在中段沿线,周五正式实施

济南治堵再放大招!4月28日(本周五)开始,为减少东西向左转交通对路段整体交通运行的干扰,济南交警对旅游路中段5处路口交通组织方案进行调整,在旅游路与千佛山东路、荆山东路、浆水泉路、霞景路、福地街交口禁止左转。考虑到实际的交通状况,禁左时间限定工作日早高峰时段,具体为早上的7:00-9:00,周末以及早高峰之外的时间可以如常左转。



本报记者 张泰来
实习生 张瑶

左转干扰直行交通 影响整体通行效率

济南交警相关负责人介绍,此次交通组织方案调整主要是针对旅游路中段(千佛山东路-福地街),该路段全长6.6公里,双向六车道,是济南南部一条贯通东西的主干路,承担着过境交通和集散交通功能。

该路段沿线设有11个信号灯控路口,其中与主干路相交路口两个(千佛山南路路口和二环东路路口);与次干路相交路口3个(浆水泉路口、洪山路路口和转山西路路口),这三个路口目前已通过缩短车道宽

度增加了一条左转专用车道,但未设置左转信号灯,直行与左转同时放行。

其余为与支路相交路口6个,东西向均未设置左转专用车道,左转与直行同时放行,除千佛山东路路口西口实行限时(6:30-21:30)禁止左转外,其余路口不限制转向。

交警介绍,11处路口有10处不限制转向,左转与直行没有实现空间分离和时间分离,导致左转车辆对同向直行和逆向直行的交通干扰严重,影响旅游路中段整体通行效率。

“实际上左转交通量较小,为提高通行效率,综合考虑沿线单位出行需求和绕行线路,打算在高峰期对部分路口东西向实施禁止左转。”济南交警相关负责人说,经过前期工作和实际交通情况,初步打算在旅

游路与千佛山东路、荆山东路、浆水泉路、霞景路、福地街交口5个路口实施禁止左转,4月28日(本周五)开始正式实施。

考虑实际交通流量 仅在工作日实行

在禁止左转的具体时段设定上,交警考虑了实际交通流量情况和附近居民现实需求以及绕行路线情况。

据了解,目前旅游路在工作日早高峰(7时-9时)和晚高峰(17时-19时)时段交通拥堵严重,而平峰期间交通压力相对较小,交通运行平稳。鉴于这一实际情况,考虑到晚高峰周边居民返家需求,仅在工作日早高峰(7时-9时)禁止左转。

交警介绍,之所以选定这5处路口禁左,一方面考虑到

实际的绕行线路,另一方面也考虑到对周边道路的影响。旅游路中段与主干路和重要次干路等干路相交路口承担着不同出行方向交通流方向的转换功能,左转交通量较大,禁止左转将造成大量市民出行不便,导致大量无效绕行,增大相邻路口掉头交通压力。基于以上考虑,才选定这5处路口采取禁左措施。

同时考虑到具体的现状路网条件,5个禁左路口的禁左方向也有所不同。其中,千佛山东路,禁止方向为东口,即禁止由东向西驶过这一路口的车辆左转,左转车辆可绕行环山路-雁翔路-千佛山东路。福地街路口禁左方向同样为东口,禁止由东向西驶过这一路口的车辆左转,车辆可以绕行洪山路。

浆水泉路禁左方向为西口,即由西向东经过这个路口的车辆禁止在路口左转,车辆可以绕行二环东路-荆山路。

荆山东路路口禁止方向为东口和西口,也就是说,无论是从东向西还是从西向东经过这一路口的车辆,均禁止左转。西口可以绕行二环东路-荆山路;东口则可以绕行浆水泉路-德润中学高中部门前。

霞景路路口同样实行东口、西口同时禁止左转,无论是从东向西还是从西向东经过这一路口的车辆,均禁止左转。车辆可以绕行洪山路。

此外,交警介绍,还将在旅游路洪山路路口和转山西路路口增设左转专用信号灯,实现左转与直行分开放行,提升路口的交通秩序,减少左转与直行相互干扰以提高通行效率。

享健康“三养”,做超级辣妈

本报“轻食派”主题沙龙上周六开讲

4月22日上午,山东玫琳凯分公司与本报联合举办的“轻食派”主题沙龙,在玫琳凯山东分公司举行,这也是继“百佳闺蜜节”之后本报“超级辣妈17秀”的又一场线下公益活动。活动中,玫琳凯健康导师分享了“三养”生活方式,带领大家学习简易养生操,一起动手制作健康餐,指导科学管理餐盘。现场还设置了“最美餐盘评选”和“欢乐抢答”等环节,参与嘉宾均获得精美伴手礼一份。

本报记者 王小蒙
实习生 吕蒙蒙

营养、休养、保养, “三养”保证健康

“想象我们是一位芭蕾舞者,转身弯、伸胳膊下腰。”22日上午,在济南经八路玫琳凯山东分公司活动室内,20位辣妈一起做起了肠道健康操。动作简单易学的健康操,让大家在短短几分钟内就迅速活动开了全身。

“一次肠道健身操,相当于走了5000步,有效增加肠道力。”玫琳凯健康导师、授权经销商卢岩青说,肠道力、睡眠力是衡量健康的一个标准。而玫琳凯研究推出的“三养”生活方式,则是健康的守护神。

卢岩青介绍,三养就是“营养、休养、保养”。其中“营养”包含吃喝吸三方面,即一日三餐应达到均衡合理的膳食搭配;多喝水帮

助正常代谢,一天至少保证1500ml-1700ml的水;同时控制甜食的摄入、限酒,并搭配调养品的补充。

其次是“休养”,即合理作息、缓解压力。最理想状态是每天中午小憩20分钟,晚上8点后尽量避免进食,同时尽量晚上11点前入睡并保证7小时睡眠,帮助身体休养达到更佳境界。

最后是“保养”,包含运动和美容两部分。每天30分钟进行自己喜欢的运动并长期坚持,同时还要做定期的身体检查,关注自身健康状况;美容就是做好日常的肌肤护理,坚持科学护肤步骤,达到内外一致的完美平衡。

制作健康餐, 不怕管不住嘴发胖

“如果运动无效,那么试着问问自己吃对了吗?三分练七分吃,这绝不是口号。”活动现场,有不少妈



妈来到玫琳凯“轻食派”,寻找即能吃好又不发胖的秘诀。

健康导师也给大家分享了科学管理自己餐盘的方法。“多吃优质蛋白、像水煮牛肉、海鱼、大虾等,不碰油炸食物、烧烤等垃圾食品。每天三餐两点,两点补充酸奶和苹果。每天要保证补充拳头大的蛋白质、碳水化合物,每天一斤蔬菜,要占到餐盘一半的量。”

现场大家还有了现学现用、亲自操刀的机会。玫琳凯准备了丰富多样的食材,有香蕉、草莓、菠萝等水果,还有酸奶、面包和各色

蔬菜。大家自由选择食材,来比拼科学搭配餐盘的能力。经过朋友圈点赞和专家点评,收获八十多个赞的一位辣妈摘得了“活力人气奖”,“最佳餐盘奖”则颁发给现场最会营养均衡搭配的一位嘉宾。

当天,玫琳凯健康导师还教授大家做起了寿司。“生完孩子之后身材走样一发不可收拾,今天来到玫琳凯,学到了不少健康瘦身知识。”参加活动的陈女士说,掌握一家餐盘的她还肩负着家人健康的重任,学会“三养”非常必要。

长期以来,玫琳凯也是

致力于内外兼修、帮助更多女性找回完美状态。山东分公司资深客户经理孙子全说,玫琳凯与全球先进健康专家研究并推出的全新健康“三养”生活理念,正是致力于从护肤、调养、运动等全方位打造女性美丽。“女性和谐意味着家庭的和谐,为了让更多注重自我成长的女性,尤其是渴望在有了宝宝后华丽变身的妈妈们分享到健康‘三养’理念的美好,以后除了类似‘轻食派’的活动外,还会开展亲子、养生、情感等相关主题的活动,也期待更多女性朋友参与进来,共同实现由内而外的美丽蜕变。”