



# 街头常见巡逻车心里更踏实

泰城“合成化现代警务”打破警种分工，每天近400民警上街查治安、保畅通

文/片 本报记者 梁敏

近日，普照小区居民周先生发现，路上民警多了，几乎隔几分钟就能看到一辆巡逻警车从门前经过。记者从泰安市公安局了解到，目前全市正推进“合成化现代警务体系”建设，公安机关加强巡防工作，每天有92支巡逻队，近400名民警上路巡逻。

## 每天92支巡逻队 上路执勤

“每天派出3辆巡逻车，安排9名民警到辖区巡逻，这个方法还有效。”6日，南关派出所副所长张雷在泰安一中例行巡查时说，全市正在打造合成化现代警务体系，尽量让派出所民警到路上巡逻。

张雷的搭档说：“上个月晚上，在东岳大街巡逻，一辆出租车突然斜插到警车前方停下。下车检查发现，出租车司机是故意这样做，提醒我们检查车上3个伤人逃跑的乘客。”

“争创中国人居环境奖很重要的一点是社会治安环境，今年我们坚持一线布置警力，努力要求民警工作到哪，打防管控措施就落实到哪。”泰安市公安局副局长高黎明介绍，现在城区每天有92支巡逻队近400名民警上路巡逻。

## 巡逻民警 也查交通违法

“自从开展合成化巡防，交通违法查处力度明显加了。”泰安市公安交通安全教育学校校长田治国说，今年1—3月份，交通违法扣满12分的人数是796人，5月合成化巡防工作步入正轨后，这个数字明显增多，4—6月的统计数字是1189人，增幅接近50%。

“以前光交警查交通违法，现在要求一警多能，基层民警要有多种能力，处理多种警务，巡逻民警也加强对交通违法的查处力度，可以有效避免交通事故的发生。”田治国说，以醉驾为例，合成化巡防让打击醉驾成为常态化执法，一二季度查处的醉驾人数也明显增长。其中1—3月份，全市查处醉驾135人，而4—6月份查处326名醉驾者。

## 交通事故死亡率 泰安很低

在争创中国人居环境奖的指标里，要求参评城市每万台机动车的死亡人数低于10人。目前，泰安有近70万辆机动车，交通事故



▲派出所民警、交警、巡特警联合巡逻。本报记者 邢志彬 摄

每万台机动车的死亡人数低于5人，达到评价指标。

在降低交通事故的发生和疏通交通道路，泰安交警优化城区40多处路口信号灯周期，在城区主要路口逐步推行信号倒计时模式，提高道路通行能力。

“很多人对望山宾馆十字路口有疑问，东西方向直行绿灯不同时亮起，从西向东方向车道的绿灯要比从东向西行驶车道滞

后近半分钟。其实这是通过信号灯调节车流，减少拥堵。”交警支队工作人员说，上班高峰期，大部分车辆从周边涌入市区，龙潭路和东岳大街交汇处的交通压力最大，望山宾馆路口的进城绿灯延迟，缓解进城车辆的压力。

下班高峰期，让从东向西的车辆快速通过路口出城，减少中心城区的压力。

信号调节只是交警部门改善

城区人居环境的一个细节。“护学行动”也是交警支队为市民做的一件好事。由20名女子协勤队员组成的“护卫天使”，在中小学设立了37处护学岗，确保中小学生出行安全。

另外，加快消防基础设施和消防装备建设。去年全市火灾起数、直接财产损失数同比分别下降11.79%和2.31%，今年将进一步加强消防基础设施建设。

## 夏季饮奶好处多，酸奶赶走亚健康（二）

# 《三大恶习加速衰老，五大方式年轻肠道》

## 肠道衰老，让你从小腰精变成小腹婆

衰老，是一个必然的自然规律，除了关注脸上第一道皱纹是何时产生的以外，你有没有意识到身体是何时一步步走向衰老的？谁是身体上最先衰老的部分？

你没有想到？肠道这个盘绕长达5~6米的家伙竟然是你衰老最开始的地方？医学专家指出，人体90%的疾病与肠道不洁有关，1天不排便等于吸3包烟。

肠道衰老带来的最直接的问题就是便秘，肠道中最高能积存约6.5公斤的宿便，大量的宿便堵塞在肠道里，使得毒素、垃圾无法及时排出甚至被肠道当做“营养”重新吸收，于是导致肤色晦暗、斑痘丛生、口臭熏人，不仅如此，由于腹部堆积了太多的废油，小“腰”精直接升级变成小“腹”婆。

## 懒惰、油腻、减肥茶，三大恶习加速肠道衰老

1、不爱运动：专家分析认为，少动与肠道老化甚至肠癌的发病之间有密切的关联。

2、好吃油腻：临床专家发现，长期嗜肉多油的吃客，肠道中则污秽不堪，肠道提前老化以及患上肠癌的风险都明显高于爱吃素食的人。

3、迷信减肥茶：消化科专家并不赞成清肠，尤其是一些不健康的清肠方式，例如各种减肥茶等等。

## 五大方式年轻肠道，复合菌群酸奶性价比颇高

1、瑜伽让肠道更年轻：实际上，一切的运动都会有利于肠道健康。专家发现，每天练习瑜伽能帮助排便通畅。很多经典的姿势，

例如梨式、鱼式等都是对肠道的按摩。

2、规律如厕，每天必做健康肠道的标志是，排便顺畅。规律，每天或隔天一次，时间相对固定。

3、肠道喜欢粗纤维：健康管理专家认为，肠道需要粗纤维的自动清洁。而芹菜等蔬菜以及以玉米为代表的谷物则是肠道最好的。

4、多喝水：专家发现，水不仅能够起到润滑的作用，还能帮助缓解口气问题、避免干燥。

5、早晚两杯酸奶：酸奶可是年轻肠道非常具有性价比的方法，早晚两杯酸奶所花的钱要比保健品便宜得多，却能达到同样的功效。例如最近亚奥特乳业推出的全新产品，两种传统益生菌，两种升级益生菌和一份益生元按照黄金比例2:2:1搭配，调节肠道功能比普通酸奶提升200%。

## 2:2:1亚健康自测问卷

你知道嘛？肠道被称为“身体健康的第一道防线”。所以想要身体健康，首先保证肠道健康。想知道自己的“健康防线”是否坚固？通过下面的10道测试题，你就能快速了解自己的肠道健康程度，赶紧花上半分钟时间来找一找吧。

1.欧洲杯期间，经常熬夜看球，喝啤酒，吃宵夜。

2.因为早上忙，兼顾节食，常常不吃早饭。

3.脸色晦暗，身体不通畅。

4.是“食肉动物”，很少吃或

几乎不吃水果蔬菜。

5.工作繁忙，没空吃正餐，经常光顾快餐店。

6.一直坐办公室，不怎么运动，越来越趋向于梨形身材。

7.工作压力大，烟瘾更大，经常抽烟。

8.夏季日照时间长，办公室经常开空调，空气干燥，皮肤粗糙。

9.经常感冒，感到乏力，没有精神。

10.时常感到无聊，对生活失去目标，对工作失去了兴趣。

2项以下，恭喜你！你的肠胃状态良好。

3-4项，要注意咯！你的肠道有些小状况，不过不用担心，及时调理你的饮食生活习惯。

5项以上：当心了，您身体已经处于亚健康！马上考虑调整饮食生活习惯。

**亚奥特** 20周年

2:2:1 优质甄选，健康加分

# 优酪乳 健康送

2:2:1 复合益生菌：两份升级益生菌与两份传统益生菌再加一份益生元按照黄金比例调配，有益菌群数量、菌群存活时间、肠道调理功能比普通酸奶提升200%。

本品选用来自泰山脚下第一牧场优质奶源，自然、纯净、无污染。从源头做起，确保了奶源品质的安全，对消费者负责，请消费者放心。



## “报”到有礼



此报花持本人身份证到指定兑换点，可免费换取亚奥特2:2:1优酪乳1板，换取时需登记个人信息（姓名、住址、联系电话、身份证号码）。

每天限领100板（每个兑换点各50板），先到先得，送完即止。

本次活动，每人限领一板，报花仅当日报有效。

1.老厂门市部 地址：虎山东路10号 联系电话：6110419 联系人 张先生

2.迎胜奶站 地址：擂鼓石大街西首路南（市计生服务中心对面） 联系电话：6877724 联系人：田先生

