

昨晚堵成那样 今天也不轻快

周末叠加圣诞节,开车尽量避开商圈周边吧

24日、25日是西方传统节日“平安夜”、“圣诞节”，恰逢周末。交警预计，市民探亲游玩、商家促销活动、年轻人购物狂欢等交通流叠加，加上气象部门预报今天将有雨雪天气，必将给市区交通带来很大压力。

本报记者 张泰来
实习生 丁玉霞

交通高峰提前延后 全天几乎没有平峰

济南交警相关负责人介绍，根据往年的交通管理数据，24日、25日两天将表现出交通高峰提前延后、全天几乎没平峰的特点。

交警介绍，受周末及“平安夜”、“圣诞节”重叠影响，12月24日“平安夜”及12月25日“圣诞节”两天，上午10点左右就会出现流量高峰，并将一直持续至下午5点。

下午5点以后至晚上8点，街面交通稍微缓和，但是到了晚上8点以后，市区尤其是一些教堂、商圈附近将再次出现一轮流量高峰。

“晚间的流量高峰一个特点是人流量大，估计要持续到第二天的凌晨才能缓和。”交警分析说。

交通流量大了，事故发生的几率也随之增加。根据近3年交通事故的数据分析，节日期间道路交通事故时间主要集中在5点至9点以及下午5点到

晚上8点。

事故地点主要集中在各大旅游景点、购物商城、宗教礼堂、公共广场周边的路段，主要事故类型是追尾、变道刮擦、未按规定让行的碰撞事故等。

这些路段易堵 提前做好规划

根据往年流量数据，交警发布了各区易发拥堵路段，提醒广大市民提前规划出行路线、时间。

历下区易堵路段主要在泉城路商圈，包括泉城路周边、黑西路、趵北路、泺源大街等。此外，受“圣诞节”的影响，经十路、文化东西路、舜耕路、解放路、历山路、山大路等辖区主干道的晚高峰也将提前，周边城市来济车辆增多。

泺源大街银座商城片区、燕山银座片区、山师东路至大润发片区等也将出现流量高峰，易发拥堵。

历城区主要拥堵路段集中在洪楼银座、大润发以及洪楼广场天主教堂周边，届时将有大量的市民游玩、购物、聚会，交通流量剧增。

市中区交通主要受渤海花卉市场影响，预计杆石桥路口



24日入夜，泉城路周边成了人海车海。 本报记者 周青先 摄

交通压力较大；此外，经四路万达周边、绿地中心、玉函银座、八一银座、山水大润发、土屋路奥特莱斯、顺河东西街、经七路也将出现流量高峰。

值得一提的是市中辖区二环西路、国道104岳少立交、英雄山顺河高架南延、二环东路怪坡高架路段正在施工，也易发拥堵，提醒市民绕行。

槐荫区有两座基督教堂，分别位于经四纬六路口东侧路北和德裕路中段，届时两教堂附近将会有小范围人群聚集。

此外，经十路和谐广场、经二路华联商厦在圣诞夜晚也会出现流量高峰。

高新区，拥堵路段集中在高新万达、高新银座、丁豪广场、美莲广场、雨滴广场等各大商家周边，将出现较大流量。

天桥区，预计天桥辖区堤口路K88商城、济泺路缤纷五洲商城周边流量会增大。

拥堵区域 弹性交通管制

交警提醒，圣诞期间济南交警不放假，将坚持路面执勤，在泉城路商圈、洪楼等易堵点位，交警将视具体流量情况实行弹性交通管制。车流量、人流量达到一定程度即采取交通管制，禁绝交通。待流量缓和后，再取消管制。

与此同时，交警也将加大对市区酒驾、“毒驾”、大货车、渣土车、违法停车、开车打电话等各类交通违法的整治力度，提醒广大市民切勿因为节日快乐心存侥幸触犯交通法规。

想在新疆有棵自己的枣树 那就抓紧来认养吧



本报12月24日讯(记者 孙业文)

想不想拥有一棵专属自己的枣树?想不想在枣树上挂上爱人或亲朋好友的名字?想不想吃到天然无公害的和田大枣?近日，齐鲁晚报联合全国百家媒体共同推出“我在新疆有棵枣树”公益认养活动，其中本报在新疆生产建设兵团第十四师224团为市民精心预订了5000棵枣树，让您拥有自己的专属枣树不再是梦。

齐鲁晚报预订的这片枣林位于昆玉市新疆生产建设兵团第十四师224团绿色食品基地，面积20万亩。“沙化的土壤、充沛的光热资源、富含铁硒等矿物质使得‘和田玉枣’果形大(挂在枝头有鸡蛋大)、皮薄、肉厚、口感甘醇醇厚，被称为天下第一枣。”224团负责人称，由新疆生产建设兵团第十四师224团生产的“天下第一枣”，绝对是好吃绿色无公害。

近年来，第十四师224团场在这里鼓励种植红枣，在这片曾经荒芜的土地上奇迹般地造起一片绿洲。“枣树建造起的这片绿洲对缓解新疆的沙漠化有很好的作用，每个人认养一

棵枣树，就会对新疆的绿洲建设贡献一分力量。”该负责人说，红枣树集经济、环境和社会利益于一体，对于新疆地区的环境保护和脱贫致富有重要作用。

认购枣树后，这棵枣树将挂上他(她)的名字牌，可以通过齐鲁壹家的微信公众平台和壹家APP看到它的成长过程，每棵树年最低产3-4公斤干果，也是属于您永久的财产，由齐鲁壹家统一给您运回济南。“目前鲜枣产量每棵树20公斤左右，如果后期天气正常，保守估计可以确保成品枣达到3公斤。”

枣树仅有5000棵，每棵枣树认购只需要198元/年，先到先得!认购枣树我们除了帮您实现梦想和收获大枣外，您还可以参加壹家每年组织的各种公益活动，欢迎大家电话认购:15610157028，也可通过壹家实体店来预订。



“不让一个糖友和心脑血管病友错失健康”惠民行动——

开讲啦！
糖尿病和心脑血管病
就该这样做

夏萌 首都医科大学附属北京
安贞医院营养科主任医师

1月2日，北京安贞医院专家来济讲座，入场券和老年养生鞋、亚麻籽油、小麦胚芽面等千元健康礼包免费送，**报名电话：0531-88822335**

>>>核心聚焦：<<<

为强化糖尿病、心脑血管病、高血压、高血脂等慢性病的科学防控，“不让一个病友错失健康”大型慢性病爱心互助行动，1月2日将走进济南。届时，北京安贞医院临床营养科主任夏萌教授将来讲授如何预防糖尿病、心脑血管病、高血压、高血脂等慢性病及并发症防治知识，我市糖友、心脑血管病病友电话报名，即可领取入场券、亚麻籽油、小麦胚芽面、健步鞋等健康礼包。

病友安全，需穿一双不一样的鞋

夏萌教授说：“糖尿病最可怕的是并发症，冬季气温骤降，血管收缩，是糖尿病、心脑血管病、高血压、高血脂等四高症患者，诱发心脑血管突发意外的高发季节，同时糖友一定要保护好双脚，选择合适的鞋，

注意保暖，避免糖尿病病足的发生。”

“不让一个病友错失健康”这是一项责任，她指出，活动还将开展惠民服务，只要科学治疗，糖尿病人也能不得或少得并发症，快乐生活少吃药。

快报名！老年养生鞋、亚麻籽油、小麦胚芽面免费发放

血糖控制到多少，才能避免并发症？得了并发症又到底怎么治？心脑血管病、高血压、高血脂人群如何安然过冬？很多病友都有这样的疑惑，1月2日，北京安贞医院营养科主任夏萌教授将来讲授，现场为广大病友一一解答。

如果您或您的家人患有糖尿病、心脑血管病、高血压、高血脂等慢性病，马上拨打0531-88822335报名，即可获得夏萌教授讲座入场券，同时还可以免

费领取价值298元老年养生鞋一双、每袋78元小麦胚芽面12袋、每瓶298元亚麻籽油12瓶，以上四项健康礼包，**报名成功的病友可任选其一。**

温馨提醒：本次活动我市糖尿病、心脑血管病、高血压、高血脂等四高症市民均可报名参与，仅限500个名额，报名从速！

报名电话：0531-88822335