

我市将开展缓解城市区道路交通拥堵工作 不守交通规则,要被纳入“黑名单”!

□记者 李江涛 通讯员 潘华武 姜东

本报讯 昨晚,我市召开缓解城市区道路交通拥堵工作动员誓师大会。记者从动员会上获悉,从10月7日起至明年4月底,我市将采取一系列针对性措施,全面开展缓解城市区道路交通拥堵工作。

经调研,我市确定了9个市级挂牌督办的交通易拥堵路口,分别为:九都路解放路岗、九都路王城路岗、唐宫路解放路岗、王城大道凯旋路岗、南昌路河洛路周山路

岗、天津路联盟路岗、景华路太原路岗、南昌路丽春路岗、中州路十字街岗。市交警支队在这些路口分别设置了交通指挥岗。

根据方案,这些交通指挥岗将明确警力,挑选综合素质高的民警担任岗长。与此同时,市交警支队各大队也将在各自辖区内确定挂牌督办的高峰期交通易拥堵路口,对其实行承包责任制,限期摘牌。在非重要警务任务、重大交通保障活动时,不得随意抽调两级督办的交通易拥堵路口的警力和人员,使其能够集中精力开展

工作。

市交警支队有关负责人称,我市将对中州路七里河、涧东路口、王城大道口、解放路口、芳林路口、定鼎路口、玻璃厂路口、八一路口、纱厂路口,以及金谷园路唐宫路等路口进行拓宽改造,并增加右转弯专用车道。

与此同时,我市还将对中州路七里河至西关段、南昌路等主干道沿线影响交通的公交站点进行迁移,将具备条件的公交车站改造为港湾式公交车站,此外,还将抓紧实施南昌路中心不锈钢护栏隔离

项目。

在此工作过程中,我市还将组织开展一系列有针对性的交通秩序专项整治行动,经常不按规定路线行驶的车辆及其所属单位,将被纳入“黑名单”,严格控制通行证办理;对破路、占道施工等实施严格审批,凡是没有保通措施的工程,不予审批。

此外,交警部门要深入推行轻微交通事故快速处理、快速理赔机制,年内市交警支队各大队辖区内轻微交通事故快速处理比例要达到70%以上。

“吃动两平衡” 拥有健康体重

□见习记者 李东慧

今天是我国第13个“全国高血压日”。高血压是威胁我国居民健康的主要慢性病之一,预防控制高血压是促进基本公共卫生服务均等化的重要内容。

今年“全国高血压日”的主题是“健康体重,健康血压”。今日上午9点,市疾控中心将组织专家,在新区政和路与金城寨街交叉口的丹尼斯门前举行宣传活动,市民可前往咨询相关情况。

体重过高或过低都会影响人体健康。体重超重或肥胖会使患慢性病的风险增加,超重者、肥胖者患糖尿病、高血压、高血脂的风险是体重正常者的2到3倍。

市疾控中心慢性非传染性疾病控制专家李爱红表示,体重和身高有关,测健康体重最常用的方法是看体重指数,也称体质指数(BMI),计算方法如下:体重指数=体重(公斤)/身高(米)的平方。目前我国成人体重正常的BMI范围是18.5≤BMI<24,BMI≥24为超重,BMI≥28为肥胖。

那么怎样才能拥有健康的体重呢?简单地说,就是要做到“吃动两平衡”,即平衡膳食和合理运动。

李爱红介绍,根据目前我国人群的膳食特点,保持合理膳食是关键:少吃一两口,多动十五分;粮食七八两,油脂减两成;蔬菜八两好,奶豆天天有;持之以恒做,健康体重得。

市疾控专家建议,消耗体力的活动都是锻炼,爬几层楼梯,走10分钟路,累积起来都有益于健康。

中速步行1千步(约需10分钟)可作为一把尺子,度量每天的身体活动量,即千步活动量。例如慢跑3分钟、跳绳3分钟、中速骑车7分钟、健身操6分钟、中速游泳3分钟、拖地吸尘8分钟、照看孩子13分钟、洗盘子15分钟、手洗衣服9分钟的活动量均相当于千步活动量。各种身体活动累积达到1万步是我们的追求,但要因人而异。

运动不拘形式,但最好兼顾三种形式:有氧运动,如步行、慢跑、骑车、健美操等;力量训练,如举哑铃、杠铃、跳橡皮筋等;延展和柔韧性运动,如太极拳、瑜伽等。

旅游皇后大赛 河南美女夺冠

6日,“2010 环球国际旅游皇后大赛中国区总决赛”在我市落下帷幕。来自国内各省赛区的26名佳丽通过活力装、泳装、晚装、才艺表演等环节展示各自风采。最后,来自河南赛区、身高1.77米的23岁选手王玉珂夺得冠军;来自山东赛区以及海南赛区的两位选手分获亚军、季军。

“2010 环球国际旅游皇后大赛”是由国际选美机构联合体、香港漫安莎华模特演艺制作公司主办的世界上最具知名度的选美文化盛典之一。

大赛中国区比赛自2月份启动后,来自各地的选手们进行了激烈的角逐,经过了为期8个月的初赛、复赛和半决赛阶段,才有26名佳丽进入中国区总决赛。

据悉,冠、亚、季军选手将于10月18日代表我国与来自世界40多个国家的佳丽一同参加在江苏举行的“2010 环球国际旅游皇后大赛总决赛”,争夺最后的桂冠。

记者 杜武 张晓理 见习记者 俊善 摄影报道



冠军王玉珂(中)与亚军(左)、季军(右)。

参赛选手们展示晚装。



洛阳网 www.lyd.com.cn

买车看车, 上洛阳网汽车频道, 信息真实, 最具参考价值