市区受降路（五一路至交通路段）

这条路是单行道，开车别走错

□文/图 本报记者 吴艳敏 潘丽亚

3月7日，有市民反映，市区受降路（五一路至交通路段）路口新安装了单行道指示牌。到底是怎么回事呢？记者进行了调查走访。

3月7日，记者来到交通路与受降路交叉口，发现路口西侧的受降路，设置有单行道和禁止停车的指示牌，禁止车辆从受降路向东驶入交通路，可从交通路驶入受降路向西行驶。道路两侧临近交通路的地方，新划了禁停区域。记者顺着受降路往西走，发现有不少车辆违规从受降路向东行驶，道路两边有一些摊贩和买菜的市民，造成该路段拥堵。

在新玛特商场停车场受降路出口处，记者发现这里设置有禁止车辆左转的指示牌，市民可以右转行驶到五一路。在受降路与五一路交叉口，记者看到路口设置有单行道指示牌，禁止车辆从五一路驶入受降路。

记者走访中，发现很多车主不知道这段路是单行道。车主赵先生说：“我之前在这住，不知道现在怎么成单行道了，设置成单行道后，这段路应该不会拥堵了吧。”

随后，记者采访了市交警支队秩序管理示范大队交通路中队中队长徐勇。他表示，受降路本来就比较窄，而且五一路至交通路段还有一个农贸市场，经常造成拥堵。在几年前，这段受降路和马路街同时设置了单行道指示牌。后来因为受降路修路，就把路边设置的指示牌移除了。

“3月6日，我们将单行道指示牌重新进行了安装。而在相关规定里，路口50米内不允许停放车辆。所以，在安装指示牌时，在路口50米内的路面施画了黄色网格线，提示车主不要停放车辆。”徐勇说。

受降路与五一路交叉口附近的单行道指示牌。

有些人不知道这段受降路是单行道，出现违规如何处罚呢？徐勇告诉记者：“前期对违规车辆以教育为主。后期将根据交通法规，对违反禁令标志行驶的车辆，处以200元罚款、记3分的处罚。”

防血栓“冲血管”不如勾脚尖

心脑血管病高发季节，不少老人尝试用各种方法，提前清理血管中的“垃圾”和“毒素”以预防血栓。输液“冲血管”就是最常见的一种。但神经内科专家强调，“冲血管”对此毫无作用，反倒是一个简单动作有不错效果。

血液中的确有很多人体代谢产生的“废物”，比如二氧化碳、无机盐、尿素、肌酐等。正常情况下，人体肾脏与肠道就能通过尿液、大便将其排出体外，无需人为干涉，也与血管堵塞无关。

堵住血管、造成血栓的物质主要是形成于血管壁上的斑块。人体在过多摄入高脂食物后，胆固醇沉积在血管壁上，可形成斑块，使血管腔变窄。此外，如果血管内膜有伤，加上血液黏稠度偏高，血流变慢，血液中的纤维蛋白、红细胞和血小板等也容易聚集在一起，进而形成血栓。

当血管狭窄到一定程度，或斑块脱落堵住血管时，就可导致脑梗死或心肌梗死等。

从一般推论上看，将加入活血化瘀、抗血栓、改善循环等药物的液体输入血管，似乎能起到溶栓通血管的作用，但事实上，上述药物很难迅速溶掉日积月累形成的斑块和血栓。即使输液偶尔会对极少数人有短时间的作用，药物在输液几天后也会被代谢掉，并不能对长期受损的血管起到治疗作用。

专家表示，输液“冲血管”意义不大，还可能带来严重后果。比如，已确诊或有潜在心功能、肾功能不全的老人，一旦输入大量液体会加重肾脏与心脏负担，可诱发肾衰、心衰等危重病症。

专家建议，与其输液防血栓，不如常做一个简单的动作，学名叫“踝泵练习”，也就是俗称的勾脚尖。双膝自然伸展，双脚用全力向上勾10秒钟后，再用全力绷脚10秒钟，反复进行。动作要柔和，尽可能放慢，在不引起疼痛的前提下不限次数。

“踝泵练习”主要通过踝关节的运动锻炼，增强下肢血液流动，并带动全身血液循环，进而达到预防血栓的目的。

据人民网

温馨提示

解春困 这些食物效果好

进入春季，雨水增多，体内湿气过重，会让人觉得困倦，身体四肢沉重，没有食欲。膳食医生指出，春天是肝气主导的季节，肝气旺盛，肝胜脾（木克土），脾失运化，水湿内停。加上春季阴雨绵绵，外湿困阻脾阳，引起气血运行不畅、经脉不通，人体就会感到疲乏、嗜睡。所以，脾虚湿困是“春困”的主要原因。春天吃什么排湿气？膳食医生推荐如下祛湿食物：

红豆：红豆性平味甘酸，有健脾止泻、利水消肿的功效，将薏米和红豆加水煮熟后食用，可以利尿、除湿，甚至起到美容的效用。

山药：山药并没有直接除湿的功效，但是山药可以补脾，间接的可以让体内湿气排出。山药可以炒着吃，炖菜吃，还可以做点心吃，蒸熟蘸白糖也可以。

辣椒：具有很高的营养价值，富含胡萝卜素、蛋白质、脂肪、维生素C及钙、磷、铁等。除此之外，辣椒中还含有一种叫做辣椒素的物质，能使人心跳加快、毛孔张大，皮肤毛细血管扩张变粗，血液流向体表。身体湿气大的不妨多吃点辣椒。

绿豆芽：具有清热解毒、利尿除湿的作用。适用于饮酒过度、湿热郁滞、口干口渴、小便赤热、便秘、目赤肿痛等患者食用。

香菇：香菇性味甘平，归肝经和胃经，对于气血亏虚、不耐劳累等有调理作用。

据《南方日报》

教你一招

运动内裤 应该这么选

因摩擦、出汗、潮湿等情况，运动医学科专家表示，运动时不建议穿普通三角内裤，而是选择平角裤或运动专用内裤。运动内裤，面料选择最重要。

运动会导致摩擦，尤其是大腿之间，或大腿根部。如果内裤裤腿上卷，堆积在大腿根部，会约束运动幅度，加重摩擦，所以贴身、有弹性的内裤更适合运动时穿。大腿脂肪多的人，两腿之间摩擦大，建议选长款内裤，否则过度摩擦可能导致腿破皮。锻炼时汗多的人，内裤尽量别选纯棉的，最好穿莫代尔、竹纤维等吸湿排汗效果好的。从通风排汗效果来讲，平角内裤比三角的好。

据《生命时报》

实用宝典

周末补觉不能弥补睡眠不足

近日，美国科罗拉多大学博尔德分校肯尼斯·赖特教授团队发布了一项研究成果。该研究表明，睡眠不足是代谢紊乱的风险因素，随意的周末恢复性睡眠，也就是补觉，对于因睡眠不足造成的代谢问题没有帮助，也不能解决工作日长期睡眠不足的问题。专家建议，为保证健康，成人每晚至少要睡7个小时。

肯尼斯·赖特教授团队招募了健康的年轻志愿者，将其随机分成3组：第一组保证每晚9个小时的充足睡眠时间；第二组每晚只睡5个小时；第三组前5天每天睡5个小时，周末两天想睡多久睡多久，再之后两天每天只睡5个小时。结果显示，第二组和第三组受试者因睡眠不足导致晚餐后摄入更多零食，体重增加。第三组受试者周末比平时多睡平均1个小时，晚餐后摄入的额外热量也比睡眠不足的人要少；而周末过后，他们重新回归到睡眠不足的状态时，生物钟延迟，晚餐之后吃得更多，体重也继续增加。

研究发现，第二组受试者的睡眠受限与他们胰岛素敏感性降低约13%有相关性，而在周末可以多睡一会儿的第三组受试者的胰岛素敏感性仍然较低，周末结束再次回归到睡眠不足状态后，受试者整体、肝脏和肌肉的胰岛素敏感性减少了9%～27%。

肯尼斯·赖特介绍，补觉的受试者肌肉特异性胰岛素敏感性和肝脏特异性胰岛素敏感性更差，而一直睡眠较少的人却没有发现此类代谢异常。这进一步表明，当长期缺乏睡眠时，补觉可能对因睡眠不足造成的代谢问题没什么帮助。

据新华社

分类信息
2cm×4cm 单价50元 4cm×4cm 单价100元
本版对所有信息的手续都严格进行审查，仍不能保证每一条信息的真实性，请客户在使用本版信息时认真核实相关资料，签订有效法律合同，因本版信息导致的一切纠纷自行负责。
联系电话：0395-3132295 3117189 13781707655

家政服务

洁爽保洁公司
专业单位家庭保洁 外墙玻璃幕清洗
石材 地毯 专业外墙漆
6188458 13653950591

欢迎刊登
分类信息

婚介信息

世纪缘 2003年创办
白领相亲会所
2003年～2018年
世纪缘全城寻找
诚心找对象的人
地址：市人民路美盛大厦B座十楼
相亲热线：2193193 2121213

●征婚：女（33080）25岁，无婚史，1.70米，本科学历，医院护士，性格温柔，身材苗条，独生女，父亲铁路系统上班，母亲退休。觅30岁以下、大专以上学历、1.74米以上的本市男孩。电话：17639563002微信：www13193907179

●征婚：女（61781）30岁，1.67米，离异（女孩归男方），本科学历，金融系统，性格温柔，车房俱全。寻35岁左右、脾气好、大专以上学历、1.70米以上的男士。电话：2116177 微信：13569691097

●征婚：男（32075）28岁，无婚史，1.72米，大专学历，有稳定工作，性格开朗，爱好旅游，车房具备，父母退休，有个妹妹。觅大专以上、26至32岁的未婚女士，1.57米以上身高都可以，职业不限。电话：18839527539 微信：luohe6179

●征婚：男（61752）34岁，离异（男孩归女方），1.73米，大专学历，行政单位，性格外向，父亲行政单位，母亲退休。觅30岁左右、工作稳定、1.60米以上的女士，要求无婚史、性格开朗。电话：2121213 微信：13523953597