

国庆长假前三天 西湖景区查处交通违法3.2万起 返程高峰今天可能提前到来

记者 蒋大伟 通讯员 于军 陈建能

国庆长假已进入中段,从10月3号开始,杭州周边的几条高速通行都比较畅通,来个短途游还是很方便的。

长假前三天 景区查处交通违法3.2万起

杭州交警说,这几天市区的交通状况一直不错,从10月1号到3号,全市道路拥堵指数最高为3.0(基本畅通),几条高架道路整个白天的表现依然保持良好状态。

而西湖景区的交通就要繁忙得多。昨天上午8点,西湖北线景区的少年宫一带便成为旅游大军的汇集点,环城西路、保俶路、曙光路,滚滚的车流一路南下,最终在少年宫“会师”。一时间,少年宫的上保路口各路转弯的、直行的车流交织,加上前方断桥人流密集,车辆通行缓慢。

不过,总体而言,国庆长假这几天,西湖景区的交通相比以往的节假日并不算太拥堵,甚至部分道路比以前更空了。根据交警部门统计,国庆长假前三天,景区干道日平均通行速度35.6公里/小时,杨公堤、南山路日平均通行速度达到39公里/小时,这几乎是近几年来最佳的通行效率水平,游客满意度大幅提升。

游客和车辆越多,为什么景区的交通反而有所改善?交警说,这当中有两方面原因,一方面是交警部门提前制定的交通组织措施,例如单双号、单循环、大巴车通行措施等;另外,这几天所有的警力都在路面严查各类交通违法行为,3天时间,交警共查处景区道路交通违法3.2万起,景区的违法停车得到有效控制。

如果要错峰出行短途游 高速通行情况看这里

长假前两天,杭州各条高速都经历了进城和出城高峰,自驾出游、回家探亲、亲朋结婚,再加上高速免费通行,各种因素叠加,造成高速公路的大流量。

但昨天从杭州高速交警了解到,从10月3号开始,高速车流量已明显回落,比如1号当天,杭州辖区的高速公路发生事故300多起,而最近两天的事故量已经回落到了之前五分之一的水平,大部分高速公路的通行还不错,如果你有短途出行打算,避开头尾高峰,利用中间这几天错峰出行,是个不错的选择。

下面是这两天杭州周边高速的通行情况——
沪杭甬高速:往宁波方向钱江二桥出现排队缓行,其他路段通行良好。

杭金衢高速:杭金衢高速的张家畈互通,由于流量增加导致短时间内出现排队拥堵情况,往金华方向,由于杭州段的施工,出现了排队缓行情况。

杭新景高速:这两天自驾前往千岛湖短途游的杭州、上海市民很多,所以杭新景往建德方向主线流量较大,但整体通行良好。

杭徽高速:这两天杭徽高速受到雨天、车流量大等影响,事故不断,通行因事故影响部分路段有所缓慢。

杭长高速:通行情况良好。

绕城高速:与长假前几天出城大流量不同,昨天开始,绕城高速开始出现比较大的返程车流,形成双向密集车流。受到杭徽高速、杭金衢高速大流量影响,绕城西线、南线流量再次增大,交警立即关闭龙坞、五常及袁浦收费站,半山、转塘、勾庄收费站继续限流。交警部门预计,接下去几天绕城高速将持续繁忙。

返程高峰今天可能提前到来

高速交警说,今天是10月5号,原本还建议当天来回的市民可以计划一个短途出游,因为相比6号、7号,5号的高速车流量适中。

不过,根据交警掌握的情况来看,今年的情况可能不同往年,很多“老司机”不想堵在6号、7号的返程高峰上,都会提前驾车返杭。所以,今年国庆长假的返程高峰会提前,今天就可能会迎来一波返程流量,请大家及时做好出行准备。

高速交警说,当返程出现大流量时,这些收费站和匝道最好能避开绕行:杭甬高速红垦枢纽互通;杭金衢高速杭州段往杭州方向全路段;杭新景高速往杭州方向千岛湖支线千岛湖收费站、南峰隧道、善岭隧道、杭州南转绕城西线匝道;杭徽高速往杭州方向临安服务区,杭州西、临安、玲珑等收费站出口,杭州西转绕城匝道;往杭州方向瓶窑、紫金港收费站出口,紫金港转绕城匝道。

热点求真

湖北姐弟三人相继患上鼻咽癌 很可能因为常吃它 尽量让你家餐桌上少出现腌制品

记者 章贝佳 通讯员 方临明

昨天,一则《一家三口人被查出患同一种癌症》的新闻在网上热传:7年里,湖北有一家三口人,竟被查出患同一种癌症。而据其主治医生说,很可能和这家人的饮食习惯有关。

姐弟3人相继患上鼻咽癌 从小都爱吃腌制品

据报道,湖北孝感的陈女士43岁,在家排行老三,今年2月,她鼻涕出血并伴有耳鸣,到医院检查并被确诊为中期鼻咽癌。

“我的姐姐和哥哥几年前也都得过鼻咽癌。”陈女士告诉医生,2009年,她姐姐发现颈部有一个淋巴结大,后被确诊为局部晚期鼻咽癌;而她48岁的哥哥去年10月也因颈部出现包块并伴有鼻涕带血去医院检查,也被确诊为局部晚期鼻咽癌,3个月放疗后出院。

“究竟为什么我们都会得这个病?鼻咽癌的致病原因是什么?”

经过交流后,其主治医生得知他们小时候家里就常吃咸菜、腌肉等,长大后也养成了爱吃腌制品的习惯。“以后最好家里人都不要吃腌制品了,腌制品中含有大量的亚硝酸盐,会使你们成为鼻咽癌的易感人群。”

所幸的是,经过放疗后,陈女士上个月已经康复出院。她姐姐和哥哥经过放疗后病情也得到控制,没有复发过。

浙江省肿瘤医院头颈放疗科主任陈晓钟: 腌制品与鼻咽癌有明确致病联系

“引发鼻咽癌的因素包含遗传因素和环境因素,一家三口都患上鼻咽癌,不排除其有鼻咽癌遗传基因,因为鼻咽癌具有垂直和水平的家族发生倾向;而其常年吃腌制品也是另一病因,据临床研究,已确定腌制品与鼻咽癌之间有明确致病联系。”中国抗癌协会鼻咽癌专

业委员会常务委员、浙江省抗癌协会鼻咽癌专业委员会主任委员、浙江省肿瘤医院头颈放疗科主任陈晓钟说,中国是世界范围内鼻咽癌的高发地区,国内患者在全球鼻咽癌患者中占比达70%—80%,且大多居住在南方沿海地区,尤其是广东,鼻咽癌曾被民间称为“广东癌”。

“这可能是因为某种基因缺陷,也可能是长期积累的吃腌菜、咸鱼的饮食习惯所致。”

要知道,广东咸鱼非常有名,尽管制作时使用的盐较平常少,但会在室外相对较高的温度、湿度条件中发酵晒干,因此其中硝酸盐和亚硝酸盐含量都很高,长期食用会促进癌症发病率。

怎样均衡饮食预防癌症? 请看全球21位专家的建议

“浙江吃腌制品的家庭相对较少,但即使你已经吃了不少,也不用太担心,鼻咽癌早期症状明显,即使是晚期确诊,治愈率也达80%—85%,早中期确诊率有90%—95%,治疗方式很明确,就是坚持放疗。”

陈主任提醒,当出现以下鼻咽癌症状之一时,需去医院检查就诊——

- 1.单侧听力下降,蒙起耳朵后有耳鸣声;
- 2.单侧颈部淋巴无痛肿大;
- 3.早晨的回涕带血丝(回涕,即早晨吸鼻子时的鼻涕,有时会从口中哼出)。

请陈主任给出防病建议时,他说,其实多数癌症预防都一样:均衡饮食,多吃新鲜蔬果,多运动,戒烟,也戒二手烟,定期体检都是有效手段。

听起来简单,但做到挺难。如果你想要饮食方面更详细的建议,可以参考由世界癌症研究基金会和美国癌症研究所组织出版的《食物、营养、身体活动与癌症预防》报告,该报告由21位专家用时5年对全球已发表的研究进行了系统总结——

- 1.21岁后在正常体重范围内尽可能瘦,在整个成年期避免体重增长和腰围增加。
 - 2.将从事积极的身体活动作为日常生活的一部分:每天至少进行30分钟的中度身体活动(相当于快步走),避免诸如看电视等久坐习惯。
 - 3.限制摄入高能量密度的食物,避免含糖饮料;高能量密度食物是指能量超过225—275千卡/100克的食物,快餐通常都是。
 - 4.以植物来源的食物为主。每日至少吃5份(至少400克)不同种类的蔬菜和水果,如绿色叶菜、西兰花、秋葵、茄子等,每餐都吃相对未加工的谷类/豆类,限制精加工的淀粉性食物。
 - 5.限制红肉摄入,避免加工类肉制品。红肉是指牛肉、猪肉、羊肉,加工肉制品是指通过烟熏、腌制或加入化学防腐剂进行保存的肉类。红肉每人每周应少于500克,尽量少吃加工肉制品。
 - 6.限制含酒精饮料。男性每天不超过2份(以一份酒含10~15克乙醇计),女性不超过1份。
 - 7.限制盐的摄入量,避免发霉的谷类和豆类。每人每天盐的摄入量不超过6克,不吃或尽量少吃盐腌或过咸的食物,避免用盐腌保存食物。
 - 8.强调通过膳食本身满足营养需要,不推荐使用膳食补充剂预防癌症。
- 综上,腌制食品被点黑名单两次。