

生长茂盛枝叶低垂 行人弯腰机动车绕行 路边行道树成了“拦路虎”

晚报讯 (记者 董艳)“这条路上,不少行道树生长茂盛,已经严重影响非机动车的正常通行,给过往的市民带来了困扰。”近日,市民吴先生拨打本报热线电话反映,薛城区湘江花园小区东侧路边的行道树生长茂盛,枝叶低垂,导致行人弯腰通过,非机动车绕行机动车道,存在一定的安全隐患。

8月14日,记者来到了吴先生所反映的行道树生长茂盛的道路,这里位于湘江花园小区附近,在道路的东侧,自南向北方向的非机动车道上,记者见到了路边低垂的行道树。吴先生表示,他住在附近,每天都会经过这里,最近一段时间,他开车经过这里的时候发现,有不少非机动车在机动车道上通行,起初,吴先生以为是非机动车车主故意为之,后来,他开车经过这里的时候,恰好电话铃声响起,吴先生靠边停车接电

话时,才注意到路边碍事的行道树。

“当时着急接电话,电话挂断后才注意到,在我停车的前方不远处,行道树枝叶已经挡住了机动车车主的视线。”吴先生说,这种情况,非机动车车主经过此处,看不到前方的路况存在很大的安全隐患。在吴先生所到的位置,记者见到了非机动车道上方的行道树枝叶。“低垂下来的行道树枝叶伸手可及,骑车经过这里,肯定要避让的。”途经此处的非机动车车主刘女士说,经过这里的时候,她也是迫不得已才从机动车道上经过。“我也知道非机动车在机动车道上通行不安全,可是为了避让生长茂盛的行道树,也只能如此。”刘女士无奈地说。

记者采访时,不是上下班时段,虽然这里的车流量和人流并不大,但是依旧有机动车和非机动车不断从此处经



记者 董艳 摄

过。记者注意到,为躲避生长茂盛的行道树,多数非机动车会绕行机动车道,个别体型小的非机动车会在机动车道和非机动车道之间的路段轧线经过。

“这几棵树特别茂盛,如果放在别的地方会很好看,但是作为行道树,树枝延伸到非机动车道上,尤其是晚上,光线本来就比较昏暗,再加上行道树枝叶的遮挡,根本注意不到前

方有车辆或行人。希望有关单位能够及时巡查,发现‘霸占’道路的行道树能够及时修剪,确保通行安全。”路过的市民郑女士说。



记者 董艳 摄

修整东侧公园 施划非机动车停车位 留城巷“颜值”提上来了

晚报讯 (记者 董艳) 本报5月30日报道了薛城区留城巷机动车占道停放,个别商家占用公共空间,不仅影响市民正常通行,还影响城市形象。时隔多日,记者再次来到这里发现,两个多月前乱糟糟的留城巷,现如今已经大变样,东侧的公园被修整,旁边施划了非机动车停车位,人行道上还安装了隔离护栏。

“以前这条路上摆摊占道的现象不少,现如今已经找不到了。”市民陈女士说,她开车经过这里的时候路面顺畅多了。陈女士告诉记者,以前不仅人行道上乱停的机动车,

路沿石以下的路面上也有停放的机动车。

“我经过这里时,因为人行道被占,道路非常拥堵,只能从行车道上通过。这段路附近既有商业区,也有居民区,车流量很大,人车混行一道,存在安全隐患。”陈女士说,自从留城巷被整治后,路面“宽敞”了,开车也不用担心拥堵了。

人行道东侧的公园也被修整,休闲凳非常干净,旁边还有施划好的非机动车停车位,整个路面整洁有序。“以前小公园的空地被商家‘霸占’,地上还有许多垃圾,非常影响

城市形象,现在好了,公园里的垃圾被清理干净了。”路过的市民黄先生说。

“这里自从整治后,乱丢垃圾的现象也少了,环境好了大家也自觉多了,以前傍晚坐在旁边的休闲凳上,垃圾遍地,招来许多蚊虫,现在傍晚坐在休闲凳上,附近没有垃圾,蚊虫也少了。”市民李先生说。



维生素不能这么吃! 合理补充有诀窍

前段时间,一名男子因连续每日服用8颗维生素,出现了严重的肝衰竭现象的新闻再次引发关注。这名男子因为经常生病,认为自己缺乏维生素,没想到大量补充维生素却带来了其他疾病。我们必须补充维生素吗?如何正确补充?

1. 维生素可通过食物获取对人体的生长、代谢等有重要作用。维生素在人体内的量不到1%,却很重要。维生素既不参与构成人体细胞,也不为人体提供能量,但在人体的生长、代谢、发育过程中发挥着重要作用。维生素在人体内不能自然合成,可通过食物获取,市场上也有各种维生素补充剂。

2. 公认维生素有13种,一旦积累过量,人体可能中毒。目前公认的维生素有13种,分为脂溶性维生素和水溶性维生素。维生素的性质不同,在体内的储

存时间也不一样,对于不易排出体外的维生素,一旦积累过量,就有可能发生中毒。维生素A、D、E、K为脂溶性维生素,这类维生素容易在神经里积累,因而会在体内储存较长时间,有的甚至能存半年以上。维生素C和8种B族维生素则是水溶性维生素。很多人都知道维生素B1、B2、B6和B12,实际上,烟酸(B3)、泛酸(B5)、叶酸(B9)、生物素(B7)也是B族维生素。一些水溶性维生素很容易排出体外,在体内的储存时间只有两三天,如维生素B1、维生素B2,摄入后不久就会通过尿液排出。针对摄入过量维生素出现肝衰竭的问题,专家解释,涉及膳食补充剂导致的药物性肝损伤,一般分为直接肝损伤和特异体质损伤。前者是指吃的药数量越多,发生肝损伤的几率就越大、越严重;后者则是指身体对摄入的保健品或药物的反应

性过强,出现了不适反应,最后导致代谢物对肝脏的损伤,严重情况下就会出现肝功能障碍。

3. 煎炸会让维生素大打折扣,补充维生素要遵医嘱。维生素A是国人普遍缺乏的一种维生素,因为水溶性维生素在体内不易留存,维生素B1、B2的缺乏问题也比较常见。解决维生素缺乏的问题也很简单。一般来说,合理搭配食物、营养均衡,我们就能从日常饮食中摄取足够的维生素,无需外服维生素补充剂,合适的烹饪方式也很重要。煎炸会让维生素大打折扣。为了让肉吃起来更嫩而加的碱,也会大量破坏维生素B1、B2和维生素C。并不是所有维生素都怕热,即便是怕热的维生素,也可以通过一些方法避免在烹饪过程中破坏它们。例如,维生素C虽然怕热,如果在烹饪过程中加一些酸性物质,它就变

得很耐熟了。番茄和柠檬本身很酸,因而在烹饪过程中,营养素的损失也就没那么大了。补充维生素要遵医嘱,听从营养师的建议。如果摄入过量维生素,即便没有出现新闻中提到的肝衰竭,也可能出现口干、便秘、恶心、呕吐、头晕等症状。过量摄入维生素还可能影响物质代谢,例如过量摄入维生素B6会影响神经系统功能,不利于帕金森患者的治疗。如果感到身体不适,应当先去医院做检查,再找营养师分析膳食情况,最后由专业人士给出建议。

