

# 端午假期交通指南发布

本报讯(记者 杨沫)今年

端午节假期为5月31日至6月2日。5月28日,省公安厅交管局对全省端午节假期道路交通情况进行研判,发布交通流量及流量高峰预判,大流量、易缓行路段等信息,提醒交通参与者合理规划出行时间、路线,安全、文明出行。

综合分析近年来端午节假期全省道路交通流量,预计今年端午节期间:高速公路日均流量将达到105万辆次,最高峰日流量预计在110余万辆次,高速公路总流量将突破300余万辆次;全省道路日均流量将达到210余万辆次,最高峰日流量将突破220万辆次,道路交通总流量将突破600余万辆次。



端午节前,山西红枣作为粽子的重要食材在市场热销。图为5月29日,尖草坪区丰滋枣厂在加紧生产。

张澍宏 王媛 摄影报道

社区开办备考家教讲座

## 家长少焦虑 学子易放松

本报讯(记者 郭晓华)5月29日,并州路二社区邀请心理咨询师,举办“家有考试娃 爸妈该干嘛”家庭教育讲座,旨在缓解中高考考生家长焦虑情绪,提升家庭教育水平。

讲座现场,国家二级心理咨询师乔莉,为50余名家长带来一场专业实用的备考指导。作为深耕青少年心理与家庭教育领域的专家,乔莉结合多年实战经验,从情绪管理、生活照料、心理支持等多个维

度,为家长们提供科学备考建议。

“家长的情绪稳定是孩子最好的减压剂。”乔莉老师强调,备考期间家长要避免将焦虑传递给孩子,建议通过科学安排饮食作息、营造温馨家庭氛围等方式为孩子创造良好环境。在心理支持方面,她提倡“多倾听、少说教”的沟通方式,用鼓励代替批评,同时尊重孩子的自主学习节奏。

互动环节中,家长们就“孩子学习动力不足”

“亲子沟通障碍”等实际问题踊跃提问。乔莉结合典型案例,为每位家长提供个性化解决方案。“这次讲座让我学会了如何更好地陪伴孩子备考,非常实用!”一位参加活动的家长说。

社区负责人表示,今后将定期开展家庭教育指导、亲子互动等系列活动,整合多方资源搭建教育服务平台,为辖区家庭提供更优质、更全面的教育支持与服务,共同护航青少年健康成长。

### 这些时段易拥堵

根据对历年端午节假期流量高峰及今年情况综合分析,预计全省流量高峰为:

一是5月30日14时至22时,全省高速公路、出城路口、城区主要街道及快速路将迎来第一波流量高峰,但整体将低于端午节期间日均流量。

二是5月31日至6月1日,全省高速公路流量将持续高位运行,每日10时流量也将会达到当天的最高峰。届时,城市周边的出入城道路、高速公路连接线路段和热点旅游景区周边可能出现反复潮汐流量高峰。

三是6月2日8时至21时,全省高速公路、城区快速路及主要街道将迎来返程高峰,当天流量也将达到端午节假期最高峰值,21时后逐渐恢复常态运行。

### 这些路段车流大

省交管局预判,以下高速公路路段属于大流量、易缓行路段:

二广高速:雁门关段K582-K591(太原方向),石岭关段K692-K700(太原方向),阳曲至大盂段K707-K729(双向),榆岭隧道群段K806-K854(双向),武乡段K900-K887(广二方向,长下坡),晋城环城互通段K1026-K1028(二广方向)。

京昆高速:罗城至清徐段K500-K532(双向)、灵石至霍州段K625-K660(双向)、霍州服务区段K673-K677(双向)、赵康互通段K779(高速枢纽)。

太原绕城高速:长风至阳曲段K0-K22(双向)。

天黎高速:孙右、天黎互通段K99(高速枢纽)。

### 交通安全提示

出游路、返程路都是安全路,山西公安交警提示:

自驾出行前,请务必检查转向、制动、灯光、喇叭、雨刮器、轮胎等关键部位,消除车辆安全隐患,并合理规划出行时间、路线,避开高峰、拥堵路段出行。

开车时保持良好心情,不带情绪驾车,不开斗气车。

长途驾车易疲劳,请合理安排行程,注意劳逸结合,尽量避开习惯睡眠时间行车。若感觉状态不佳,请选择服务区等安全地点停车休息,切莫在高速公路应急车道随意停车。

## 省中医院开设体重管理门诊

本报讯(记者 魏薇)5月26日,省中医院健康体重管理门诊正式开诊。该门诊将充分发挥中医药优势,为超重肥胖人群提供科学、系统、个性化的健康管理服务,助力民众实现“体重管理”和“减重”目标。

目前我国超过一半的成年人超重和肥胖,高于世界卫生组织估计的37%,而且这一比例可能还会继续上升。肥胖症已成为影响公众健康的一个重要因素,为此国家卫健委提出了实施“体重管理年”活动。

肥胖问题常伴随代谢异常、内分泌失调,以及心脑血管疾病等,单一科室干预往往难以取得满意效果。此次,省中医院的针灸科、营养科、内分泌科、妇产科、肾病科、儿科、推拿科、脑病科等9大科室专家联合坐诊,采用MDT

多学科协作模式,打造“体质辨识、代谢评估、中医干预、营养指导、运动处方、心理支持”的综合减重服务平台,构建“多维评估、分类干预、全程管理”的健康管理创新服务体系。该门诊还配备了人体成分分析仪、代谢检测仪、中医体质辨识系统等智能设备,患者可以很方便地进行体重、饮食、运动等数据评估。医生也将充分发挥中医药防病治病的独特优势,开展体质辨识、养生干预、穴位贴敷、穴位埋线等全方位的中医药诊疗服务。

下一步,省中医院还将充分发挥专家团队的技术优势,系统整理肥胖症诊治经验,形成可推广的、疗效突出的诊疗方案,为患者建立电子健康档案,研发可居家使用的药膳与代茶饮等健康减重产品,帮助群众实现科学减肥。

## 鞋子不合脚 当心拇外翻

本报讯(记者 刘涛)“医生,您看我这脚趾变形了,现在走路还疼?”一位50多岁的中年女性询问着。5月29日是全国爱足日,市第二人民医院骨科主任、主任医师刘建国提醒,穿着不合适的鞋子,如鞋跟过高、过细,鞋头过窄,行走时全身重量落在足部前端,脚趾会因全身重量压迫而逐渐变形,造成拇外翻。

“拇外翻一般表现为拇指在第一跖趾关节处向外侧偏斜,关节内侧出现明显的骨赘,一些患者骨赘处软组织因长期受鞋子摩擦挤压而出现红肿、积液,称为拇囊炎。严重拇外翻患者可出现其他足趾的偏斜、骑跨等症状。”刘建国说,拇外翻不一定都伴有疼痛,疼痛产生的主要原因是拇趾骨头内侧隆起后压迫

和摩擦而引起急性拇囊炎。拇趾关节长期不正常,发生骨关节炎引起疼痛和第二、三跖骨头下的胼胝引起疼痛。

生活中如何预防拇外翻?刘建国建议,购买鞋时,一定要根据自己的脚型,选择舒适的样式,特别是处在生长发育期的青少年,脚在不断发育、长大,更不适合穿窄小的尖头鞋;建议在下午脚胀时购买鞋;平时避免穿尖头高跟皮鞋,特别是出行时,尽量选用前部较宽、跟不高的鞋,如果某些场合必须穿高跟鞋,回家后要马上换掉,并经常用热水泡足,缓解软组织的痉挛;轻度的拇外翻患者,疼痛较轻,可采用保守疗法,包括按摩、锻炼足肌、热敷等,穿着较宽松的或露趾的鞋子,减少对内侧凸起的摩擦。