



# 停车两天花348元,多不多?

## 治堵与便民需要平衡点

据报道,上海浦东现“停车刺客”。居民张女士将车停在浦东新区栖霞路(东方路至福山路),停了2天3时41分,共需缴纳348元停车费。有类似经历的居民不止张女士一个,于是有人质疑,道路停车费是不是太高了?

张女士停车的智慧道路停车场,在路边指示牌标出了该处的收费细则。相关收费标准,在浦东发改委曾经发布的官方消息中也能找到依据,所以还不能指责这是“乱收费”。

在普通人的印象中,大城市道路停车费一般都不便宜,其中有合理的考量,比如通过经济手段减缓主城区拥堵等。问题在于,高到什么程度才是合理的?

还有一个不得不考虑的因素,像张女士这样停车时间较长的,往往不是去购物或者办事的临时停车。他们是附近小区的居民,小区停车位不足,再加上小区改造等特殊情况,不得不把车停在周边道路。这种情况下,每天停车费过百,确实让这些居民不堪重负。但如果停车费太过便宜,变成周边居民的“停车场”,那又有可能导致其他市民停车难。

由此可见,城市道路停车在不同区域该如何定价,背后其实牵涉很多利益主体的博弈,不仅要考虑车主的负担,还要考虑对周边居民以及对道路拥堵等

产生的综合影响。对这样一个复杂的问题,应该有相关部门组织各利益相关方,通过听证等程序做充分的沟通,才有可能达成更多共识。

不久前南宁就因为“天价停车费”事件引发关注,后续有多人被问责。为了解析矛盾,南宁还将召开听证会,就道路停车收费的标准进行听证,广泛听取消费者、经营者和有关方面的意见。经过这样一个过程,让不同的诉求得到充分表达,至少能让决策过程更透明,避免一些非常不合理的情况出现。

这样的教训应该为更多城市所汲取。上海的这次“天价停车费”还有一些疑问需要解释,比如,按照浦东发改委官方消息,道路停车收费在不同区域也可以实行包月收费,价格从200元至400元不等。那像居民张女士等人所在区域,是否可以实行这种方便居民的包月收费?

城市道路作为一种公共资源,收费其实也是在做一种路权分配,不能只站在收费方的角度考虑问题,而是要兼顾协调多方利益。这种带有公共性的问题,理当通过听证等能吸纳公共意见的决策渠道,取得最大化的共识。

(据上观新闻、人民日报客户端)

## 宁夏银川燃气爆炸事故致31人死亡

# 应急管理部派员赴事故现场指导救援

21日20时40分许,宁夏回族自治区银川市兴庆区一烧烤店发生燃气爆炸事故,截至22日上午8时,事故造成31人死亡、7人受伤。记者从宁夏回族自治区党委获悉,目前,公安部门已依法对银川烧烤店爆炸事故中的烧烤店店长、股东和工作人员等9人进行控制。



21日,消防救援人员在事故现场救援。图据新华网

## 燃气爆炸致31人死亡、7人受伤

自治区相关部门将烧烤店附近2栋住宅楼、4个单元64户居民全部临时安置在周边酒店,安排专人做好群众情绪安抚工作,并加紧核实死者身份,一对一用心用情做好死者家属情绪安抚和善后工作。

22日12时20分,应急管理部、住房和城乡建设部、市场监管总局组成的联合工作组已到达现场指导事故救援处置工作。

22日上午,宁夏医科大学总医院组织多学科专家对烧烤店燃气爆炸事故中的6名伤员进行全面会诊,目前生命体征均平稳。另外1名伤员因伤势较轻,先期自行

## 烧烤店连夜注销,经营者名下有9家公司

据工商信息服务平台显示,银川市兴庆区富洋烧烤一中店成立于2011年5月11日,经营者为马某,所属行业为餐饮业。经营范围包含:烧烤(依法须经批准的项目,经相关部门批准后方可开展经营活动)。目前的经营状态为注销。

马某名下关联9家企业,其中5家为餐饮店实体,主业均为烧烤。其中一家工贸有限公司注册资本为2000万元人民币,经营范围包含:粉煤灰、砂石料、碎

## 爆炸前1小时左右闻到有煤气泄漏

“银川发布”此前发布称,根据公安、消防部门询问笔录,打119报警人冯红娟(烧烤店店员)和马成军(烧烤店后厨配菜师傅)反映,爆炸前一小时前左右闻到有煤气泄漏,发

离开事故现场,于21日晚去医院规范处理后离院。

另据自治区卫生健康委通报,6名收治在宁夏医科大学总医院的伤员中,重度伤1人、中度伤1人、轻度伤4人。

22日上午11时许,宁夏医科大学总医院急救中心已恢复正常诊疗。在烧伤监护室外,有伤员家属接到通知后赶到医院。急救中心楼前空地上已设置家属接待区,多部门组成的工作组负责接待伤亡人员家属。登记完相关信息后,家属被安排坐在临时搭建的遮阳棚下,有工作人员为其提供餐食、纸巾并进行安抚。

屑、水泥及制品、预制拌混凝土、建筑材料、装饰材料。

富洋烧烤是连锁店铺,在银川市有很多同名店铺,其中一家的工作人员说,“自从这个事情后,全银川对烧烤店进行大排查,暂停营业。不过我们不是一个老板,属于独立经营,请您放心。”

另一家富洋烧烤店的工作人员说,“店里还在正常营业,和出事的富洋烧烤是不是一个老板不知道,我只是个打工的。”

液化气罐阀门坏了,就找李志翔(烧烤店后厨烧烤主管)去买阀门,回来后在更换阀门过程中发生了爆炸。

(据信息日报、澎湃新闻、央视新闻客户端)

# 克里米亚一大桥遭袭

当地时间6月22日,俄罗斯任命的克里米亚地区领导人阿克肖诺夫发布消息称,乌军对连接克里米亚与赫尔松州的尤加尔大桥进行了打击,没有造成人员伤亡,但大桥的通行已中断。

6月20日,俄罗斯国防部部长绍伊古在俄国防部会议上表示,自6月4日以来,乌军对俄阵地发起263次进攻,均被俄军击退,这些乌军由北约军事专家培训,并使用西方制造的武器装备。

绍伊古还表示,乌军领导层计划使用“海马斯”多管火箭炮和“风暴阴影”巡航导弹袭击克里米亚等地区。

另外,俄新社援引赫尔松地区官员的话报道称,乌军利用“暴风影”导弹对连接赫尔松与克里米亚的多座桥梁进行攻击。目前连接两地的备用运输路线已启用。

截至目前,乌克兰方面尚未作出回应。

(据央视新闻客户端)

# 拜登之子承认三项罪名

美国司法部6月20日在法庭文件中表示,总统乔·拜登的儿子亨特·拜登将承认逃税的两项轻罪,并与检方就涉枪指控达成认罪协议。

法庭文件显示,司法部说,亨特在2017年和2018年有超过150万美元的收入应缴纳税款,但他未缴税。亨特还被指控在2018年10月12日到23日非法持有枪支。目前,亨特通过“审前转处协议”承认了涉枪罪名,“审前转处协议”可能让亨特免受牢狱之苦,并结束检方在特朗普政府时期发起的长达5年的刑事调查。

美国有线电视新闻网分析说,认罪协议将对2024年美国总统选举产生“直接影响”。有美国政治分析人士认为,尽管认罪协议可能帮亨特解决了他当前在法律上面临的麻烦,但他还身陷麻烦更多的商业调查。

目前,2024年的美国总统大选竞选活动正在逐步展开,共和党将用亨特身上的商业调查做文章,打击民主党。

(据上观新闻)

# 芬兰旅游小岛成为“无手机区”

乌尔克·塔米奥岛位于芬兰东部海湾,是芬兰境内41个国家公园之一。今年夏天,那里将成为一个“无手机区”。当地旅游局负责人说:“我们想敦促度假者关掉他们的智能设备,停下来真正地享受岛屿。”

乌尔克·塔米奥岛无人居住,但它同时是许多珍稀鸟类和植物的家园。游客可以沿着岛上的小径徒步旅行或从高处观鸟。要不要参与这项“数字排毒”活动,全靠游客自愿。不过,旅游部门希望,来到那里的游客能够拔掉电源插头,与大自然亲密接触。

游客可以在岛上的帐篷或由芬兰公园和旅游部门维护的小屋里度过没有手机的夜晚。不过,登上乌尔克·塔米奥岛,仍然需要通过私人船只、通勤渡轮或水上出租车前往。这些交通工具通常是用智能手机预订的。

(据新华网)

# 花开半夏,夏至已至 这些养生要点请牢记

“五月中……夏,假也,至,极也,万物于此皆假大而至极也。”——《月令七十二候集解》

夏至,第十个节气,夏季的第四个节气。“夏”,长大的意思,“至”,为事物发展到极致,相当于“最”。夏至在中夏之位,即午位,属午阳;夏至虽然阳气较盛,且白昼最长,但却未必是一年中最热的一天,因此时接近地表的热量仍在积蓄,并没有达到最多的时候。

此时节,蛙声阵阵,蝉鸣声声,稻花如白练,荷花别样红。

“不过夏至不热”“夏至三庚数头伏”,“夏至”是盛夏的起点,从“夏至”起,经过三个“庚日”,便进入一年中最热的三伏天。

夏至后气温升高,酷热难耐,很多人易出现心烦躁怒,焦躁不安,情绪起伏大,觉得食欲不振,甚至胃肠道出现诸多不适症状。中医认为由于夏季气候炎热,在饮食方面应顺应阳盛于外的特点,加强对阳气的保护。

## 忌食生冷,避免冷气

夏至,人的阳气在外,阴气会潜伏在五脏六腑里面,因此在饮食方面不要太过寒凉,以免滞留在脏腑中,会出现腹泻等疾病。还要少吹空调,尤其是夜晚睡眠时直吹冷风,会阻碍身体阴阳气机的转换,易导致伤风、关节疼痛、腹痛腹泻,为健康留下隐患。

## 适当运动,补充水分

夏季人体新陈代谢旺盛,耗氧量较大,运动过程中及运动结束后可多饮淡盐水、绿豆汤,忌大

量饮用冷饮,以免胃肠道痉挛。

## 饮食清淡,多吃“苦”

夏季阳气盛于外。从夏至开始,阳极阴生,阴气居于内。所以,夏至后饮食要以清泄暑热、增进食欲为目的,因此要多吃苦味食物,宜清补。绿叶菜和瓜果类等水分多的蔬菜水果都是不错的选择,如白菜、苦瓜、丝瓜、黄瓜等,都是很好的健胃食物。

## 几种适合夏天食用的防暑清热的蔬菜

冬瓜——清热解暑

冬瓜含维生素C较多,且钾盐含量高,钠盐含量较低,适合高血压、肾虚、浮肿等人群,可达到消肿而不伤正气的作用。

推荐菜谱:冬瓜荷叶汤

黄瓜——利水消肿

黄瓜,清脆爽口、开胃,又有清热解毒、利水消肿的作用。黄瓜含有丰富的营养,包括维生素C、胡萝卜素和钾,还含有能够抑制癌细胞增殖的成分。

推荐菜谱:凉拌黄瓜木耳

丝瓜——祛暑清火

丝瓜有消暑凉血、解毒通便、祛风、化痰、润肌美容、通经络、行血脉、降血压等功效,特别适合夏天食用。丝瓜不但果实可以食用,丝瓜花有清热解暑的功效,用于治疗肺热咳、咽痛、鼻炎、痔疮;丝瓜子清热、化痰、润燥、解毒;丝瓜络清热解暑,活血通络,利尿消肿。

推荐菜谱:豆腐丝瓜汤

(来源:澎湃新闻)

# 夏季健步走的正确打开方式来啦



夏季天气热,很多人都懒洋洋的,不想运动,这样会导致身体素质变差。那么什么运动适合夏季呢?四川省医学科学院·四川省人民医院健康管理中心运动健康管理师陈莞婧表示,迈开双腿,你就自然融入了健身大军,走路是夏季最好的有氧运动之一。

“走路可以说是一项最为方便、温和的有氧运动。”陈莞婧介绍,选择清晨或者傍晚出去走走,活动一下关节,不仅可以改善心脏和呼吸功能、促进消化、提高免疫力,还可以预防骨质疏松。但散步可达不到健身的效果,要想“走”出健康,建议健步走。

陈莞婧说,正确健步走需要注意动作正确、负荷适宜,才能获得更好的锻炼效果。在健步走时,要抬头挺胸、收腹、保持身体正直,不要含胸驼背,目视前方,以较快的速度,大步行走,脚跟着地时要轻盈,膝关节不可过于伸直,以减轻对膝关节的冲击。双臂自然摆动,幅度在30至45度之间为宜,速度约1秒走两步。

“有些朋友执着于每天走路步数,认为走得越多越好。”陈莞婧提示,这样的做法是错误的。

对于身体状况良好,走路也比较稳的人群来说,每天健步走半小时到1小时,走5000至6000步即可。如果是老年人,建议量力而行,在保证安全的前提下,以走路时和走路后身体感觉舒适、愉快为宜。

陈莞婧表示,要想走路不伤身,还要注意以下几点:

1.不要拔腿就走。锻炼前后要做热身、整理和拉伸。

2.健步走虽然强度不大,但也有正确的呼吸方式。鼻吸口呼,均匀呼吸,不要憋气,可以两步一呼吸。

3.健步走要选择合适的场地,如操场等。“压马路”不仅存在安全隐患且呼吸不到新鲜空气,还可能因为地面硬,对膝盖产生反作用力,造成损伤。

4.在大风、湿热、暴晒等天气时不要健步走。陈莞婧还提示,夏季健步走的时候,要少量多次补充温开水,不可暴饮冰镇饮料。运动后及时擦干汗水,避免冷热交替导致感冒。

(来源:人民网)

# 天鹅颈、直角肩……其实是“病态”

天鹅颈、直角肩、蝴蝶骨,这些都是许多女生梦寐以求的身材,很多女生甚至花大价钱和时间专门去锻炼,但这其实是在损害你的身体。

天鹅颈的标准是脖子长且直,曲线优美。脖子长没错,曲线优美更是好事,但是脖子直就不好了,脖子直实质上就是一种颈椎病。

一般人的颈椎是呈“C”字形的,这样可以更好的承受颈部各个方向的压力。天鹅颈就是后天将颈椎强行练直,这样会增加颈椎的压力,颈椎周围肌肉失衡,处于持续牵伸紧张的状态,造成颈肩痛;甚至椎间盘突出压迫神经根,出现胳膊和手的酸麻胀痛;或者关节突关节紊乱,刺激颈神经后支,出现头痛、头晕;时间久了还会造成韧带增生、钙化。所以,不建议大家练习天鹅颈。

直角肩,就是脖子和肩膀的角度是90度,也就是肩斜度将近0度,而大多数人的肩斜度大概在22度左右。

由于直角肩拍照的效果更好看,所以很多明星和爱美的女生为了维持直角肩而长期起着造型,甚至刻意练出直角肩。

直角肩其实是一种病态的表现,它又叫做肩胛骨下回旋综合征。简单来说,就是肩胛骨错位了,处在不正确的位置上,才会形成这种异常的体态。

长期回直角肩,会造成斜方肌的紧张、酸痛。除此之外,直角肩也可能导致压迫神经,出现手臂疼痛、麻木、无力等情况,还会诱发肩峰撞击,引起肩峰下滑囊炎和肩袖损伤。

人们的审美一直在变,从以前的溜肩(肩斜度大于20度)到现在的直角肩,为了一种短暂的审美,而去牺牲健康,这是不可取的。

有些明星的蝴蝶骨是出了名的美,每次走红毯都让众多男女粉丝尖叫不已,也有不少粉丝想要模仿,但是蝴蝶骨是一种不健康的体态。

蝴蝶骨,在医学上叫做翼状肩胛。蝴蝶骨会引起肩膀周围的肌肉酸痛、无力,严重的可能会造成胳膊举不过头的现象,所以也不推荐大家练蝴蝶骨。

(来源:网易健康)

# 想要瘦 充足睡眠不可少

夏天到了,减肥又成了热门话题。上海疾控微信公众号发布提示,想要瘦,充足睡眠不可少,而熬夜则是减肥路上的拦路虎。

具体来说,熬夜易导致减肥失败,主要是因为熬夜的人往往有吃夜宵习惯,这样就算白天有意识地控制了食物摄入,夜宵也会让白天的努力前功尽弃。哪怕熬夜不吃夜宵,睡眠不足也会影响控制饱腹感和饥饿感的激素产生,促进人们对食物的享乐心态和心理,从而增加能量摄入,并减少能量消耗。

有些人因工作需要或者其他原因不得不熬夜,怎么办?

## 一是拒绝夜宵或简单化夜宵

如果克服了饥饿感,尽可能控制夜宵的热量摄入在200千卡以下。像炸鸡、烧烤、泡面……这些夜宵中的常见选择都是高油高盐的食物,要避免选择。一些低血糖生成指数的水果,如橙子、生梨等,以及杂粮饼干、牛奶是夜宵不错的选择,能够抵挡饥饿。

## 二是科学补觉

即便工作日无法获得足够的睡眠时间,利用休息日补觉也可以减少变胖的发生。休息日补觉也是要讲究科学的,睡得越多并不意味着睡得好。像一觉睡到中午这种尽情补觉的错误方法可能会破坏身体的昼夜节律,增加患各种慢性疾病的风险,反而适得其反。

休息日补觉,建议早上多睡1小时,中午午睡30分钟和晚上早睡30分钟,进行分时段补觉。可以帮助大家在保持生物钟的同时,弥补睡眠不足所带来的负面影响。强调一点,保证每日夜间的充足睡眠仍是最佳睡眠方式。

(来源:上海疾控微信公众号)