

灯刚亮我就开始走,可还是输了 您与绿灯“赛跑”过吗?

近日,网络上一篇《过马路小跑加快走 红绿灯能等等老年人吗》的热帖引起广泛关注。不少读者留言说,自己有时也需要跑着过马路,希望多为老年人的出行便捷和安全考虑。

老年人是否大多遇到过绿灯时长不够的问题?对此,交警部门有何回应?相关专家又给出哪些意见建议?



街头体验

95%的老人曾与绿灯抢时间

上周六,记者来到杭州市望江路与中河中路交叉口。74岁的王女士跑了两步,正好在红灯亮起时过完马路。王女士说,自己家住十五奎巷,常走这个路口,绿灯时间确实有点紧,“灯刚亮我就开始走,如果走得慢了,就会‘输’。”前段时间雨雪天,她不敢走太快,马路中间设有安全岛,实在过不了,她就等一等,

分两次过。

随后,记者一路往北,先后采访了40位60岁以上的老年人,其中38人表示曾在斑马线上小跑,与绿灯抢时间。76岁的宁师傅、70岁的杜女士、72岁的王女士、72岁的傅师傅等都建议,能否运用智能手段,让信号灯设置更合理、更人性化,让老人出行更从容。

交警回应

结合活动 广泛征求老年人意见

针对老年人过马路绿灯时长不够这一情况,记者采访了杭州市公安局交通警察局道路秩序处秩序科科长于力敏。

于力敏表示,根据国家出台相关标准,杭州市区道路红绿灯设置严格按照行人每秒1至1.2米的行走速度,结合道路宽度,来计算行人过街时间。根据交通繁忙情况不同,每个路口的信号灯全天至少有8个时段方案,包括早高峰、平峰、晚高峰、夜间等时段,每个时段

绿灯时长都不一样。在老年人生活集中区域,如养老院、老人公寓附近,交通又不是特别繁忙的情况下,交警部门也会适当延长绿灯时间。

“信号灯时长关系到所有交通参与者,包括步行者、非机动车、机动车驾驶者。从畅通角度考虑,信号灯设置要科学兼顾。”于力敏说道,“目前部分道路因确保高峰时段交通畅通需要,可能存在无法满足时速低于上述标准老年人出行的红

绿灯需求。”

接下来,交警部门会结合“交警进社区”活动,广泛征求老年人意见,尽量考虑老人安全出行需求。同时也希望通过媒体转告广大读者,如果某个地方老年人交通通行量特别大,可联系属地的交警部门或拨打电话122,也可向路面执勤民警、协警反映,交警部门会根据老人反映情况,派人进行实地查看后,适当增加行人过街时间,方便老年人安全过马路。

专家建议

利用大数据 得出最优解

如何更好地解决这一问题?从事交通管理领域研究数十年的浙江工业大学公共管理学院教授吴伟强表示,在老龄化社会,不能单一采用更改红绿灯时长的办法,需多维度考虑,保障老年人出行安全。

吴伟强认为,香港上天入地型交通布局值得借鉴。如在中环地区,立体步行系统组成要素十分丰富,有地面步行道、空中步道(蜿蜒游走于建筑群中,可承担步行游览功能)、地下通道等。“立体化交通布局能让行人和车辆各行其道。”吴伟

强说,目前,杭州不少重点路段、人流密集区也已设置天桥与过街地道,一定程度上缓解交通拥堵,保障行人通行安全。

吴伟强还提出,在杭州能看到一些斑马线设置了“渠化岛”(安全岛),也就是行人等候区,但他认为,设计普遍不够合理,等候空间过于狭窄。“是否可以建设更为宽敞的渠化岛,并设置清晰指向标,方便老年人辨识出行。”

在杭州紫荆花路与石祥路交叉口,记者发现,渠化岛较为狭窄,等候行人较多时,可能出现车辆在离

行人较近的距离下呼啸而过。吴伟强说,既然设置了渠化岛,说明一次性通过有难度,对老年人来说,还是耐心等待为佳,不要为了抢绿灯,提前走出等待区。

此外,在吴伟强看来,礼让也是保障老年人安全出行的有效做法之一。“安全和效率并不矛盾,而是相互促进。”吴伟强说,发达国家的经验告诉我们,让行的效率是最高的。在杭州,礼让斑马线已成为城市“金名片”。如今,省内各地都在推广车辆礼让行人的做法。

他山之石

按钮式和“声音”红绿灯

在浙开展业务的松下中国东北亚公司事业企划部总监田中隆博说,日本是深度老龄化国家,很多公共场所的设计都会考虑老年人的需求。

“一些路口会设置按钮式信号灯,行人过马路时按一下,绿灯会亮起,等通过后再按一下就变回红灯。”田中说,这类红绿灯一般会设置在车多人少的区域,既提高车辆通行效率,又保障行人过马路的安全性。

实际上,杭州部分路口也设有按钮式信号灯,如体育场路中河路口,但只在夜间启动。

“这种按钮式红绿灯能否大范围推广,与道路情况、市民习惯等许多因素有关。”田中认为,随着智慧交通时代的到来,可以利用摄像头采集车流量、拥堵情况,查看行人尤其是老年人的通行状况,通过电脑计算得出最优解。

在一些人多的路口,日本还设置了“声音”红绿灯。音量和穿透力会比较强,随着绿灯临近结束,声音的节奏也会加快。田中介绍,有些老年人视力不好,或者注意力不能很集中,变化的音乐可以作为辅助提醒。“声音”红绿灯因音量较大,一般设置在远离居民区的路口。

(请做报花)温馨提醒

(全文楷体)尽量不要夜间出行。高龄、腿脚不便的老人尽量不要在夜间出行,因为夜间绿灯时间会比较短。如果确实有出行需要,要在家人陪伴下出行。

绿闪后不要过马路。比如在杭州,非机动车道的信号灯有倒计时,整个通行过程是从绿灯到绿闪,再到红灯。同时,非机动车的红灯会比机动车道的红灯先亮,是最后的安全底线。绿闪后是最低安全通行时间。在绿闪时间里,年轻人可能来得及跑步通过,但对于大多数老年人是不够的。老人不要在绿闪后再过马路了,宁可再等一轮。

(浙江老年报)

暂停抖僵 享受生活 上海大咖助力“艺动帕金森”

帕金森病在药物蜜月期后,病情将极速发展,尤其是不少病人会出现冻结步态、开关现象,以及控制不住的手舞足蹈等运动并发症,给病人的生活带来了极大的痛苦。

近日,国家重点研发计划资助项目《帕金森病运动并发症中西医结合诊治专家共识》执笔者、上海新华医院神经内科主任刘振国教授,作为“艺动帕金森”的指导专家,亲临无锡易可中医医院“魏氏脑病中心”与帕金森病友交流。



膝关节不好,爬山锻炼要不得 美女医生喊你治筋

特邀:无锡易可中医医院谭氏筋伤中心主任、高频电火花发明人程传国教授嫡传弟子、国家非遗《古本易筋经十二势导引法》无锡传承人王杰和大家说说“筋与骨”的事儿。

滨湖区冯阿姨:62岁,膝关节不太好,听人说要多锻炼,最近天气不错,就和老朋友约着周末爬山,谁知道最后膝关节痛的无法下山,这是咋回事?

王杰:随着年龄的增长,筋逐渐老化,力量无法支撑、约束膝关节,再加上关节滑液分泌减少,不少人出现

膝关节痛,爬山、爬楼梯则会加重病情。

谭氏筋伤中心强调“松-柔-养”,在运用谭氏筋松系列秘方、透皮给药、高频电火花等,让药物直达深部神经根,消除无菌性炎症。解决临床症状外,还采用“导引处方”增强筋的力量。

治筋达人教你炼“筋”
在临床治愈后,可以练易筋经导引十二势的“韦驮献杵第二势”、“三盘落地势”,筋柔骨正防复发。

谈骨论筋

暖春林杏

