

绿道慢行受欢迎 出行体验待优化

湖南日报全媒体记者 王振亚

5月15日是“全国低碳日”，今年的活动主题是“绿色低碳 美丽中国”。连日来，记者在长沙走访发现，随着低碳、绿色理念逐渐深入人心，越来越多的城市居民将步行或骑行等慢行作为日常出行方式，能徒步、能慢跑、能骑行的绿道因此备受青睐。但一些绿道在给市民“慢生活”提供便捷的同时，也存在道路破损、连贯性差、被占道等影响出行体验的情况。

串起风景，方便“慢生活”

何为绿道？根据住房和城乡建设部印发的《绿道规划设计导则》，绿道是以自然要素为依托和构成基础，串联城乡游憩、休闲等绿色开放空间，以游憩、健身为主，兼具市民绿色出行和生物迁徙等功能的廊道。

这几年，长沙市不断加大绿道建设力度，一条条印有“长沙绿道”标识和logo的绿道不断延伸，犹如绿色“毛细血管”串起了沿线风景，也装点、丰富了市民的生活。

家住长沙市城北的李先生深有体会。李先生喜欢慢跑，前些年，他只能选择到公园跑，现在家门口的绿道随时可满足他慢跑的愿望。“迈出家门，走几百米便是用彩色沥青铺成的绿道，沿着绿道慢跑、散步，风景就在眼前，让人心旷神怡。”

绿道串联成网，最开心的还是骑行爱好者。长沙市民“楠哥”告诉记者：“沿潇湘路从猴子石大桥至三环线那一段绿道，骑行最舒服。那里道路平坦，几乎没有颠簸感，沿途风光秀丽，可谓满目皆绿，处处是景。”

存在隐患，尚需完善

经常骑行，“楠哥”也发现长沙绿道建设存在一些不完善之处。“湘江西岸绿道，如果从靳江河交汇处一路北上，到橘子洲大桥附近即中断；从营盘路隧道口起步到银盆岭大桥后，再次被渔人码头中断。”“楠哥”说，绿道的贯通性受影响，骑行体验也受影响。“靳江河北岸的绿道是一条断头绿道，如果你行至西二环与潭州大道联络线桥下，不小心的话可能会被撞得头破血流。”“楠哥”说，因为桥梁只有一米多高，即使是步行也得弯腰才能通过。

记者随后进行走访发现，一些绿道存在破损未修复或设施不完善等情况，存在一定安全隐患。

5月12日晚，在位于芙蓉区的浏阳河南岸绿道，记者发现有些路段出现了连片破损，坑坑洼洼，有噪声、震动声音较大的摩托车在绿道上疾驰而行，还有人牵着未带嘴套的大型犬



5月13日，破损的浏阳河南岸绿道。

湖南日报全媒体记者 王振亚 摄

遛弯。湘江西岸绿道沿江滩铺设，需要经防洪堤下一段台阶才能到达。5月13日晚，记者从牌楼口沿湘江西岸防洪堤行走了1千米也没有找到可以直接到达绿道的无障碍通道，记者看到有骑行人扛着单车下台阶。

时有占道，影响出行

有一些绿道上，人车混行严重甚至被严重占道，影响市民出行体验。

5月10日，记者在河西大学城一带看到，绿道建在高于机动车道的路边，并排而建的是非机动车道。在一些路段，半边路面俨然成了共享单车、共享电动车的停车场，行人、单车、电动车并排而行拥挤不堪。有人坦言，在这种路况下骑车，和“闯关”没什么区别。

5月12日，记者驱车沿着湘江路北上，不断看到有汽车开上马路牙子占用绿道，经过的行人不得不走到机动车道上借道通行。在湘江北路和秀峰路交界处的一段绿道上，记者看到8辆汽车一字排开，肆意占道，原本仅供行人和单车通行的绿道成了“停车场”。在金霞滨江公园附近的一段绿道上，记者看到一辆笨重的工程车违停在绿道上，满满当当地挡道。位于湖南湘江新区的尖山湖公园绿道，有电动车在上面穿行，而绿道入口处的提示牌上明确提示

“公园人车分流，共享电动车、共享单车、摩托车、电动车严禁入内”。

5月13日上午，记者在金星路绿道望城段看到，绿道与一些支路交叉口处有汽车违停挡道。在不少路口，骑行人不得不借道或抬起单车通行。

加强整治，管好用好

绿道体系，是引导市民低碳出行，建设低碳、宜居城市的重要载体。针对记者走访发现的问题，专家表示，应进一步加强违规整治，让绿道发挥好“毛细血管”作用，真正滋养城市发展。

“要让市民清楚自己在绿道中能干什么、不能干什么；要明确管理职责，加大管理力度，确保绿道发挥最大作用。”在长沙理工大学交通运输学院教授卢毅看来，目前，长沙绿道建设发展处于初始阶段，存在建设管理权利方、责任方众多，管理机制还不尽完善等问题。这是管理服务不足的一大原因。

卢毅认为，应积极落实“慢行优先、公交优先、绿色优先”理念，尽快出台专门的绿道建设管理办法和绿道骑行管理办法，理清各方职责，解决绿道管理、维护难等问题，加强违规专项督查治理，加大对违停、占道行为的处罚力度和劝导力度，持续优化市民的出行体验。

记者手记

绿道是城市交通系统中的“毛细血管”，而记者采访发现，“毛细血管”在某些地方堵塞了。

路面破损没有得到及时维修，一些地方缺乏无障碍通道，摩托车等机动车开上绿道行驶，汽车占用绿道违停……说到底，还是运维、管理方面出了问题。

绿道让人不出城郭而获山林之怡，身居闹市可享林泉之乐。它的普及是城市建设水平提升的标志，它不仅改善城市生态和人居环境，提升居民的幸福指数，也向人们传递绿色、低碳理念，引领低碳出行新风尚。必须管好、用好绿道，让它成为市民绿色出行、亲近自然、感受人文、畅享宜居“慢生活”的好去处。

针对路面破损等问题，要切实加强绿道维修维护，提升绿道管养精细化、规范化水平，确保绿道安全、舒适。针对一些地方缺乏无障碍通道情况，要做好改造、增设文章，确保绿道无碍、便民。针对违停、占道等现象，应加强与交通、交警、城管等部门的联动执法，打好查处违法违章行为“组合拳”，尤其是对重点区域可加大巡查管理的密度、力度，努力减少管理空隙，确保绿道专用、畅通。

绿道建设、管理考验着城市管理智慧。管好、用好绿道，畅通绿道发展之道，才能进一步激发市民选择绿色低碳出行方式的积极性。

绿道建设考验城市管理智慧

王振亚

对双相情感障碍患者要更包容

老师：

我是一名高中教师，我班有个小孩据说有抑郁症状，但孩子在班上表现积极，很愿意上台分享、喜欢聊天，一点儿也看不出有抑郁症状。最近，同学反映他晚上在寝室唱歌到很晚，跟他提意见，他还大发脾气。跟家长沟通才得知，孩子被诊断为双相情感障碍。医生说学生可以继续上学，已经在服药治疗中。这样的孩子应该怎样对待？

小杨

您好：

双相情感障碍是一种心境障碍，也被称为“躁郁症”，之所以被称为“双相”，是因为患者时常在躁狂和抑郁两个状态来回切换。上一秒可能还情绪高涨，下一秒就陷入了抑郁。如果患者最初以抑郁症状先发作，很容易被误诊为抑郁症。在抑郁症状发作时，患者情绪低落，言语减少，思维反应迟钝；在躁狂症状发作期，患者会超常开心，常表现为自我感觉特别良好，言辞过分夸大，情绪高涨，思维跳跃，语无伦次等，也会出现如胡乱花钱、易激惹、暴力等破坏行为。双相情感障碍发病原因尚无定论，此病不仅多变、循环往复，而且比抑郁症更复杂，是风险最高的精神疾病之一。医生说“可以继续上学，已经在服药治疗中”，可见该病情不是很严重。

15至19岁是双相情感障碍高发年龄段，因为容易被看作是“青春叛逆期”的情绪波动，所以误诊率、漏诊率、治疗延迟率均较高。针对这样的孩子有以下建议：家长多多陪伴。学生在患病期间无法自控情绪变化，反复受到情绪变化的折磨，而治疗往往需要时间和耐心，更需要家人的支持和陪伴。孩子应由寄宿改为走读，方便家长掌握孩子的病情发展，平衡生活安排，帮助形成规律作息，培养兴趣爱好，给予足够的信心和情感支持。

鼓励学生坚持治疗。药物是治疗双相情感障碍的核心，心理治疗是有效辅助，足够疗程治疗才能更好控制病情发展。要鼓励学生按时复诊，按量用药；同时，联系学校心理辅导老师定时开展心理辅导，调适情绪和压力，有效预防复发。双相情感障碍的治疗药物最主要的是心境稳定剂，而非抗抑郁药物，自行停药、减药，都会使复发风险升高。

指导做好运动调节。老师保持与家长的密切联系，掌握学生情绪发展变化规律，同时优化师生关系，学生能及时报告自己的情绪变化。制定学生在不同情绪状态下的相应运动预案。在躁狂期，帮助学生通过跑步、打球等运动消耗多余能量；在抑郁期，尽量保持日常生活节奏，多做放松和有氧运动调节身心。

引导创造包容环境。每年3月30日就是世界双相情感障碍日，老师可向班级同学科普双相情感障碍的疾病特征，尤其是要强调生病与智商、个人意愿等无关，引导同学给予患病同学足够理解和关怀，创造更包容的环境，预防“污名化”，更预防“病耻感”。

湖南省高校心理健康服务团队成员 程燕（湘潭大学） 龚勤（长沙理工大学）

不吐不快



漫画/刘也

诗雨

先拍照后收费？ 宜给「顽猴」念念紧箍咒

但在事先未告知的情况下，先拍照后收费，无疑侵犯了消费者的知情权和选择权，破坏了游客对于公共空间自由享受文化活动的期待。

如何在尊重艺人劳动和保护消费者权益之间找到平衡点？首先得靠艺人规范“经营”，事先向消费者明示收费要求和标准。其次还得靠监管部门规范管理，给强行收费的“顽猴”们套上制度的“金箍”，念念紧箍咒。例如设置规章制度，要求拍照前必须告知收费价格，并明确违规者将承担责任；加大对违规收费行为的处罚力度，提高犯错成本；建立举报通道，

接诉后及时派出执法人员进行调解处理，保障消费者权益。对于“顽猴”们来说，靠“坑蒙套路”只会惹人生厌，要想获得回报，唯有真心换真心，为游客提供满意的消费体验。同样是街头艺人，抱着吉他的“野生歌手”静静弹唱，亦有人为其美好歌声买单；身怀绝技的杂耍艺人大展奇招，也能赚到不少。

作为消费者，我们也应提高警惕，在参与任何公共活动之前，提前了解清楚相关规则及可能产生的费用，练就一双“火眼金睛”，避免在消费的过程中产生纠纷。

违建阳光房已整改

编辑同志：

怀化市恒大帝景5栋2单元1楼业主违规搭建阳光房，其顶板反射阳光照到我家，对我影响很大。我曾多次向12345热线反映，但问题一直没解决，也未得到有效回复，希望相关部门能管管。

一群众

记者追踪：

4月30日，怀化市鹤城区综合管理执法局回应：经核实，该阳光房于2021年11月左右搭建完成，前期街道办事处、执法部门、社区曾到现场处理，但因物业监管不力，整改未到位。现我局已对物业提出管理及整改意见。经社区调解，一楼业主答应由物业监管，按投诉人要求整改，现已完成铁丝网拆除，对阳光房的整改计划于2024年5月15日前完成。

5月11日，记者致电当事人了解到，问题阳光房整改已经完成。

湖南日报全媒体记者 蒋诗雨

私家车堵路口影响出行

编辑同志：

衡山县金盛华城泰景北园7栋的路口经常被私家车占用，居民进出很不方便，希望相关部门能加强管理。

一群众

记者追踪：

5月6日，衡山县相关部门回应：收到投诉后，县住建局立即组织局物业管理股工作人员和物业公司负责人到现场了解情况，将管理区域进行了明确，要求物业安排人员对违停车辆进行劝导、劝离，加强小区道路维护管理，保障道路安全、有序畅通。同时要求物业对小区内驾驶人开展交通知识的宣传教育，呼吁广大驾驶人规范停车、文明出行。

湖南日报全媒体记者 蒋诗雨

灵活就业人员 每月缴存多少公积金

编辑同志：

我是一名居住在长沙的灵活就业人员，由个人申请缴存住房公积金，想咨询下每月应该按什么标准缴存？

一群众

记者追踪：

5月11日，长沙住房公积金管理中心回复称，灵活就业人员缴存住房公积金的月缴存额为月缴存基数乘以缴存比例，缴存比例为5%—12%，灵活就业人员住房公积金月缴存额由其自行确定申报，须在签订缴存协议时予以约定。最高月缴存额不超过1200元，最低不得低于每年发布的单位职工最低月缴存额。2023年度长沙市住房公积金月缴存额最低为194元。

湖南日报全媒体记者 王振亚

外地人可否在长沙 办出人境证件

编辑同志：

我是广东省清远市的户籍，听说出入境证件全国通办，想在长沙办理出入境证件，但我没在长沙工作居住能办吗？请问证件可以邮寄吗？另外，麻烦告知星期六的营业时间。

一网友

记者追踪：

近日，长沙市公安局人口与出入境管理支队回复：外省户籍人员可以在长沙办理出入境证件，办证所需核验材料根据申请人的不同情况会略有差异，具体以办证系统提示为准。长沙市公安局人口与出入境接待大厅工作时间为周一至周六（法定节假日除外），其中冬令时为上午9:00—12:00，下午1:00—5:00；夏令时为上午9:00—12:00，下午1:00—5:30。所申请的出入境证件可以一同办理邮寄。

湖南日报全媒体记者 田燕

盼保障居民用水稳定

编辑同志：

我是怀化市沅陵县人，我所在的五强溪镇乔子平社区，自2023年下半年以来多次停水，每次停水没有任何通知，居民都来不及提前准备。希望能处理下，保障用水稳定。

一市民

记者追踪：

5月13日，沅陵县村镇供水有限责任公司回复称，五强溪水厂因管道建设施工，原有的主管损坏，造成部分时间段紧急停水，在停水期间，该公司工作人员已积极跟乔子平社区取得联系，并告知村民停水。后续将加快施工进度，保证居民生活用水的供应。

湖南日报全媒体记者 肖祖华