

周到·身边

与头顶的“黑色蛛网”说再见

长寿路架空线入地、合杆整治工程正在施工

□记者 周晶 见习记者 黄琪

最近记者走在长寿路上发现，不少路段被围挡“拦住”，这到底是在进行什么工程？据了解，为加强统筹规划、提升城市形象，秉持箱体要尽量隐蔽，不占用人行道空间；箱体尺寸在满足功能的前提下缩小；箱体尽量承载多个功能，减少数量；重要区域人行道上的不带电箱体尽可能埋入地下等原则，目前，普陀区正在进行开启架空线入地和合杆整治竣工项目。记者从施工单位了解到，这项涉及长寿路的工程西起万航渡路，东至长寿路桥，路线全长约 2.63 公里，项目已于 7 月 1 日开始施工，施工内容主要包括变配电系统设计与照明灯杆、多杆合一、灯具设计及防雷接地系统设计。

据悉，今年，根据市架空线入地指挥部《2019 年本市架空线入地和合杆整治竣工项目计划》的要求，普陀区计划开展 12 条道路共计 24.54 公里的架空线入地及合杆整治工程的建设工作。

目前，凯旋北路（光新路——光复西路）已经提前实现全线架空线入地，金沙江路——宁夏路（曹杨路——真北路）、光复西



长寿路胶州路口筑起围挡，进行施工

路（丹巴路——大渡河路）、金昌路（金迎路——祁连山路）、远景路（光新路——恒丰路）、铜川路（真华路——府村路）、长寿路（万航渡路——长寿路桥）等架空线入地项目均已经开工建设。

施工结束后，困扰长寿路上空多年的“黑色蜘蛛网”将被根除，路边的电线杆也将有所进行优化、数量将有所减少，施工结束后，申城东西走向的重要交通动脉——长寿路的“颜值”将蹭蹭上涨。

串起普陀与静安两区 点亮旖旎苏州河

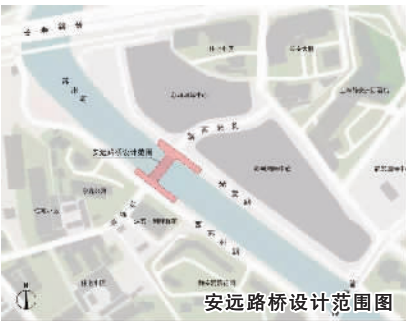
安远路将建新步行桥，设计方案面向市民征求意见

日前，市规划资源局公布消息，为了把黄浦江、苏州河沿岸建设成城市的璀璨“项链”、发展的名片和游憩的宝地，苏州河贯通 3 年行动计划中的首座步行桥“安远路桥”将开启社会征集进行重新设计规划，将打造苏州河上全新的形象地标，更希望通过安远路桥的步行体验设计，改善周边居民跨越苏州河的通行条件，完善区域内跨苏州河桥梁的布局。

安远路桥将这样规划

据悉，安远路桥位于苏州河道通廊上，呈东北——西南走向，西接安远路（道路规划红线 24 米），东接长安西路（道路规划红线 16 米），该区域处于静安和普陀区的边界。

建成后，安远路桥的主要功能为承担周边居民行人及非机动车推行过河的通行要求。目前施工点位附近的安远路与西苏州路交叉口北侧有宗鑫公寓，南侧有达安·河畔雅苑，均为高层建筑。所在河湾区域内的苏河洲际中心位于苏州河东侧，东靠恒丰路，西临光



安远路桥设计范围图

复路，南接普济路，北倚天目西路，定位为高档商业格局，计划引进大型购物中心、休闲、娱乐、滨水餐饮、国际甲级综合写字楼、精品酒店等业态，是区域内主要交通发生和吸引源。

市民可参与新桥设计

记者了解到，正待修建的安远路新步行桥目前正面向公众进行设计方案征集，市民

可以对新步行桥提供可行的设计方案，也就是说，这座新桥如何造？造成什么样？市民可以发挥想象力，为点亮苏州河提供意见和建议。

设计要求为：新步行桥的功能应满足行人步行通行及非机动车推行过河，结合功能需求设计桥的形式、坡度、设施设置等，做到“以人为本”；应着重考虑安全性，满足通航及防汛安全，不触及且不影响防汛墙现状；设计风格应与所在位置周边环境特色相呼应，营造出美感和场所感；需充分考虑无障碍设施的设计，使残疾人、老人以及推婴儿车的家长等人士也能方便、舒适地使用；设计方案除主桥梁设计外，还需包含绿化、照明、栏杆等城市家具的细部设计，考虑多场景景观的效果。

目前，安远路新步行桥正面向市民进行设计方案征集，市民可登陆 <https://mp.weixin.qq.com/s/hqjHBIIDSOCItfGoR-cZpA>，下载相关资料，填写报名表并发送至邮箱：susas_collect@126.com。

（市规划资源局）

周到·出行

开错车道就要绕远路

长寿路附近的这 7 处可变车道，司机朋友可别走错

□见习记者 黄琪

日前，据市公安局交警总队消息，9 月 3 日起，S20 外环高速 2 号客车车道正式设置为可变车道，至此，上海总共将有 32 处可变车道。记者查询相关交通信息发现，长寿路附近就 7 处可变车道。

1. 长寿路桥（长寿路——昌化路）
2. 武宁路（凯旋北路——大渡河路）
3. 江宁路桥（澳门路——光复路）
4. 镇坪路/中山北路
5. 镇坪路桥
6. 交通路（宜川路——广泉路）
7. 新村路（岚皋路——双山路）

记者了解到，目前，本市道路上的可变车道分为 3 种类型：路段潮汐式可变车道、路口可变导向车道及路段时段性单行道。

路段潮汐式可变车道是根据道路潮汐式流量的特点，让高流量方向的车流通过可变



长寿路桥(长寿路——昌化路)可变车道

车道多而快的通行。7 处车道中的镇坪路桥就属于路段潮汐式可变车道。

路口可变导向车道是根据路口流量随时

间变化的特点，将原有地面喷涂导向车道标志（左转、直行、右转等），调整为车道上方悬挂的可按时段或流量变化情况自动调整的、由 LED 标志显示的行进方向，减少车辆排队积压、滞留路口等情况。目前的中山北路金沙江路、长宁路凯旋路等就是这种可变车道。

路段时段性单行道一般用于路段宽度小于 7 米的道路，无法设置潮汐车道，但又确有实施必要，且实施单行后对沿线影响较小的情况，如唐山路（大连路至荆州路）。

周到·健康

选择合适食用油 应避免这 4 大误区

油脂是人体每日必须摄入的高营养食材。如何选择合适的食用油，如何用好每天必须入口的油？是选购时下热门的“网红款”，还是根据自我经验进行选择？其实，避免以下 4 大误区，大家都可以各“油”精彩。

误区 1: 吃核桃油补脑

核桃油因为“补脑”功效而受到年轻父母的追捧，常被用于婴幼儿的辅食。但营养学专家指出，核桃油对婴儿是否有“补脑”作用，业界还没有公认的结论，但核桃油确实富含一些对人体有益的营养元素。

误区 2: 烹饪一油到底

不少人家无论是炒菜、凉拌还是油炸，都只用一种油。但不同油的耐热性不一样，过高温度的烹调会加速致癌物质产生，带来健康风险。

误区 3: “不含胆固醇”才是好油

对有些人来说，“胆固醇”是一个可怕的字眼。事实上，胆固醇只在动物性食物中存在，植物油中都不含胆固醇。所以说，“不含胆固醇”只是一种噱头，不是选择食用油的标准。

误区 4: 根据颜色评断好坏

油脂的色泽，除了与油料籽粒的粒色有关外，还与精炼程度有关。越是精炼的油脂，颜色越浅；精炼程度较低的油颜色越深，这种油杂质含量较高，但同时保留了部分胡萝卜素、叶绿素、维生素 E 等。

（普陀食药安办）