一出地铁站,就被汹涌的共享单车包围?

破解单车围城 他们各显神通

一出地铁站,就被数以千计的共享单车包围是一种怎样的感受?较之郊区,上海市中心共享单车的治理还涉及营商环境、土地利用,这道难题又该如何破解?

青年报记者 郭颖



工作人员在临平路地铁站4号口帮助清理共享单车。

本版摄影 青年报记者 郭颖

多方发力实施"三色管理"

9月15日上午8点多,记者来到临平路地铁站,这是上海地铁第一个开发上盖的站点——地铁上方便是瑞虹新城二期。

走出地铁4号口,便看到不少非机动车齐刷刷地停放在白线内,白线内放不下的共享单车则整齐地集中摆放在一起,数量最多的小黄车统一放在中间空地。

"我们每天早上8点之前必须到这 里来整理共享单车,否则上班高峰一 到,共享单车潮汐般涌来,行人都没法 走路。"临平路地铁站所在地的第三方 市容保障公司的曾师傅告诉记者,他们 把多出来的共享单车集中清理完,就在 与共享单车企业共建的微信群里"呼叫"一下,共享单车企业的清运车会马 上到达现场。

当美团清运车到达临平路地铁站,随车的申师傅便抓紧时间将曾师傅已经集中摆放好的小黄车一辆辆搬上清运车。为了尽快将地方空出来,地铁工作人员和公司执法中队人员也会出来帮忙。没几分钟,多出来的共享单车便被运走了,原本杂乱的地铁口顿时整洁了。

"我们车站附近居民区特别多,除了 瑞虹新城一到十期外,还有周家嘴路、飞 虹路、公平路沿线的居民,但是附近公交 车相对较少,所以居民大多是靠共享单车来解决'最后一公里'的问题,早晚高峰'潮汐现象'就特别严重。"临平路地铁站值班站长胡旭东介绍道,为了解决这个问题,今年嘉兴路街道跟临平路车站签订了"多格合一"融合共治的共建合作协议,其中就包括了地铁口的共享单车整理。由第三方在早晚高峰时间定期巡视,帮忙整理共享单车。

据介绍,虹口区城管实施共享单车"三色管理",这三色并不是指共享单车的颜色,而是采用"蓝、绿、黄"三种颜色对共享单车进行分类管理,不同颜色对应不同区域或管理要求。例如,蓝色区域为商业区,要求车辆停放整齐;绿色区域为居民区,强调有序摆放;黄色区域则为临时停放区,允许一定程度的无序堆积。

具体的责任划分为:联合单车企业、清运公司及物业等多方力量,按管理范围划分"责任田",明确各区域停放标准。通过视频巡逻等方式提高应急处置能力,并建立微信工作群实现问题快速上报。每日定时巡查重点区域,现场引导骑行者规范停车,及时清运堆积车辆,并通过约谈企业强化管理效果。

破题共享单车乱停放 中心城区各显神通

静安区南京西路周边小马路也是共享单车乱停放的重灾区。静安区与三大共享单车企业美团、哈啰、青桔曾签署过协议:遇到共享单车积压情况,企业处置、1小时内完成积压单车的清运。因此,在静安区相关部门的帮助下,南京西级积压道找到对方并进行约定:一旦发现,辖区内的"巨富长"(巨鹿路、街道发现,辖区内的"巨富长"(巨鹿路、长乐路)等区域,人行道较宽,很适合停放非机动车,但共享单车却数域大享单车。

黄浦区的小南门地铁站,同样存在共享单车乱停放顽疾。今年,在区城管执法局、小东门街道等多方合力下,这一"硬骨

头"终于化解。

在区城管执法局决策、区司法局指导下,街道聚焦"疏堵结合、源头管控",启动禁停区设立攻坚行动。划设禁停区,同步推进3米以下上街沿白线区域清除,释放通行空间,还路于民。扩容承载区,在部分路段设立集中取车、停车区域,通过集约式管理推动企业责任落实与市民规范停放形成良性互动。

同时,街道也积极向商务楼宇发放《文明通勤倡议书》,明确标注禁停区范围及实施时间;协调小南门地铁站设置禁停区告示;组织早晚高峰值守小组,在禁停区实施后开展秩序维护、宣传引导;协调共享单车企业提前调配清运力量,保障董家渡路早高峰车辆充足、晚高峰清运及时,满足动态调度要求。

减重方法别跟风,体重没变莫灰心,专家提示:

"吃动平衡"才是健康减重秘诀

"体重半个月没变化,是不是白练了?""生酮饮食减重会伤身体吗?""代餐奶昔能当饭吃吗?"这些市民关心的体重管理难题,在由上海市卫生健康委员会指导,上海市爱国卫生运动委员会办公室、上海市健康促进中心主办的"科学控体重 健康新'食'尚"上海健康大讲堂上,得到了权威解答。专家分别从"吃""动"两大维度,为市民科普健康减重的正确方法。 青年报记者 顾金华 通讯员 瞿乃婴

先懂"吃":选对方法不盲目

提到减肥,"少吃"是很多人的第一反应,但"怎么少吃、吃什么"大有讲究。同济大学附属同济医院临床营养科主任吴萍主任医师在现场指出,当下流行的多种减肥方法并非人人适用。比如,普通人盲目尝试生酮饮食易引发高脂血症、胆囊炎;液断饮食虽短期掉秤快,却会导致蛋白质摄入不足,降低免疫力。

吴萍推荐"轻断食"的饮食方法。每周选择不连续的2天,女性单日摄入500大卡、男性600大卡,其余5天正常饮食,既能控热量、补营养,长期坚持还可预防慢性病。

她强调,理想体重约为"身高(厘米)-105",上下浮动10%均属正常,减肥前应先经医生评估,再结合饮食习惯定制方案。

再学"动":别盯体重看体脂

"运动半个月,体重没降反涨,是不

是白练了?"面对这一健身常见疑问,上海体育大学运动健康学院教授庄洁给出了肯定答案:"这是好事!说明减了脂肪、长了肌肉。"

她解释,肌肉密度比脂肪高,相同重量的肌肉体积仅为脂肪的1/3,运动后体重数字不变,但腰围会缩小、身形更紧致。因此,相较于体重,腰围、体脂率和精神状态更值得关注。

在运动方式上,庄洁建议将有氧运动与无氧运动结合,且不同年龄段配比不同,年龄越大,无氧运动的比例应相对增加。

针对上班族,庄洁也分享了碎片时间运动法:用椅子做俯卧撑,用哑铃或矿泉水瓶练举高等。她特别提醒,动作标准比数量重要,还能减少受伤风险。

两位专家均强调,"安全第一,循序渐进"是健康减重的核心。健康是习惯更是能力,停止运动后反弹并非运动的问题,而是饮食未同步调整。只要养成"吃动平衡"的习惯,即便偶尔停练,也不易发胖。

