



# 光影提神! 阿勒泰市启用激光防疲劳系统



本报讯(实习记者 王景鸿)近日,阿勒泰市将军山路新增红、绿、蓝三色交通灯,灯光明亮,引人注目。

据了解,这款防疲劳“神器”名为防疲劳激光灯,通过发射三色激光束,利用视觉冲击,对进入疲劳临界状态的驾驶员起到警示、唤醒、提神的作用。激光线条束与地面形成夹角,不直射路面,既不会对驾驶员的视线产生影响,也不会干扰正常驾驶,从而起到防疲劳作用。激光防疲劳系统的启用,可改善单一行车环境带来的视觉疲劳,通过对驾驶员形成感官刺激,能有效增强驾驶员途经事故多发路段时的行车安全意识。

“将军山路是游客前往将军山国际滑雪度假区的必经之路,冬季交通繁忙。为进一步加强道路交

通安全管理,有效预防和减少因驾驶员疲劳驾驶引发的交通事故,我们通过数据分析及实地调研,在将军山增设科技设备,引入激光防疲劳系统。”11月25日,正在执勤的阿勒泰市公安局交通管理大队综合执法中队民警王昊告诉记者,“后续,我们将结合实际情况,不断优化和完善三色防疲劳激光灯系统的使用和管理,确保其发挥最大效能。”

随着天气转冷,市民自驾出行量明显增加,叠加雪季来临、游客增多,早晚高峰时段交通压力明显增大。阿勒泰市公安局交通管理大队通过大数据分析,结合气温降低带来的持续车流量增长预测,制定冬季信号灯配时优化方案,及时调整信号灯配时控制策略,缓解交通拥堵。

“具体来说,我们加强了对城区主次干道的

绿波效果滚动巡检与优化。根据道路车流量情况,适当延长绿灯通行时间,提高交通信号灯的冬季调控能力。高峰时段对主要道路实行“缓进快出、层层截留”策略,保障路口畅通。例如,解放南路、银水路、交通路、望湖路等主干道各方向车流量较大,交警通过在高峰时段缩短短放行路由东至西各路口绿灯时间,确保主干道各方向车辆均衡排队。”王昊说。

同时,根据冬季夜间车流量明显减少的特点,阿勒泰市公安局交通管理大队缩短市区各路口夜间信号灯周期,减少车辆等待时间;针对雨雪异常天气导致车辆行驶速度变慢、原有信号控制策略降效的情况,采用快速处置方式,通过临时调整配时、截流控制等方式快速缓解交通压力。

# 冬日暖心救援 守护群众出行安全

本报讯(记者 阿丽娜·阿依登 通讯员 马晓勇)11月25日,阿勒泰边境管理支队阿拉善边境派出所与沙尔布拉克边境检查站接到群众求助电话称,其驾驶的摩托车在三间房区域路段因路面结冰无法继续骑行,请求民警救援。

民警迅速前往现场,利用铁锹清理摩托车周围积雪,并在车辆后方铺设防滑沙,缓慢将摩托车移至警车上。随后,民警把骑手载至派出所临时休息点,并提供热饮和食物驱寒。这期间,民警告知其冬季出行前要及时关注天气预警信息,配备防滑链、应急食品等物资,避免单独通行结冰路段。

据介绍,阿拉善边境派出所将针对冬季边境地区气候特点,加大重点路段巡逻管控力度,及时排查道路安全隐患,完善应急救援机制,全力保障辖区群众生命财产安全。



# 聚力解决突出问题 推进南疆高质量发展

(上接第一版)

## 聚焦民生筑基 凝心聚力绘就同心圆

民生是人民幸福之基、社会和谐之本。在南疆的发展中,推动各民族人心归聚、精神相依,让各族群众过上更加幸福美好的生活,是一切工作的出发点和落脚点。

党的二十届四中全会提出,加大保障和改善民生力度,扎实推进全体人民共同富裕。南疆各地将财政支出的70%以上用于保障和改善民生,各族群众的获得感、幸福感、安全感不断增强。

喀什地区始终把保障和改善民生放在首位,坚持财政支出的80%以上用于民生,援疆资金的80%以上投入基层和民生领域,推动发展惠及民生、凝聚人心,今年以来城镇新增就业6.39万人。

在巩固拓展脱贫攻坚成果同乡村振兴有效衔接的五年过渡期内,和田地区通过守底线、兴产业、强帮扶、促增收,牢牢守住了不发

生规模性返贫致贫的底线。2024年,城乡居民人均可支配收入达19674元,各族群众日子越过越红火。

良好的生态环境是最公平的公共产品,是最普惠的民生福祉。

2024年11月28日,环绕塔克拉玛干沙漠边缘全长3046公里的绿色阻沙防护带合龙,新疆成功构筑起世界最长的环沙漠绿色生态屏障。地处塔克拉玛干沙漠南缘的和田地区,是全国风沙活动最频繁、受影响人口最多、危害程度最深的沙源地之一。今年以来,和田地区科学推进荒漠化、沙化土地综合治理,按照“生态产业化、产业生态化”发展思路,人工种植肉苁蓉、瓜蒌、天山董菜等74万亩,年产值预计突破10亿元,带动群众就业6.6万人。昔日荒地变为良田,沙漠窝里长出“金庄稼”,真正实现生态与经济双赢。

今日之南疆,从政策引领的高瞻远瞩,到产业发展的蒸蒸日上、民生改善的实实在在,展现出前所未有的蓬勃生机。一个稳定和谐、正气浩荡的南疆,一个开放包容、朝气蓬勃的南疆,正在勇毅前行。



# 冬季大转场



近日,阿勒泰市牧民赶着牲畜踏上前往萨吾尔山远冬牧场的转场路。

阿勒泰地区是以农为主、农牧结合的畜牧业大区。每年11月中旬,阿勒泰牧民需赶着牲畜前往更温暖、风雪较小且有草场可用的河谷和远冬牧场,让牲畜能够安全越冬。

转场时节,地区各级各部门提前备足相关物资,在转场沿线设立饲草料供应点、牧民休息站等服务点,组织党员志愿者、专业技术人员等全程提供服务保障,助力牲畜转场顺利进行。

记者 阿尔达克·拜斯汗 摄



# 知“石”防“石” 远离泌尿系结石!

随着社会节奏的加快以及饮食结构的变化,泌尿系结石已经逐渐变为常见性疾病,成为不可忽视的健康问题。据报告,平均每100个人里面约有5到10个人患过泌尿系结石,也就是说每10个人中就有1人受其困扰,那今天就来聊一下这会让痛的石头——结石。

## 何为尿结石?

尿结石又称泌尿系结石,虽然叫做结石,但是它却不是真正的石头,它是由于尿液中某些物质浓度过高,析出形成结晶,逐渐堆积起来,从而形成“小石头”堵塞尿路。

## 结石形成的原因

结石形成的原因有很多,长期不良的饮食习惯如高蛋白、高嘌呤饮食及饮水不足,使尿液中的结晶成分过饱和;代谢异常如高钙血症、高草酸血症、高尿酸血症;除此之外,尿路感染、遗传、药物影响等原因也会形成结石。

## 结石的分类

泌尿系结石按发生部位可分为肾结石、输尿管结石、膀胱结石和尿道结石;按核心成分主要分为含钙结石(如:草酸钙结石)与非含钙结石(如:尿酸结石、胱氨酸结石)。

## 结石的症状与危害

疼痛作为结石最突出的症状,多表现为腰腹部的突发性绞痛,常伴有恶心呕吐,此外还有尿液颜色的改变,如肉眼可见淡红色、浓茶色等,少部分需显微镜发现的“镜下血尿”。

结石长时间堵塞尿路,尿液无法排出,引发肾积水,长此以往会造成肾组织萎缩,严重时会导致不可逆的肾功能损害,堵塞的尿液容易滋生细菌,诱发膀胱炎,严重时可能引起败血症危及生命。

## 治疗方法

- 一、保守治疗(适用于小结石、无症状或症状较轻患者) 主要为药物治疗,通过使用药物帮助排石、缓解疼痛或调节代谢。
- 二、微创治疗(适用于中等大小结石,保守治疗无效或不宜手术者)
  1. 直径<2cm的肾结石或输尿管上段结石的可通过体外冲击波碎石。
  2. 利用输尿管镜碎石取石,经尿道、膀胱插入输尿管镜,直达结石位置,用激光或超声击碎结石并取出,适用于输尿管中下段结石、ESWL失败的肾结石。
  3. 可利用输尿管软镜处理肾结石和输尿管上段的结石。
  4. 可经皮肾镜碎石取石,在腰部穿刺建立通道,插入肾镜击碎并取出肾结石,适合直径>2cm的肾结石。
- 三、手术治疗(适用于复杂、巨大结石或合并严重并发症者) 开放手术:如肾盂切开取石术、肾实质切开取石术等,但创伤大、恢复慢,目前仅在微创治疗无法实施时(如结石嵌顿严重、肾解剖异常)使用。

## 如何有效预防与应对?

1. 保证充足的饮水量,每日2000到3000毫升,少量多次饮用,稀释尿液中的结晶形成物质,保持尿液颜色清澈淡黄。
2. 健康的饮食习惯,少吃高尿酸食物,如菠菜、苋菜、巧克力,蔬菜烹饪先焯水,平衡高嘌呤食物,如动物内脏、啤酒、浓汤等,少盐少糖,清淡饮食,减轻身体负担。
3. 按时规律运动,如跳绳、快走、爬楼梯等中强度运动,每周3~5次,30~60分钟,利用重力将结晶排出。
4. 出现疼痛症状时,请立即就医,避免服用止痛药,掩盖病情。

从现在开始,请端起你的水杯,管住嘴、迈开腿,向“结石君”说拜拜!

(据《科普中国》)