

有效解决城市停车难

银川市今年新增停车泊位 8400 个

本报讯（记者 邱曦）今年以来，银川市公安局交警分局聚焦群众反映突出的“停车难、出行堵”问题，深入调研银川市三区停车场泊位基本情况，通过整合优化道路资源，一体推动公共停车场项目建设和“平改立”改造，设立远端大中型停车场、增设路内限时免费停车泊位，优化商圈周边道路交通组织、释放企事业单位停车资源等举措，新增各类停车泊位 8400 个，增设免费限时停车泊位 337 个，并在全市旅游景点增设临时停车泊位 1.6 万余个，统筹解决泊位闲置、泊位供给问题。

同时，该局持续推广应用静态交通管理系统，整合全市停车场管理平台，积极探索“全市统建一套智慧泊车平台”，886 处停车场、15.7 万停车泊位接入静态交通管理系统，大数据引导广大市民合理选择停车场就近停车，着力提升泊车管理效能。

“针对重点区域常发性拥堵难题，我们会同相关部门联合开展打通‘生命通道’集中清障和‘废弃汽车’（‘僵尸车’）排查治理工作，取消占用盲道、消防通道、影响车辆行人通行以及设置不合理的停车泊位，对停止使用或挪作他用的停车场、违法设置停车泊位、擅自占用公共资源私自设置经营性停车场以及停车设施不全等情形，依法依规进行查处。”银川市公安局交警分局相关负责人介绍，目前共排查治理各类“僵尸”车辆 357 辆，查处停车场 986 处，现场督导整改停车场 272 处，下发限期整改通知书 135 份，有效消除了道路交通安全隐患。

此外，为提高车道整体通达性，银川市公安局交警分局大力实施交通组织精细化工作，规范路口渠化设计，深度挖掘道路潜力，精耕交通标线、交通信号、护栏等交通安全基础设施，提高车道整体通达性，以重大节假日和重大活动期间交通安保为工作重点，施划交通标



在非机动车道施划免费停放泊位。

线 65000 平方米，建成 2 处交通信号灯、电子警察，设置 8 块交通标志，16 块临时隔离护栏，制作 10 块提示牌，持续改善交通拥堵点，提高路网通行效率；坚持向科技要警力，以“空地一体+勤指情督宣”执勤模式破解警力不足、定点摄像头存在盲区、事故处置风险大等难点。今年十一期间，在 110 国道、凤凰幻城等重点区域、道路布设“无人机巢”，巡航 600 余公里，劝导纠正交通违法行为 500 余次，处理轻微交通事故 20 余起，有效解放巡逻警力达 50%，实现依托前端科技提升城市道路管理智能化水平，进一步推动疏堵提畅工作向纵深发展。



清理“僵尸车”。本报记者 邱曦 摄

■科普宁夏

第一次听说板栗可以生吃？

说到板栗，很多人首先联想到的是糖炒栗子，脑海里甚至还飘来阵阵清香。不过，前几天有热搜说“第一次听说板栗可以生吃”。

这是真的吗？新鲜板栗到底能不能生吃？

板栗可以生吃吗？

先说答案：板栗不仅可以生吃，而且相比炒熟的栗子，味道和营养都很不错。生板栗相比炒熟的板栗，维生素 C 含量更加丰富。因为水分含量多，吃同等重量的板栗获得的能量也更低，更不容易长胖，值得推荐。

板栗的营养价值如何？

板栗属于坚果类，但它不像核桃、榛子、杏仁等坚果那样多脂肪，相反，板栗的特点是——淀粉含量很高，脂肪很少。

和一般坚果相比，鲜板栗的水分含量会更高。虽然不同产地和品种的板栗中，各营养成分的含量均有较大差异，但水分含量通常都在 42.10% 至 61.30%。从这点来说，新鲜板栗跟土豆有点接近。

新鲜板栗的淀粉含量通常为 21.54% 至 38.10%，可溶性多糖含量通常为 0.72% 至

11.92%。脂肪含量通常为 0.85% 至 5.44%，比常见坚果的脂肪要少得多。蛋白质含量为 2.90% 至 8.65%，比煮熟后的米饭高。

干板栗的碳水化合物高达 77%，和粮谷类的 75% 相当，因此，板栗甚至可以当主食吃。由于板栗有较多不被小肠吸收的抗性淀粉和可溶性多糖，血糖指数比米饭低，所以对糖尿病患者等需要控制血糖的人更加友好。

新鲜板栗还有一大优势——维生素 C 很丰富，可以达到 24 毫克/100 克，比西红柿还要多，更是苹果的十多倍！

如何健康吃栗子？

适量吃。板栗淀粉含量高，如果是比较大的栗子，吃 10 颗左右可能就跟一碗米粉那么多了。而且，板栗的膳食纤维含量高，这些不被吸收的膳食纤维会被大肠中的细菌发酵，产生大量气体，容易感到腹胀。所以，板栗也不要一次性吃太多。

替代部分主食。由于板栗淀粉多、热量高，如果吃了板栗，就要注意减少主食的食用量，或者偶尔用它们来代替主食。

板栗怎么才好剥？

生板栗外面一层壳是带刺的，因此真的很难剥。最好等到每年的 8 月底、9 月中上旬，这个时候板栗差不多熟了，它们会自行裂开一点，甚至张开“大嘴”。这个时候只要戴个手套就能轻松剥开，轻松收获几颗板栗。

另外，还建议大家试试这几种方法：风干法。可以把新鲜的栗子放到通风、干燥的地方先晾几天，这样栗子皮就非常好剥了。这个方法还能把栗子做成干果，吃的时候用水先泡一下就行了；热水浸泡法。生栗子洗净后放在一个盆子里，用开水浸泡 5 分钟左右，取出板栗再剥就会方便很多；日光暴晒法。把要吃的生栗子放置在阳光下暴晒一天，栗子壳就会开裂，也会好剥很多；微波炉加热法。将生栗子用剪刀把外壳剪开，放在微波炉中高温加热 30 秒，里面的一层衣和肉就会自动脱离，剥起来会省事很多。

（科普中国）

