

“五一”畅游桂林 绿色出行更舒心

# 公安交管部门为您划出假期出行重点

## 这些路段车辆集中 请注意绕行

“五一”假期出行群体以探亲、旅游为主，中短途自驾占比高，预计假期首日(5月1日)和末日(5月5日)为出行与返程高峰，中间时段以市区周边短途出游为主。

其中，市区往南，桂阳公路往阳朔方向，崇信路、凯风路一线;向东，桂磨路往大圩方向一线;向西，机场路往机场、龙胜、资源方向的翠竹路、鲁山路一线车流相对集中。城区滨江路、正阳路、东西巷和阳朔县、龙胜族自治县、全州县等热门景区周边路段易出现“潮汐式拥堵”。

自驾前往阳朔游玩的朋友需注意，中午漓江阳朔龙头山码头接送游客，请勿开车前往，码头滨江路全段12时至16时禁止车辆通行，游客可以到凤鸣停车服务中心换乘旅游专线观光车前往;晚上前往印象刘三姐剧场观看演出的游客，请尽量不要开车前往，可以在阳朔县城西街口乘坐印象剧场专线车或步行前往。位于阳朔县阳朔镇响水路为通往桂林千古情剧场的小路，请旅游大巴绕千古情大道通行。

S202省道150公里至178公里(阳朔县兴坪镇至阳朔大桥路段)，因自驾游前往兴坪游览的游客车辆较多，早晚时段道路交通拥堵，通行缓慢，请谨慎前往。

交管部门提示，“五一”假期期间，阳朔县城的交通流量将大幅增加，根据交通流量将随时进行交通管制，过境大型货车、客车请从葡萄、白沙上包茂高速或从高田上包茂高速绕行。

自驾经民航大厦路段进入象山景区的车辆，如遇通行缓慢切勿强行超车，听从现场执勤警力的指挥;也可经由上海路、中山南路绕行至景区或就近找停车位停车后步行进入景区。

“五一”期间，桂林火车站客流将会大幅增加，请接送旅客的车辆进入候车通道排队等候，如通道已满可进入地下停车场停放，不得在通道口占道等候。接送旅客车辆需即停即下即走，听从现场执勤人员的指挥。

## 景区周边路段停车信息 请规范停放

**秀峰区:** 滨江路附近有大瀑布饭店停车场、滨水广场停车场和伏波山停车场; 西山路西山公园对面有停车场; 桃花江路沿线有肖家停车场、鲁家村对面也有大型停车场供车辆停放; 芦笛岩景区有大型停车场供车辆停放。

**七星区:** 七星公园驼峰大门停车场，可停约40辆小型客车以及旅游大巴; 七星公园栖霞大门停车场，可停约160辆小型客车。前往訾洲公园的小型客车可将车辆停放至兴进·繁华里停车场，大型旅游客运车辆将车辆停放至桂山大酒店停车场。

**象山区:** 自驾前往象山景区的车辆可停放至象山公园停车场、漓江大剧院停车场、双塔地下停车场。

**雁山区:** 园博园停车位80个、玉圭园停车位100个、草坪冠岩停车位80个，桂林融创国际旅游度假区车位1000余个。

**全州县:** 天湖景区周边道路不允许停车，请前往游玩的车辆规范停放于景区停车场。

**灌阳县:** 灌阳千家峒文化旅游度假区周边停车点有景区售票中心处停车场及景区内酒店停车场; 湘江战役新圩阻击战酒海井红军纪念馆的停车区在景区正门对面停车场; 文市镇蓬溪庐文旅游度假区有景区门口停车场。

## 这些路段有施工 请注意避让

**秀峰区:** 巫山路甲山桥封闭施工，禁止车辆通行，请过往驾驶人提前绕行规划路线。

**象山区:** 南环路因道路施工通行缓慢，请过往车辆谨慎驾驶，尽量选择中山中路或文明路绕行; 万福东路口立达至凯风路口段辅道、非机动车道实施排污管道清淤及检测工程占道围场施工，请过往车辆及行人小心避让，谨慎通行。

**七星区:** **■黄栌路(桂林君泰福电气有限公司门前)** 龙门大桥往桂磨路方向的非机动车道有围场施工，非机动车需借用机动车道最右侧一股车道通行，请行经此处的机动车注意避让电动自行车。

**■五里店路与穿山东路路口至五里店路与青岭路路口一段有围场施工，施工占用双向车道最右侧一股车道，行经此处的机动车与非机动车注意减速慢行，小心避让。**

**■竹园路(屏风路往漓江方向)漓江郡府银桂府一侧，**因修河坝有约200米路段围场施工，施工占用左侧一股机动车道且单向通行，机动车或非机动车需要借道避让通过。

**叠彩区:** 东镇路全段施工; 中山北路东镇路口至观音阁小游园路段非机动车道有施工; 中山北路至沃尔玛对面路段一股机动车道施工; 观音阁驿前街路口非机动车道实施管道施工。请过往上述路段车辆注意施工区域，谨慎通行。

**雁山区:** 雁中路及连接中心环线路段约3.2公里正在施工，半幅路已实施交通管制，可以靠右侧车道正常通行。

**阳朔县:** 阳朔(福利)至平乐公路工程(阳朔段)(即阳普公路)路线起点位于矮山灯笼山，途经双桂、勇村、高朗、塘角洞、龙角洞、道其龙、普益乡，终点顺接普益大桥，路线全长11.234公里，目前正在施工。施工期间，请行人及车辆注意安全，缓慢通行，服从现场管理人员指挥，请大型客、货运车辆绕行行驶。

**灵川县:** G357线1325公里至1326公里(大圩镇卫生院一大圩桂通加油站)一段道路

半幅维修，由双向4车道变为2车道，请驾驶人合理安排好时间错峰出行。前往阳朔、兴坪的车辆建议绕行走高速公路。

**龙胜各族自治县:** **■马堤乡杉木坳至横水公路道路施工，**计划施工时间为3个月。

**■桥梁工程:都坪大桥施工，**计划施工时间为3个月; 大云大桥施工，计划施工时间为1年。

**■G321线广州至成都666公里+730米至666公里+830米实施水毁工程，**施工时间为2026年4月1日至5月31日。

**■S301线永安关至龙胜283公里+000米至283公里+100米实施水毁工程，**施工时间为2026年4月1日至5月31日。

**全州县:** 省道501线东山瑶族乡至全州县城全段半幅施工，过往车辆需谨慎行驶。

**恭城瑶族自治县:** 嘉会大桥重建施工，对嘉会大桥保通浮桥进行交通管制。管制期间仅允许二轮和三轮普通摩托车、非机动车及行人通行，乘用车、客车及货车请绕行行驶。

**绕行提示:** 恭城—嘉会方向: 车辆从恭城出发，沿国道G241线行驶至平安镇桥头村，再转入省道S502线，最终驶往嘉会镇及湖南方向。嘉会—恭城方向: 车辆从嘉会镇出发，通过省道S502线到达平安镇桥头村，接着沿国道G241线返回恭城县城。栗木—恭城方向: 往返车辆请走国道G241线或灌平高速公路。

**永福县:** 永福县凤阁路县自然资源局路口至老供水水(凤山背路段)道路封闭施工，请绕行。G322线永福至苏桥路段因道路施工，通行缓慢。

**S302省道六朝路口路段(265公里200米文明塔至270公里900米)因道路施工，**通行缓慢。县道X007永兴线浪口坪至仙人礁路口路段实施交通管制，全封闭施工，禁止车辆及行人通行; 封闭施工期间请过往车辆及沿线群众注意道路标牌和警示标识的提示调整通行路线。



## 行经这些高速路段 请注意减速慢行

“五一”期间，因返乡与旅游客流叠加，预计辖区G72泉南高速、G59呼北高速车流量将大幅增长，尤其是桂林北收费站、灵川西收费站、溶江收费站、严关收费站、界首收费站等重要出入口，预计会出现阶段性缓行。其中，如遇桂林北收费站入口通行缓慢，从桂林市区前往兴安、资源、全州、灌阳、湖南方向上高速的车辆，可走八里四路→灵川大道→灵青路，从灵川西收费站上G72桂兴高速; 也可选择福利路→桂林西二环路，从桂林七星收费站上桂林绕城高速后再转往目的地方向。

如遇桂林北收费站出口缓慢，下高速前往桂林市区车辆，可从桂兴高速转G72桂兴高速灵川西收费站，经灵青路、灵川大道进入市区; 或从桂林绕城高速转桂林七星收费站，经桂林东二环路进入市区。

G59呼北高速凤凰收费站(2212公里)至凤灌互通(2216公里)路段与G72线泉南高速交会，车流量较大，形成喇叭口效应，易出现缓行现象。

G65包茂高速高田收费站、白沙收费站、葡萄收费站、六塘收费站车流量较大，特别是高田收费站出入口，“五一”假期期间多为自驾游车辆，易出现车辆缓行情况。如高田收费站通行缓慢时，由南往北车辆可以从白沙收费站下，经321国道至阳朔; 如发生拥堵时，车辆可从荔浦收费站、二塘收费站下高速。

交管部门提示，“五一”假期期间，预计市区周边旅游、景区及通行高速公路的车流会出现大幅增长，请市民提前关注路况，合理规划出行路线，错峰出行。同时，请勿疲劳驾驶，超速行驶，注意保持安全车速和安全车距，不超速行驶、不随意变更车道、不占用应急车道。

记者陈静 通讯员聂梦娴

# 警惕“沉默的杀手”，守护肾脏健康

## —— 8大伤肾习惯全解析

□周惠(桂林医科大学第一附属医院肾内科)

发病风险，还会让肾脏长期处于“高负荷滤过”状态，慢慢损伤肾组织。

**2. 老是憋尿: 尿路感染, 诱发肾损伤**  
憋尿是损伤肾脏的重要隐形杀手，憋尿会导致膀胱内压力升高，进而反向压迫输尿管，尿液可能逆流回肾脏引发肾积水; 同时，尿道内的细菌会大量繁殖，一旦尿路感染向上蔓延，就会诱发肾盂肾炎。长期憋尿会造成肾实质损伤，有尿意时一定要及时排出，切勿拖延。

**3. 吃得太过: 高血压与肾病的“加速器”**  
人体摄入的盐分，主要依靠肾脏代谢排出体外，高盐饮食会让肾小球长期处于高压状态，加速其老化进程。世界卫生组织明确建议，成年人每日盐摄入量应控制在5克以内，长期高盐饮食会导致体内钠离子滞留，进而引发血压升高，而高血压会损伤肾脏内的细小血管，导致肾小球硬化，最终形成“高血压伤肾、肾病加重高血压”的恶性循环。

**4. 吃得太甜: 诱发糖尿病, 间接伤肾**  
过量摄入甜食，会增加胰岛素抵抗的风险和糖尿病发生风险，糖尿病肾病是全球最常见的终末期肾衰竭的原因之一。长期高血糖会慢慢损伤肾脏内的微小血管，

导致肾脏滤过功能逐步丧失。

**5. 吸烟以及二手烟: 损伤血管, 累及肾脏**  
《中国慢性肾脏病早期评价与管理指南》中指出，吸烟与一系列肾脏疾病有关，使肾小球硬化和肾小管萎缩。烟草中含有尼古丁、焦油等多种有害物质，这些物质会收缩全身血管，减少肾脏的血液供应，同时通过氧化应激反应直接损伤肾细胞。值得注意的是，长期暴露在二手烟环境中，也会显著增加慢性肾脏病的发病风险，因此，戒烟并远离二手烟，是保护肾脏的重要举措。

**6. 乱吃药: 药物性肾损伤的主要诱因**  
肾脏是人体药物代谢和排泄的核心器官，滥用止痛药及含马兜铃酸成分的中药等药物，很容易引发药物性肾损伤。其中，长期服用非甾体抗炎镇痛药可能导致肾小球缺血坏死。

**7. 久坐不动: 代谢减慢, 肾脏压力剧增**  
长期久坐会导致肾血流灌注减少，代谢废物清除能力下降，以及体重增加、胰岛素抵抗等问题，从而增加肾脏的负担。缺乏运动容易诱发高血压、糖尿病，而这两种疾病都是慢性肾脏病的重要危险因素。建议大家每坐40分钟，就起身活动2-3分钟，

每天保持30分钟中等强度运动，促进肾脏血液循环，减轻肾脏负担。

**8. 过量高蛋白饮食: 盲目进补, 肾脏不堪重负**  
适量摄入优质蛋白质对人体健康有益，但长期高蛋白饮食就是强行增加肾脏代谢负担，因为蛋白质是有用的营养物质，不能随尿液排出体外，需要依赖肾脏进行回收处理。对于成年人而言，无需额外补充蛋白粉，通过日常均衡饮食就能满足身体对蛋白质的需求，切勿盲目进补。

**实用护肾行动指南, 人人可践行**  
肾脏疾病的隐匿性极强，等到出现乏力、恶心、尿量减少等症状时，病情往往已进入晚期。守护肾脏健康，无需复杂举措，坚持以下几点，就能有效降低肾病风险：  
• 控盐: 将每日盐摄入量控制在5克以内，可以尝试天然香料代替食盐调味。  
• 多喝水: 成年人每天饮水量保持在1.5-1.7升之间，少量多次饮用温水，注意不要用饮料代替白开水。  
• 避免滥用药物: 遵医嘱用药，不随意购买保健品或偏方。  
• 定期检查: 每年进行一次尿常规和肾功能检测，尤其是高血压、糖尿病患者。  
• 观察尿液变化: 晨起第一次尿液的颜色和泡沫情况能反映肾脏健康状况。如果持续出现大量泡沫或颜色异常，应及时就医。  
希望大家远离伤肾行为，守护好肾脏这份珍贵的健康资产。

“五一”假期自5月1日至5日连休5天，7座及以下小型客车上高速公路继续免收通行费。桂林作为热门旅游目的地，预计将迎来客流车流高峰，交通拥堵与安全风险指数明显上升。对此，桂林公安交管部门专门梳理了易拥堵路段、施工路段及停车指引，为您划出出行重点，提醒广大交通参与者提前规划、守法礼让，提倡绿色出行，畅行山水间。

