

6月3日起0-5时,兴业快线北段双向封闭七天 车辆如何绕行?

本报讯(记者陈新年)记者从兴业快线运营方获悉,因兴业快线大镜山隧道(含石溪隧道)、杨寮隧道内部设施安装、维护需要,按照珠海交通的批复,珠海兴业快线于6月3-9日的每天凌晨0-5时实施双向封闭施工,施工期间,部分路段实施交通管制。市公共工程建设中心有关负责人表示,经核实,兴业快线北段实施双向封闭施工,此前已向交警申办手续,主要是隧道内的机电调试和质保期检修。

据交警部门发出的交通管制方案显示,实施交通管制的路段包括梅华东路进入兴业快线(镜山路路段)、兴业快线迎宾路支线入口(石溪隧道路段)和香山路右转进入杨寮隧道入口段、兴业快线西线跨线桥下辅路直行进入杨寮隧道入口段、高新互通进入兴业快线(杨寮隧道)路段。

梅华东路进入兴业快线

(镜山路路段)具体管制措施:从6月3日起,连续七天,每日凌晨0-5时在梅华东路右转进入镜山路50米处开始进行全封闭,过往车辆禁行。绕行路线有两条,绕行线路一:沿梅华东路往西方向行驶,通过金凤路-凤凰山隧道-香山路/港湾大道绕行;绕行线路二:在梅华东路东路交迎宾北路路口掉头,通过梅华东路-港湾大道(穿越中大隧道)绕行。

兴业快线迎宾路支线入口(石溪隧道路段)具体管制措施:从6月3日起,连续七天,每日凌晨0-5时在兴业快线迎宾路支线入口50米处开始进行全封闭,过往车辆禁行。绕行路线有两条,绕行线路一:沿梅华东路往西方向行驶,通过金凤路-凤凰山隧道-香山路/港湾大道绕行;绕行线路二:沿梅华东路往西方向行驶,梅华东路-港湾大道(穿越中大隧道)绕行前往高新区方向。

香山路右转进入杨寮隧道入口段具体管制措施:从6月3日起,连续七天,每日凌晨0-5时在香山路右转进入杨寮隧道入口段50米处开始进行全封闭,过往车辆禁行。

兴业快线西线跨线桥下辅路直行进入杨寮隧道入口段具体管制措施:从6月3日起,连续七天,每日凌晨0-5时在辅道进入杨寮隧道入口处50米处开始进行全封闭,过往车辆禁行。

高新互通进入兴业快线(杨寮隧道)路段具体管制措施:从6月3日,连续七天,每日凌晨0时-5时在新互通直行进入杨寮隧道入口处前200米(高架桥上最后一个分叉口)处进行全封闭,过往车辆禁行。绕行路线为:进入杨寮隧道前50米处开始围蔽,车辆可以在此处掉头,通过港湾大道或者金凤路(凤凰山隧道)绕行前往香洲等片区。

再过4天就是全国高考

考生如何调适身心?



中医专家建议从起居、情志和饮食等方面调节,缓解焦虑、预防疾病。

新华社发

再过4天,2024年全国高考就要拉开帷幕。冲刺阶段,广大考生如何调适身心、健康生活?中医专家建议从起居、情志和饮食等方面调节,缓解焦虑、预防疾病。

中国中医科学院西苑医院主任医师李跃华说,在夏季炎热多雨的天气里,湿热之邪容易侵袭人体,使人感到困倦、肢体沉重、思维缓慢、容易出汗和烦躁。天气因素叠加心理压力,易使考生焦虑情绪加重,出现情绪不稳定、急躁、心悸心慌、汗出过多甚至失眠等症状。

“家长要为考生营造清

凉舒适的居住环境,从而降低炎热天气带来的影响,减轻烦躁和焦虑。”李跃华说,淡蓝色海洋图案的窗帘、有辽阔草原图案的墙面等都能令人心绪平静。

此外,考生可通过深呼吸、听轻音乐等方法缓解紧张情绪,中医健身功法八段锦也有助于减轻压力。若因焦虑难以入睡,可按揉内关、神门等穴位安神助眠。

“顺应当下气候特点的健康饮食也有助于调节压力、缓解焦虑。”李跃华说,考生的三餐需要既有营养还容易消化,豆蔻西红柿炖牛腩、

红烧鸡块配胡萝卜、虾仁蒸鸡蛋、鸡蛋炒苦瓜等都是不错的选择;不易消化以及油炸的助热助湿食物最好少吃。

此外,考生宜多喝水以防止上火以及燥热和暑湿侵袭,但不宜贪凉饮冷;还可服用玫瑰绿茶蜂蜜饮、薏米龙眼肉薄荷马蹄爽等饮品。前者由绿茶叶、薄荷叶、玫瑰花、山楂、陈皮、蜂蜜组成,能够清凉解暑、舒缓压力、增加食欲;后者由薏米、鲜马蹄、龙眼肉、薄荷叶组成,有助于清凉醒神、让人不易烦躁。

据新华社电

应聘要避哪些“坑”?

当心合同签订藏“猫腻”

又到一年毕业季。根据近年来不法分子常见的伎俩和套路,人力资源社会保障部5月27日发布消息,提示求职者严防十大骗局,保护自身安全。

◆陷阱1:境外高薪诱骗陷阱

很多骗子把违法犯罪活动包装成境外高薪工作,引诱求职者上钩后,可能将其拐骗到境外从事电信诈骗、网络赌博等违法犯罪活动,对拒绝工作或“业绩”不达标者,甚至进行非法拘禁、虐待等。

防范提示:看到这种境外高薪诱惑,一定要查一下经营公司是否具备对外劳务合作经营资格,以及行业平均薪资水平。如果高出很多,就要考虑是否有陷阱。

◆陷阱2:误入传销圈套

传销是指组织者或经营者通过发展人员,要求其缴纳费用或购买商品以取得加入或发展他人资格,从而牟利的行为。传销一般以亲友推荐的途径传播,基本都以轻松赚大钱、无需面试直接上岗为噱头。面试或工作地点都比较偏僻且转换频繁,公司业务不能清晰说明。

防范提示:务必清楚传销属于违法行为,对发展下线的宣传,要保持头脑高度清醒。如果不慎进入传销,在确保人身安全的前提下,第一时间脱身报警。

◆陷阱3:黑中介乱收费

一些非法职业介绍机构以招聘为名,收取高校毕业生报名费、服装费、体检费、押金、岗位稳定金等各种费用。有些中介机构与不法用人单位合作,先以推荐工作为名收取费用,毕业生入职时,要么是与毕业生需求不匹配甚至虚假的岗位,要么由不法用人单位编造各种理由拒绝其上岗或中途辞退。

防范提示:要谨记应聘工作本身不需要任何费用。应优先选择公共就业人才服务机构和具备《人力资源服务许可证》的正规市场中介机构,对于以先交费作为条件的招聘面试实习等都需谨慎对待。

◆陷阱4:刷单返利类诈骗

一些诈骗分子打着高薪兼职、点击鼠标就赚钱、刷单返利、抖音快手点赞员等幌子进行诈骗,其特点是门槛较低,号称轻松兼职、薪酬丰厚。

防范提示:不要轻信既轻松又赚钱的好差事,天上不会掉馅饼,掉下的往往是陷阱。同时要注意个人信息安全,不轻易泄露银行卡、网银、支付宝等密码信息,不随意打开陌生网址链接。

◆陷阱5:付费内推、优先录用

个别中介机构或个人以“帮助”求职者通过所谓内部推荐进知名企业、国企央企或者优先录用等名义收取高额费用。如求

职者被录用,机构就归功于己;如求职者没被录用,就会以种种理由搪塞,拒绝退还相关费用。

防范提示:收费内推、保录取等多属虚假宣传,求职者千万不可抱着“走捷径”“靠关系”等心态轻信骗子的话术。

◆陷阱6:培训就业变高额借贷

个别中介机构或用人单位以高薪就业作为诱饵,向高校毕业生承诺培训后包就业,但须向指定借贷机构贷款支付培训费用。培训结束后,培训机构往往难以兑现承诺,或推荐的工作与原先承诺相差甚远,毕业生可能会面临身负高额借贷又没有实现就业的不利局面。

防范提示:要看机构或企业经营范围是否包含培训内容,看承诺薪资是否与社会同等岗位大体一致,慎重签署贷款协议或含有贷款内容的培训协议。

◆陷阱7:合同签订藏“猫腻”

有的单位仅签订《就业协议书》,或以谈话、电话等口头形式约定相关事项,没有签订书面劳动合同;有的合同内容简单,缺少工作岗位、工作地点、工资、劳动条件、合同期限等具体内容;有的以少缴税款为由,准备两份不同薪资的“阴阳合同”;还有的包含“霸王条款”,要求几年内不得结婚、服从加班、试用期离职不结算工资等。

防范提示:在签订劳动合同前,应与用人单位认真协商、慎重对待,不可草率签订。特别要高度警惕劳动合同中于法无据、明显不合理的条款,防止掉入陷阱。

◆陷阱8:假试用、真使用

有的单位超过法定时间上限约定试用期,或者重复约定试用期;有的以试用期为由,支付工资低于当地政府规定的最低工资标准,或者不缴纳社保;还有的大量招聘应届毕业生,试用期约定较低的工资,等试用期结束后便以各种理由解聘。

防范提示:任何违反法律规定的试用期约定无效。试用期最长不超过6个月,同一用人单位与同一劳动者只能约定一次试用期。试用期内应正常缴纳社保,工资不低于单位相同岗位最低档工资或者劳动合同约定工资的80%。

◆陷阱9:扣个人证件原件

有些用人单位或中介机构借保管或办理社保、申办工资卡等名义,扣押求职者身份证、毕业证、学位证等个人证件原件。这种情况非常危险,可能会盗用求职者信息从事开银行卡等不法行为。

防范提示:不要将证件原件交付他人,如有需要,出示即可。需证件复印的,要在合适位置注明具体用途。

据新华社电