

# 《2021 年欧洲交通周主题指南》节选

## 心理健康

心理健康是今年欧洲交通周的核心主题之一，重点强调了一个经常被忽视的问题：交通可能对人的身心健康产生显著影响。

人们通过交通维持人与人之间的关系，抓住职业和教育机会，在户外参加休闲活动，人们的生活因为交通变得更加灵活。交通使老年人在社区中可以选择积极的生活方式。研究显示，对老年人友好的交通政策（例如免费公交）能够增加老年人对公共交通的使用率，并减少抑郁症状和孤独感。欧洲积极健康老龄化周将交通作为一个重要因素。此外，事实证明出行时间更短能够改善健康状况，而通勤 60 至 90 分钟对健康的负面影响最大。

由于拥挤或出行信息不足导致的焦虑，可能使人们的精神状态变差。在人们健康充实的生活中，能够四处出行始终扮演着至关重要的角色。未来疫情结束之后，城市必须更加努力，为市民随时随地安全、可持续出行创造便利的城市空间。

### 主动出行对健康有重要的影响

骑行和步行不仅有利于身体健康，而且对心理健康也有惊人的好处。有多项研究显示，主动出行能够减少抑郁、焦虑和其他心理健康问题。通过步行或骑行进行体育锻炼可以加快血液流动，释放内啡肽，并降低整体压力水平。即使每天步行或骑行 30 分钟，也有助于改善心理健康。步行或骑行能够改善总体情绪和睡眠质量，减少压力、焦

虑和疲劳。经常运动的人出现抑郁的风险能够降低 30%，而且坚持运动也能帮助抑郁症患者康复。

支持骑行和步行的城市，往往是幸福的、健康的、文明的，并且经济稳定。这些指标主要与人们在日常生活中经常使用可持续和健康的交通方式有关。大部分地方政府如果了解在本地出行规划中整合主动出行的重要性，往往也会采用其他创新性社会政策。在流行骑行和步行的城市，居民可以与志同道合的人交往和互动。骑行和步行能够帮助培养社区感和团结精神。

### 城市中的休闲区域（公园、绿地、步行区和无车区域）

研究发现绿地和积极的身心健康之间有密切联系。英国对 10 000 人所做的调查发现，在更绿色的城市区域内生活的社区，在个人和区域层面针对社会经济变量调整之后，报告更少心理问题和更高健康水平的可能性更高。

英国心理健康与城市设计中心提出了改善心理健康的四个关键机会领域，分别是绿色空间、活跃空间、亲社会空间和安全空间，简称为“GAPS”。容易接近的绿地和积极的身心健康之间有明确的联系。在居住地附近的绿地能够改善居民的情绪，可以鼓励居民进行体育锻炼和接触大自然。市民在日常生活中应该经常接触城市中的自然环境，其特征是低排放区域，将停车空间改造成绿地，有适宜步行的更大空间供市民运动和社交。

### 解决噪声和空气污染

世界卫生组织认为：“过多噪声会严重影响人体健康，干扰学校、工作、家庭和休闲时间的日常活动。噪声可能影响睡眠，造成心血管和心理生理学影响，降低工作表现，引起烦躁反应和社会行为变化。”20%的欧洲人口长期面临对健康有害的噪声。这相当于超过 1 亿欧洲人口。每年因噪声污染导致的健康寿命损失超过 160 万年，是欧洲第二大环境负担，仅次于空气污染。欧洲五分之一的人口夜间长期暴露于可能严重有害健康的噪声。欧洲有多个项目旨在提高民众对于这种严重健康危害的意识，例如 2021 年 5 月 3 日至 6 月 13 日期间在欧洲多个国家举行的“欧盟绿色周”活动。

目前，欧洲城市空气污染物很大一部分来自道路交通。尽管欧洲车辆尾气排放标准（Euronorms）减少了尾气排放，从目前到 2030 年期间能够改善空气质量，但二氧化氮和颗粒物的浓度依旧会产生负面影响。城市中这些污染物的浓度水平相对较高，因此空气污染对城市公共健康的影响最为严重。以颗粒物和氮氧化物为主的空气污染物与心理亚健康状况密切相关。

如果长期暴露于这些空气污染，会导致抑郁症状发作，并使严重的抑郁症病情恶化。欧盟相关机构计划对 2004 年通过的立法《空气质量法令》进行重新审议。作为《欧洲绿色新政》的一部分，欧洲正在讨论根据世界卫生组织的建议修改排放量阈值。此次审议将基于 2021 年初发布的《第二版清洁空气展望》报告。此次审议有可能在未来大幅降低欧洲的排放量阈值。

## 身体健康

### 空气质量

世界卫生组织最近的研究证实了空气污染的不利影响。研究估计，欧盟 27 国及英国每年约有 37.6 万例过早死亡与颗粒物污染直接相关。然而，过去 30 年，与污染有关的死亡人数减少了一半。这种显著变化与减少空气污染、使用主动出行解决方案、推广电动自行车等新型交通模式以及增加城市步行区和绿地等措施有着密切联系。如哥本哈根和阿姆斯特丹等欧洲城市承诺到 2030 年，将公共交通车队全部更换为电动汽车。此外，维也纳选择使用替代燃料公共汽车，并颁布了鼓励使用公共交通的政策，使公共交通的出行分担率达到 39%，同时该市公共交通产生的排放量仅占交通相关二氧化碳排放的 6%。

### 主动出行

主动出行取代小型汽车有两个方面的积极影响：改善身体健康和减少尾气排放。英国一项为期五年的研究结论称，骑行通勤者死于心脏病风险降低了 52%，死于癌症的风险降低了 40%。研究还发现，受试者患心脏病的风险低 46%，患癌症的风险低 45%。

从经济的角度，久坐的生活方式不仅有害健康，每年还给欧盟造成了 800 亿欧元（约合人民币 6080 亿元）的经济损失。欧盟的“抗击癌症计划”致力于降低除其他风险因素以外因环境污染造成的癌症死亡率。该计划与《绿色新政》和《零污染行动计划》结合，在各成员国开展减少污染物的行动，力争通过完善空气质量计划的监控、模拟和目标设定，以提高空气质量。

行动不便对老年人也有重要影响，欧盟积极健康老龄化周已经认识到了这个挑战。此外，该活动还利用由欧盟资助发起的“信息互联保障活力”项目解决这个问题。“欧洲交通周”框架中更深入地分析了骑行的作用。除了结构性改革以外，技术进步也能促进主动出行。许多老年人发现骑行对于身体的要求更高，因此以更亲民的价格投放更多电动自行车，将有利于老年人出行。过去十年，电动自行车的销量增长了6倍，预计从2020年到2025年，电动自行车的销量有望再翻一番，由此可见电动自行车的需求旺盛。德国最近的研究显示，65~69岁的老年人中有16%拥有电动自行车，比例最高。德国有一半电动自行车出行来自60岁以上的老年人，29%的电动自行车出行来自70岁以上的老年人。上述年龄段每天使用电动自行车的出行距离比“普通”自行车多4~8千米，增加了70%。

## 微出行

除电动自行车以外，欧洲各地的市中心最近还流行无桩停车共享单车和电动滑板车，这种模式被称为微出行解决方案。微出行作为一种快速清洁的出行解决方案，不仅可以减少市中心的空气污染，还提供了一种在城市中快速出行的替代方案。布加勒斯特进行的跨区域评估显示，本地电动滑板车提供商“Flow”称，每一辆电动滑板车在其生命周期内最高可以减少3500千克碳排放。能否实现这些数字，取决于电动滑板车的耐久性和使用期限。一项研究发现，电动滑板车在报废之前的有效使用时间只有28天。然而，值得强调的是电动自行车或电动滑板车为零尾气排放，并且为城市居民提供了更多出行选择。

无论电动自行车还是电动滑板车，只要进行适当的维修和维护，并且以环保的方式进行回收，它们就能提供一种可行的替代出行方案。

## **安全措施**

### **提高残疾人出行的安全性**

欧盟约 15%的人口患有残疾，随着人口老龄化这个比例可能进一步提高。因此，欧洲议会下属的交通委员会总结了行动不便人士、盲人或视力障碍人士使用公共交通时面临的各种困难。造成这些困难最主要的原因是十字路口和交通换乘枢纽的通行障碍，以及本地交通无障碍通行信息缺乏等。即使提供无障碍通行信息，往往并未采用盲文或音频等恰当的格式加强道路交通安全。

### **加强道路交通安全**

欧盟成员国致力于实现零交通事故死亡人数，或者欧盟委员会提出的“零死亡愿景”。得益于欧盟颁布的与汽车安全带等有关的安全法律、汽车行业的技术进步和各国日益严格的限速规定等，欧盟的道路交通事故死亡人数持续减少。2001 年，约有 55 000 人死于交通事故；到 2018 年该数字减少了超过 50%。

### **骑行者和行人安全**

38%的致命事故发生在城市道路。因此，2021 年欧洲交通周的主题希望提高人们对于这个问题的重视。2018 年，城市道路交通事故死亡人数达到 9 500 人。超过 50%的死亡事故与骑行者或行人有关。汽车行驶速度和骑行者或行人受伤的严重程度之间存在直接因果关系。



例如，如果行人被以行驶速度不超过 30 千米/小时的汽车碰撞，其存活率为 90%，但如果车速提高到 45 千米/小时，行人被撞后的存活率不足 50%，行人与车速超过 80 千米/小时的车辆相撞后的存活率几乎为零。

在城市交通中，骑行者和行人依旧是最弱势群体。欧盟委员会在工作文件《2021-2030 欧盟道路安全政策框架：迈向“零死亡愿景”的后续措施》中强调，道路基础设施和周边环境是导致超过 30% 的交通事故发生的重要因素。

### 电动滑板车安全规定

在欧洲城市的市中心，出现了大量微出行解决方案，如无桩电动滑板车等。然而，各地的监管框架存在明显差异。某些城市对电动滑板车限速 20 千米/小时，但有些城市允许更高行驶速度。多个欧盟国家通过立法，要求电动滑板车用户必须使用人行道，但有些国家则明确规定电动滑板车必须使用公路或自行车道。在立法方面的不明确和不一致，造成了危险的局面，增加了出行困难。

此外，电动滑板车停车规定有助于提高所有道路使用者的安全性。马拉加等多个城市建立了专用停车区，以避免无桩电动滑板车在人行道上乱停乱放。为了打击超速行驶，欧洲各地规定了明确的速度限制，并对违规行为予以重罚。巴黎对在人行道驾驶电动滑板车的行为罚款 135 欧元（约合人民币 1 026 元），并规定电动滑板车限速 20 千米/小时。

由于安全统计数据表明这种出行解决方案明显存在危险，因此上述规定必不可少。丹麦的一项研究表示，电动滑板车造成的伤害事故比骑行者多 8 倍；美国的统计数据显示，电动滑板车用户遭遇头部受伤的概率是骑行者的 2 倍。对于这些触目惊心的数据，解决方案是打击微出行用户的酒后驾驶行为，并进行驾驶员培训，改善城市道路和人行道的质量，尽量减少路面坑洞并确保人行道平坦。

## 新冠疫情应对措施

### 恢复对公共交通的信心

在欧洲乃至全世界，新冠疫情导致公共交通使用量都大幅减少。2020 年初，欧洲的里昂和尼斯等城市的公共交通使用量减少了 85%~95%。荷兰的公共交通使用量也出现了同样比例的下降。公共交通的乘客流量大幅减少，一定程度上要归因于民众对于乘坐火车或公共汽车感染病毒的风险存在误解。然而，德国和法国政府疾控部门的数据显示，只有 0.2%~1.2% 的新冠病毒感染者可以追溯到与乘坐各类交通工具（地面、航空和海运）有关。中国通过评估与高铁有关的聚集性感染得出的结论，也证实了这些结果。中国的研究强调公共交通是安全的，但车辆内部应该有足够的空间分散乘客，并且保持相对较短的接触时间。法国、奥地利和日本的研究证实，与乘坐火车数小时相比，短途乘坐地铁的风险最低。

### 向主动出行转变

在公共交通使用量和通勤旅客交通大幅减少的同时，市民向骑行和步行等主动出行模式转变的趋势非常明显。许多欧洲城市通过修建



永久性或临时性的自行车道，鼓励市民改变出行行为。德国一项研究分析了欧洲各地在疫情期间公布的与临时自行车道有关的信息。研究人员指出，截至 2020 年 7 月，各地公布的这类基础设施改造总计达到 2 000 千米。包括柏林（23 km）、布鲁塞尔（40 km）、布达佩斯（20 km）、巴黎（3 km）和罗马（150 km）在内的许多欧洲大城市都设立了临时自行车道。

### 改善空气质量

除了向主动出行模式转变以外，欧洲城市在 2020 年 3 月封城期间，二氧化氮（NO<sub>2</sub>）和颗粒物（PM<sub>2.5</sub>）水平均有所下降。据欧洲环境局（EEA）70 统计，与 2019 年相比，巴黎 69（54%）、米兰（21%）、巴塞罗那（55%）和里斯本（51%）等欧洲许多城市的二氧化氮排放量均大幅下降。法国巴黎索邦大学的气象实验室所做的分析显示，奥地利、比利时、保加利亚、法国、意大利、西班牙、瑞士和葡萄牙（减排量超过 50%）城区的二氧化氮排放量减少了超过 30%。

该实验室分析的所有欧洲国家城区排放量均有所减少。此外，除波兰以外，这些国家的城区 PM<sub>2.5</sub> 排放量也有所减少。最明显的是法国（18%）、意大利（20.5%）、葡萄牙（23.5%）和斯洛文尼亚（18.4%）。

随着车流量减少，道路交通事故死亡人数也随之下降。在 25 个欧盟成员国中，19 个成员国在 2020 年 4 月与前三年同期相比道路交通事故死亡人数减少。前三年交通事故平均死亡人数为 1 415 人，2020 年 4 月为 910 人，减少了约 35%。