

五一小长假来临

学学防御性驾驶 出行更安全

近日,福建省三明市的一小车在行驶过程中突然失控撞上隧道壁,司机当场身亡。民警调查后发现,司机系一女性,她在驾驶过程中有超速、进入隧道变道、使用手机、未系安全带等四种违法行为,且在行驶的34分钟内,看了30次手机。此次事故提醒驾驶员开车时一定要专注,并且要遵守交通规则。

明天就是五一小长假了,准备自驾出行的朋友们一定要注意开车安全。那么,怎样才是安全驾驶呢?这里教大家防御性驾驶技巧,提前判断风险,远离车祸险情。

作为一个有“防御性驾驶”意识的驾驶员,会提前考虑到很多问题,如今天天气怎么样,是否适合开车?开车时是否有行人或自行车在公交车前面蹿出来?“防御性驾驶”具体来说,要做到以下五个方面:

一、预估风险

驾驶时,我们需要根据天气、路况、目测的事物及与安全驾驶有关的各种要素,提前分析可能会对驾驶造成的潜在危险。比如,雨天驾车,我们会遇到路面积水;通过十字路口,我们会遇到行人、非机动车、甚至机动车突然闯红灯;临近高速公路出口,我们会遇到车辆突然减速、变道;超车时,我们会遇到被右侧车辆遮挡住右前方视线的情况。

类似这样的潜在危险还有很多,而且会经常反复地出现在我们的驾驶环境中,这就需要养成提前分析预测风险的良好习惯,以便提前采取措施,防患于未然。

二、放眼远方

行车过程中,我们需要尽可能搜索前方15秒范围以外的交通状况,以便提前分析和判断可能出现的、影响我们安全驾驶的各种情形,为我们下一步行动预留更多的时间和空间。

为什么需要将目光引导到距离15秒远的地方?据实验表明,正常行驶中,从获得视觉线索到判断是否有潜在危险、再到决定如何处置这一“感知、分析、决定”的过程,一般需要6~8秒钟;而从“决定”到“操控”还需要6~8秒钟。面对远方可能存在的种种情形,放眼远方可以让

我们提前发现,从容应对,避免事故发生。

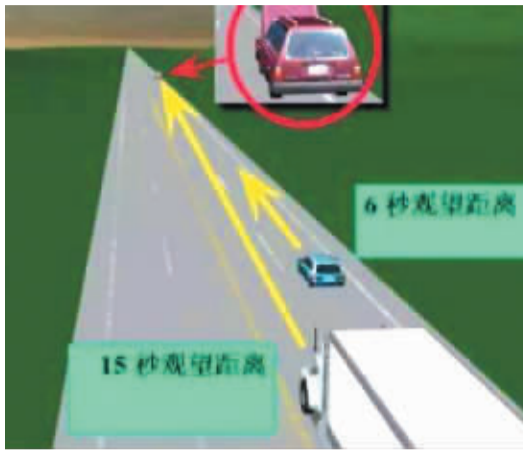
三、顾全大局

驾驶时,危险来自四面八方,我们需要保持不间断地、有序地搜索车周边360度空间的交通环境,及时发现潜在危险,并有意识地避免被周边事物分散注意力。比如:经过十字路口时,不要过度依赖信号灯,闯红灯的车辆和行人每天都有;在变更车道时,不要仅仅依靠后视镜,其他车辆往往就在我们两侧的盲区内;在减速停车时,不要以为后车就一定和我们一样安全停车,走神的驾驶员和刹车失效的车辆经常可能出现。

如何360度扫描呢?按照先前方,然后看看左边车窗和左侧后视镜,再是仪表盘、右边车窗及右侧后视镜,最后回到前方,这样的循环每6~8秒进行一次。视觉搜索过程中不要被其他与驾驶无关的事物分散注意力,做到眼睛在任何事物或方向上停留的时间不要超过2秒。

四、留有余地

驾驶时,我们的车辆往往都是处于变化的车流之中。这就需要我们的车辆与周围的车辆时刻保持足够的安全距离,以便应对各种危险的出现。比如,在车流中,经常会遇到正常行驶的前车突然减速,左右车道的车辆突然



进入我们所在的车道。这就需要我们的车辆与前车保持至少3秒的安全距离。

那么,怎么知道3秒钟是多远距离?您可能通过“三秒法则”来随时判断车距:随意选取一个固定参照物,您在心中默念三遍安全驾驶,念完的时间恰好是3秒,此时您的车到达参照物,说明这个距离是安全的,还没说完三遍就到了,那就再拉开些距离确保安全。

五、引人注意

在驾驶过程中,我们要经常有意识地让别人注意到我们,特别是在他人的行为可能影响到我们的安全驾驶时,就需要通过灯光、喇叭甚至手势让他人知晓。

“预估风险、放眼远方、顾全大局、留有余地、引人注意”的防御性驾驶五大要领是相辅相成、缺一不可的。我们要有预估风险存在的强烈意识,做到防患于未然;同时,要通过放眼远方和顾全大局尽可能的提前、全面搜索出各种危险源,并通过留有余地和引人注意来远离危险或消除危险,做到不主动发生交通事故,不被动涉及交通事故。

少雍

审核人:湖南省高速公路交通警察局衡阳支队耒阳大队 谭盛军

不服药也能“催眠”

有的人睡眠差或失眠,会选择服用安眠药。其实,选择如下一些非药物“催眠”法,也能起到安眠之效。

音乐催眠 音乐对人体神经系统有良好的刺激和“安抚”作用,能调节神经兴奋强度。失眠者可选择听一些催眠安神之曲,比如:《二泉映月》、《平湖秋月》、《春思》,还可选听外国名曲《仲夏夜之梦》、《摇篮曲》、《梦》等。

棉团催眠 如果经常上夜班,昼夜颠倒让你难以入睡,可用脱脂棉做的棉花团来塞住双耳孔,半小时后你也许就能酣然入睡。

果香催眠 当你因情绪激动而失眠,可切开橙子、桔子、苹果或菠萝等水果,放在枕头边,水果发出的果香味,可以帮助人缓缓入睡。

食醋催眠 当你因旅途疲劳久久不能入睡时,可将一汤匙醋倒入一杯冷开水中喝下,让你摆脱失眠困扰。

泡脚助眠 睡前用热水泡脚,水温保持在42℃~45℃,让脚暖和舒适为宜。边泡可以边加热水以保持水温,泡15分钟左右,泡完用干毛巾不停搓擦按摩脚趾和掌心,催眠助眠效果更佳。

牛奶、面包助眠 睡前喝一杯热牛奶(或糖水),再吃一两片面包,可使体内迅速产生色氨酸、血清素等物质,这些成分可令大脑皮层抑制而进入安眠状态。

成都中医药大学副研究员 蒲昭和



巧洗丝织物

1. 丝织物忌用碱性强的肥皂,宜选用高级透明皂、高级洗涤剂或皂片等。一般先用热水溶化成皂液,待冷却后再使用。

2. 丝织物的颜色多数是用酸性染料染成的,色牢度不高,因此洗涤液的温度不能过高,否则会使丝织物严重褪色,影响丝织物原有的天然光泽。

3. 丝织物质地细薄,洗涤时稍不注意就会出现“翻丝”、“并丝”、“花色”、“色绉”等问题,在洗涤时要注意做到“四保护”,即:保护质料、保护纹路、保护天然光泽、保护鲜艳颜色。具体操作时,应该洗一件泡一件,放入中性优质洗涤剂水溶液中,用手轻轻揉搓。重点部位可铺在洗衣板上用软棕刷轻轻刷洗,要做到“三平一均”,即洗衣板要放平、衣服要铺平、刷子要走平、用力要均匀,而且要顺着纹路轻刷,不能横刷,也不能逆刷。

4. 丝织物手洗较好,若使用机洗,应采用弱洗或减慢搅拌速度,缩短时间。

5. 丝织物洗完后需用清水冲洗,去净皂液。出水时不能用力拧绞,不宜在日光下暴晒,宜在通风阴凉处晾干。

泽川



如何保养不同材质的家具?

春夏之交,很多家庭都会加强对家具的保养,以应对炎热夏天的来临。那么,不同材质家具要如何保养呢?

布艺沙发:吸尘去湿为要务 对于普通的布艺沙发,用那种带小轮子的滚筒刷轻柔地将上面的灰尘刷干净即可;对于较贵一点的布艺沙发,则要用专门的吸尘器将其表面的灰尘全部吸净,在潮湿的空气里还要用风筒轻吹沙发,以排除里面的湿气。

皮革沙发:湿度适中避高温

保养要注意两个方面:第一切忌将之放置在高温的地方,因为这会使皮革外观发生变化、相互粘连,擦拭时也不要再用湿毛巾或湿布,而要用干布;第二要保持适中的湿度,湿度过高会水解皮革,损坏表面皮膜,湿度过低则易发生龟裂和硬化。

实木家具:防晒防爆巧护理 要保持其原有光泽,可将专门的清洁剂均匀地涂在家具表面,然后轻轻擦拭,洗完擦干水渍。另外,实木家具最好避开强烈的太阳

光以免将家具晒裂。

藤艺家具:清洁要“无孔不入” 由于藤艺家具多孔,且春夏之交各种虫类繁殖出没,所以要定时清洗,清洗时要注意“无孔不入”。要看各处的油漆是否脱落,如无,可用柳条等削尖剔除“孔”中的灰尘,再以牙刷蘸肥皂水或植物油轻刷小孔即可;如有油漆脱落,则需在清洗的基础上再补上油漆。

山东省平阴县卫计局 副主任医师 朱本浩