

# 雪天出行,安全提示请收好

冰雪天气来袭,如何保证雨雪天气里的安全出行?这份出行指南请收好!

**清除雾气** 雨雪天开车前要检查好雨刷器是否正常,如果开车途中车窗有水雾,就把空调调到除雾档,用风力将雾气吹散。

**慢行车** 缓刹车 雨雪路面车轮容易打滑,车辆在行驶过程中车速要慢,避免猛加速或猛刹车,油门要缓缓踏下或松开,制动以点刹为主,轻踩轻抬。尽量走有车辙的路段,不要走被冰雪覆盖、路况不明的路段。

**保持车距** 由于雨雪天车辆容易发生侧滑,刹车距离延长,所以行车时要尽量不与其他车辆并行行驶,适当拉大与前车的车距,以免发生刮蹭、追尾等事故。

**慢转弯** 遇到弯道,尤其是弯度较大的弯道时一定要提前减速,注意其他车辆的动向,特别是弯道会车时,请做到不抢行、不催促、有序慢行。

**正确使用灯光** 如果能见度不高,或者雪正在下的时候就应该开启前后雾灯,以便让别人能及时发现自己的车辆。

**打滑怎么办** 如车辆出现侧滑,要把稳方向盘,方向盘要顺着打滑方向轻轻地转,待车辆回正后,再轻轻地踩刹车,直到车辆被完全控制住。

**车陷进雪坑怎么办** 扒开周围的雪,将沙土铺在轮胎下,再垫衣物、木块等增加摩擦。先倒车,再给大油门加速冲过去。

**骑行请注意** 雨雪天骑行,车胎不要

充气太足,这样可以增加与地面的摩擦,不易滑倒;注意与前面的车辆、行人保持更大的距离,以免地面过滑发生追尾事故;雪天骑车要选择无冰冻、雪层浅的平坦路面,不要猛捏车闸,不急拐弯,拐弯的角度也应尽量大些;如遇道路泥泞湿滑,骑车时要精力更加集中,随时准备应对突发情况,减速慢行。

**步行请注意** 不要只顾脚下的路面,要随时观察周围路面情况;出门穿好防滑保暖的鞋子,尽量不穿平底无花纹的;不要让帽子、雨伞等物品遮挡视线;遇到结冰路面,身体重心放低,缓步慢行;上下楼梯或台阶时要小心,抓稳扶手或其他固定物;不要随意穿行或突然改变行走方向。

据澎湃新闻

## 植物 温水浇花严控水温

在用温水浇花时,需严格控制水温。使用温度在15℃~25℃的温水浇花,每隔7天浇一次,花卉植物不会死亡。

用温水浇花时,可缓慢地浇灌至植株的根部,也可将水分装入喷壶中,喷洒到植株的叶面上。适当使用温水浇花,能杀灭花木内部的有害菌体,促进有机质腐烂,使植株能更好地吸收肥料;适量浇灌温水,也能让植株的花蕾尽早绽放。

浇花除了用温水外,也可使用自来水、井水、雨水、淘米水等。需要提醒的是,淘米水、啤酒水在发酵后呈微酸性,只适用于浇灌喜欢酸性土壤的花卉植物。

宗和

## 提醒 长期穿光腿神器 易引发健康问题

**穿光腿神器可能更冷** 紧身的光腿神器穿在身上,透气性欠缺,会导致血液不流通,可能让身体变得更冷,严重时还会出现冻疮、寒冷性脂膜炎等问题。

**影响胃肠道的消化功能** 长时间不合理地穿光腿神器,会影响到胃肠道的消化功能。同时,还有可能会造成整个胃肠道功能蠕动减弱,引发便秘等问题。

**造成静脉曲张** 一般的裤子都是越向上越宽松,这样有助于血液循环,而紧身的光腿神器却相反,会影响血液循环,造成静脉血液回流障碍。

摘自《家庭医生报》

## 辟谣 狂犬病的潜伏期可以长达十几年?

**流言:**狂犬病具有一定的潜伏期,被感染的动物咬伤后,狂犬病毒在人体内能潜伏十几年。

**真相:**狂犬病是由狂犬病毒引起的一种人兽共患急性传染病,死亡率几乎高达100%。世界卫生组织的研究数据表明,99%的狂犬病毒会在一年内发作,根本等不了十几年。

病毒潜伏期长短与自身的毒力、侵入部位的神经分布等因素相关。病毒数量越多,毒力越强,侵入部位神经越丰富,越靠近中枢神经系统,潜伏期越短。

狂犬病毒通常在患病动物咬人后通过唾液进入人体。病毒进入人体后,会在肌肉组织内逗留一段时间,少量复制,然后沿着神经末梢向脊髓和大脑方向前进,每天大约前进几厘米。最后,病毒抵达脑部,进行大量复制,直接攻击人体的控制中枢,使人体出现恐水、怕风等症状。这时,人体免疫系统已经来不及为自身提供保护了。

狂犬病毒的潜伏期以1~3个月居多,绝大多数病例从感染到发病时间为20~60天,一周以内或一年以上发病的极少。有研究表明,狂犬病的最长潜伏期可以长达6年。

摘自《百科知识》

## 生活

### 冻梨是怎么形成的

冻梨,是我国北方冬季的特色果品之一。不同地区气温不同,制作方法也略有差异。以黑龙江省为例,一般是选用9月末到10月初成熟的晚熟梨品种,采摘之后装入纸箱或塑料筐中,储存于背阴的凉棚或通风良好的室内。也有直接在地面铺塑料布然后直接置于其上,或者成堆贮藏,等到进入冬季气温下降,自然冷冻。

在冷冻过程中,梨的香气成分、糖组分、有机酸组分、质地等特征都会发生变化。冻藏过程中,冻梨的细胞结构被破坏,细胞中的多酚氧化酶与氧气结合,在多酚氧化酶的作用下发生酶促褐变形成有色物质,这就是冻梨表皮为黑色的原因。经过冻藏,冻梨的硬度大幅度减小,果肉变成浆,可以咀嚼,也可以咬开一个口吸着吃,对老年人也比较友好。

那冻梨如何化冻?在东北地区,冻梨一般是用凉水浸泡或者直接置于室温下化冻。民间一般将用凉水化冻的方法称为“缓”。由于冻梨果肉的冰点低于零度,所以在“缓”的过程中,冻梨表面会形成一层薄冰。等到完全化冻后,用汤匙敲碎即可食用。

有些南方朋友提出疑问:直接把梨放在家里冰箱冷冻不就是冻梨了?

冰箱冷冻室的温度大概在-18℃,而东北的室外气温,通常是零下十几摄氏度到二十几摄氏度,甚至有时候会达到-30℃,这种超低温是冰箱冷冻室达不到的。在这样寒冷的环境下,食物能迅速结冰,梨很快就会失水,皮肤变褐,形成表面黑内部白的冻梨,家用冰箱没办法做到这一点。

摘自《南方工报》

## 支招

### 蔬菜竖放更保鲜

绿叶菜的存放是令许多家庭头疼的问题。有研究表明,根朝下竖着放绿叶菜保存时间更久。

因为蔬菜本身是竖着生长的,保持竖直向下能维持其生命力,保证水分输送。具体做法是:将绿叶菜扎好,用较薄的保鲜袋包好,底部扎几个洞,根部向下竖着放在冰箱里,这样可以保存一周左右。

摘自《生命时报》

## 图吧

### 我国新一代气象超算系统建成



日前,中国气象局公布我国新一代气象超算系统建成,运算能力提升6.5倍,大幅提高天气及气候预测等方面的精准率。同时,多项气象核心技术实现突破,在全球同化预报系统方面,北半球可用预报天数首次稳定突破8天,实现了气象数值预报模式发展的阶段性目标,成为重要的里程碑。台风预报方面,24小时的平均路径预报误差缩小到62公里,达到历史最佳,台风预报能力已居世界先进水平。在强对流天气预警方面,预警信号的发布可提前43分钟。

据央视网

## 居家

### 被子并非越轻越好

随着人们对睡眠的重视,不少家庭将床品升级,将厚重的被子换成轻薄的蚕丝被。一项研究显示,盖上重被子,反而能显著改善睡眠!该研究显示,盖6~8公斤重的被子入睡,仅一个月,参与者的失眠改善有效率便达到59.4%,完全缓解率高达42.2%。

被子的重量与人的触觉有关,当被子给予触觉刺激,给身体施加均匀的压力,就类似于拥抱的效果。这样一

来,被子不仅能够让人暖和,适当的重量压力还能给人提供安全感。

后续研究还发现,这种压力可以促进身体释放褪黑素。褪黑素作为调节睡眠的一种化学物质,能很好地改善睡眠。因此,为了更好地睡眠,大家没必要追求轻薄的被子,但同时被子也并非越重越好,尤其是对于孩子或呼吸困难的群体。

摘自《今日嵊州》

## 自然

### 地衣和苔藓是古长城保护的“功臣”

从公元前200年到明朝期间,长城经过多次修葺和重建,一度绵延8800多公里。然而,如今超过一半的城墙已经消失或严重损坏,长城的保护也成了一个问题。

长城城墙的许多部分都是用夯土建成的,即用包括土壤和砾石在内的天然材料夯实结构。中国农业大学的研究人员对一段600公里长的城墙进行了取样,发现其2/3以上都覆盖着一层由苔藓、地衣和蓝藻组成的“生物覆盖层”。

研究人员发现,这层“生物覆盖层”

有助于加固墙体,使墙体保持干燥,免受风和水的侵蚀。它还能起到隔热作用,减少极端温度和盐度的影响。他们发现,有“生物覆盖层”的城墙孔隙较少,更不容易被侵蚀。这些地段还显示出更强的抗各种形式机械攻击的能力。

与传统的保护措施相比,生物覆盖层具有更多优势,可以作为稳定剂、加固剂、牺牲层和排水顶板,将几种传统措施的保护功能集于一身,是一种基于自然、经济有效、生态友好和持久的天然材料。

王兆昱