

秋冬季恶劣天气增多,易引发交通事故,省公安厅高速公路公安局结合实践,发布——

# 高速公路安全行车“十大提示”

进入冬季,我省雾霾、雨雪、冰冻等恶劣天气逐渐增多,因冰雪路面结冰,摩擦系数减小,加之驾驶人操作不当,极易引发交通事故。如何在高速道路上安全行车,是广大出行群众十分关注的问题。为此,省公安厅高速公路公安局针对秋冬季高速公路特点,结合工作实践,发布高速公路安全行车“十大提示”:

1. 提前了解天气路况信息。驾车出行前,要了解天气情况及所行驶的高速公路路况信息(可拨打12122查询),以便及时调整行程。行驶在高速公路上,要注意观察路面上可变LED显示屏的提示,并按照路面上的提示信息行车。
2. 冬季路面易滑,及时更换轮胎。冬季路面摩擦系数低,使用冬季轮胎可有效控制制动距离,降低车辆失控、侧滑的几率。
3. 出行前全面检查安全系统。要对车辆的转向、制动、灯光以及雨刷系统全面检查,确保各项性能齐

全有效,并携带千斤顶、螺丝扳手、“三角牌”等必备工具。

4. 出行尽量佩戴有色眼镜。雪天在高速公路行驶,常有眩目的情况发生,戴上适当的有色眼镜,可以防止眩目和眼疲劳,有利于更好地瞭望前方路况。

5. 注意有效控制车速。冬季冰雪天路滑,突然刹车、加速、减速、急打方向,都可能引起车辆侧滑、失控。市民朋友出行时要注意匀速行驶,掌握方向,保持好车辆的平顺性。

6. 警惕路面暗冰。我省山区高速公路隧道、桥梁数量较多,冬季温度较低,部分桥面及隧道出入口相比普通路段更易结冰。车辆在经过这些地方时,应与前车保持距离,切勿车速过快;遇突发情况时不能猛踩刹车,应逐渐加力进行点刹。

7. 合理使用灯光。秋冬季极易出现大雾和冰雪天气,能见度较低,市民朋友出行应该注意灯光的正确使用。遇雨、雪、雾等低能见度天气

时,要开启雾灯、近光灯,可以有效瞭望前方路况;要开启示廓灯、前后位灯和危险报警闪光灯,方便其他驾驶人采取相应的措施;如能见度低于50米时,要从最近的出口尽快驶离高速公路。

8. 警惕“烧荒烟雾”。秋冬季,高速公路沿线时有“烧荒”现象,燃烧产生的烟雾易导致局部路段能见度降低,极易引发事故。在此提示广大驾驶员,切忌在烟雾区域内停车和变更车道,应匀速安全通过。同时提示广大农民朋友,“烧荒”不仅违反《治安管理处罚法》有关规定,甚至涉嫌刑事犯罪,请不要随意“烧荒”。

9. 货车注意选“油”。柴油跟汽油不一样,它在低温时流动性会变差,甚至变成“蜡状”,导致发动机熄火,车辆抛锚。冬季,大型货车车辆在高速公路行驶时,特别是从南方一路北上进入东北的大

型货运车辆,要选择添加高标号柴油,防止车辆挂蜡、抛锚。在高速公路上停车烘烤油箱时,存在严重的安全隐患。

10. 安全文明驾驶。驾车出行要做到不超员、不超速、不疲劳,严禁酒后和分心驾驶,驾乘人员都要系好安全带,严禁货车违法载人、人货混装。

吉林高速公安温馨提示:文明行车,让我们的道路畅通一点;安全驾驶,让你我的家人放心一些。安全,才是回家最近的路。

(董鹏宇 何艳)

## 小验方

### 治龟头炎及溃疡方

取荆芥、防风、蝉衣各10克,晚蚕沙15克,龙胆草、川牛膝、地附子各10克,生黄芪、银花各20克,水煎服,每日1剂。

注意:在服药的同时,保持龟头创面清洁,每日临睡前用温水洗净涂一次,勤换内衣裤,忌食辛辣之物。

(本方仅供参考)

## 眼泪也是“药”

提个醒



想哭的时候,你会痛哭一场,还是坚持“有泪不轻弹”?其实,流泪可以让人消除压力而达到放松的状态。想哭的时候大哭一场,除了发泄和减压,对健康也有许多益处。

帮心脑血管“排毒”。研究发现,因感动等情绪留下的“情感眼泪”中含儿茶酚胺,这是大脑在情绪压力下释放的一种化学物质,如果在体内积聚太多,会增加心脑血管风险。因此,适时哭泣是给身体和心理“排毒”,没必要硬撑着不哭。

有助稳定情绪。研究显示,哭能“激活”副交感神经,帮助人放松,因此能解压、镇定、稳定情绪。通过大哭释放压力后,人体能找回平衡,稳定体温、血压,甚至减少发炎。另外,大哭时能通过眼泪排出锰。锰是左右情绪的关键物质,眼泪中的锰浓度是血清的30倍,通过大哭排出,有助于稳定情绪。

除菌护眼。眼泪中含有的溶菌酶,能在5-10分钟内杀灭90%-95%的细菌。

大哭或能减重瘦身。眼泪分成3种类型,第一种是人眼自然分泌的泪液,使双眼保持湿润不干涩;第二种是反射性眼泪,当眼睛被异物刺激而流出;第三种是情绪性眼泪,也就是伤心、感动时流的眼泪,对燃脂最有效。哭的时候会降低压力激素,有助于腹部脂肪的消耗;通过流泪,肾上腺皮质激素得到释放,体内皮质醇水平降低,身体就不会再发出“需要更多热量抗压”的信号。

### 教你一招



## 洗衣粉与消毒液不能混用

在日常生活中,有的人为了让衣服洗净、消毒,于是在洗衣服时加消毒液除菌,或干脆把洗衣粉和消毒液同时放进洗衣机里。其实,这种洗衣方法不但起不到杀菌效果,反而会发生化学反应,轻则抵消各自的作用,重则产生有毒物质,对健康造成危害。

一般来说,洗衣粉的成分不一样,有阴离子、阳离子或是非离子,而消毒液多为含氯清洁剂。如果把洗衣粉和消毒液混合使用,很容易发生中合性反应,使阴

阳离子结合,各自的功效减弱或作用抵消。特别要提醒的是,消毒液与含酸的洗衣粉相遇,会释放出一种氯气,当空气中的氯气达到一定浓度时,会刺激人的眼、鼻、喉等器官,严重的可能危及生命。

科学的洗涤方法是:在洗衣机的水筒中,加入3-5滴消毒液,或加水配成1-5%的消毒溶液,将衣服、被单等衣物放进洗衣机内浸泡30-60分钟,清洗干净后,再使用洗衣粉正常洗涤即可。

## 老人需防惊恐障碍

生活中有些老人会突然感到惊恐,有失控感、发疯感、崩溃感,好像死亡即将来临,惊恐万状,四处呼救,同时伴有心慌、气急、浑身出汗、四肢无力甚至动弹不得,每次发作持续几分钟到数十分钟。

当出现这些不适,应该看哪个科呢?曾经就这个问题,在一些科普讲座中医生向老人提问,他们中的很多人回答:“当然要打急救电话,看急诊去。”他们认为要是急诊没查出问题,就要去看心内科,排除心梗等大病。

其实,这是典型的惊恐障碍,是一种老年人常见的心理疾病。由于老年人有心血管等基础疾病的比较多,所以常常被当成“心”病来治疗。

对于这种老年人

常见

的心理疾病,治疗并不难。许多从心内科门诊转到精神科就诊的老人,在精神科大夫的心理咨询和抗焦虑治疗下,惊恐障碍都得到了有效的缓解。

性格特质是惊恐障碍的诱因,如凡事讲求完美,做事特别认真,生怕出点意外;大事小情都放不下,反复思量,再小的事情都当作天大的事来掂量。防惊恐障碍发作,要对自己宽容一些。精神科医生建议有惊恐障碍的老人,不要整天躲在家里,要多走出家门,和外界接触,参加老同学聚会、老同事聚会,这也是一种积极的心理治疗,通过社会交往,有助于帮助患者转移视线,培养积极乐观的生活态度。

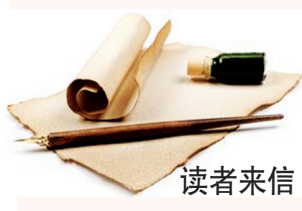
## 服用奥利司他可以减肥吗

我身材偏胖,试过不少减肥方法,但效果都不明显,最近听朋友说服用一种药物——奥利司他可以减肥,请问是真的吗? 读者 李女士

奥利司他是目前获得各国官方药品监管部门批准的非处方药(OTC),也是我国唯一批准的化学减肥药,有一定的减肥效果,但不是所有的人都能用。

奥利司他用于减肥的原理是让胃肠道里的脂肪水解酶失活,使部分摄入的脂肪不能被吸收并随粪便排出,进而控制体重,但它的减重效果并没有那么突出,必须联合低热量饮食才能达到理想的减重目标。其次,奥利司他并不适合所有人,只有体重指数(BMI)达到超重和肥胖者,而且是在采取全面的生活方式干预后仍未达到减重的目标(3-6个月时总体重减轻至少5%)时才能使用。

需要提醒的是,奥利司他有急性肝损伤的副作用,所以一定要在医生的指导下服用。其次,它还有一个尴尬的副作用——无法控制肛门排油,也就是说,如果不小心放了个屁,那可能就要洗内裤了。



读者来信

## 感染处理不及时可引发脓毒血症

小儿脓毒血症是细菌侵入血液而引发的一种病症,细菌在血液中大量繁殖,并在代谢过程中产生毒素,通过血流扩散到其他器官和组织而引发的一种全身炎症反应综合征。

脓毒血症通常发生在儿童严重创伤或者感染性疾病后,由于处理不及时而引发,也可发生于脑膜炎、肺炎、胆管炎等疾病痊愈后。由于儿童自身的免疫力并不完善,一旦发生细菌感染,则有较大可能出现脓毒血症,尤其是有一些免疫缺陷的儿童风险更高。

脓毒血症往往起病较急,常伴有高热以及精神萎靡、头痛、寒颤、纳差、面色苍白等全身表现,部分患儿还可出现皮疹和淤点,如果病情没有得到有效控制,可以发展到感染性休克和多脏器的功能衰竭,出现低血压、脑水肿、呼吸衰竭、肾功能不全、肝功能损害等。

预防小儿脓毒血症,在日常生活中要注意营养均衡,加强体育锻炼,增强体质;受伤后及时对伤口进行消毒处理,较为严重的伤口到医院接受正规检查治疗,切不可盲目治疗。

## 好习惯减少厨房油烟

厨房油烟与炒菜时油的温度有直接的关系,当油加热超过200℃时,生成油烟的主要成分丙烯醛,它具有强烈的辛辣味,对鼻、眼、咽喉黏膜有较强的刺激,可引起鼻炎、咽喉炎、气管炎等呼吸道疾病;当油烧到“吐火”时,油温超过300℃,这时除了产生丙烯醛外,还会产生凝聚体,导致慢

性中毒,易诱发呼吸和消化系统癌症。在这里呼吁大家采用以下减少厨房油烟的方法,让身体少吸入油烟,多些健康。

改变“急火炒菜”的烹饪习惯。不要使油温过热,特别是不要超过200℃(以油锅冒烟为极限),这样不仅能减轻“油烟综合征”,菜中的维生素也能得到有效保存。

家庭为了节省点油,炸鱼、炸排骨用过的油反复使用也不丢弃,它所产生的油烟含有害物质更多,危害更大。

做好厨房的通风换气。厨房要经常保持自然通风,同时还要安装性能、效果较好的抽油烟机。在烹饪过程中,要始终打开抽油烟机,提前开启,炒完菜15分钟后再关。