

冬季行车安全必读

冬季霜多、雾多、雨雪多、气温低，给驾驶员开车增加了很多困难，也给行车安全带来许多不利因素。为确保冬季行车安全，驾驶员需要注意以下几点。

提高安全行车意识

驾驶员必须高度重视冬季特殊天气下的行车安全，提高安全行车意识，在起步、停车、掉头、转向、变更车道、会车等情况下要预见性地处理打滑、侧滑、跑偏、行人及非机动车横穿等突发事件。

认真检查安全设备

出车前，驾驶员必须认真检查车上的安全设备：转向、制动、灯光、仪表、喇叭、雨刮器等要齐全有效；特别是长途运输车辆或大型客车，要配备随车防滑工具，如三角木、牵引钢绳、十字镐或锄头、防滑链等。整车轮胎气压要合乎标准，气压不宜过高，轮胎花纹对称安装。雾天出车时应将风窗玻璃和车灯玻璃擦干净，按规定打开防雾灯、近光灯、前后小灯及示宽灯和尾灯，充分利用灯光提高能见度，看清前方道路、车辆及行人动态。

平稳驾驶

冬日雪后路滑，驾车时注意车速平稳，操作均匀，诸如猛加速、急刹车、突然转向等均是雪地行车大忌。行进中平稳加速、中低速行驶。

缓加油

在起步和加速时，加油要轻、缓，以防止轮胎打滑和侧滑现象的发生。如果加油过急，使车辆的驱动力大于路面的附着力，就可能造成驱动轮的空转及车辆横向偏移。所以油门一定要控制好，使驱动力小于路面的附着力，方能避免或减少打滑、侧滑现象的发生。

巧减速

减速时，要充分利用发动机的阻力进行减速，即在不脱挡且不踏下离合器的情况下迅速放开油门，使发动机转速立即下降，迫使驱动轮转速降低，使车辆减速的方法。如果需要使用制动器停车，也要先用引擎制动将车速降下来，再轻踩制动器。冰雪路面绝对禁止采取紧急制动，以防引起车辆的侧滑。没有ABS的车尤其要注意防止侧滑。停车要尽量选择没有冰雪的空地，拉紧手刹挂挡，必要时可垫住车轮。

慢转向

在转向时，一定要先减速，适当加大转弯半径并慢打方向盘。方向盘的操作要平顺和缓，不然也会发生侧滑，使车尾向外侧甩出(甩尾)。转弯产生侧滑的原因是由于转向过猛，转向轮横向偏转，造成车辆前部阻力突然加大，车尾在惯性的作用下向外侧甩出现象。一旦发生侧滑，可采取适当回轮的方法予以解除。

巧妙上下坡

雪地坡道行车难度较大，上下坡都要低挡。

多预见

由于冰雪路面滑的特点，使车辆不能按车主的意志去操纵，会给驾驶造成很大困难，所以驾驶时要特别小心，要有高度的预见性，对将要发生的事件作出预先判断，争取时间，以便提前采取措施，防止因事件发生时不能准确操作而发生事故。

行车时应根据行道树、路标、水渠等判明行车路线，沿着道路中心或积雪较浅处行驶。若路面倾斜或成拱形，应选择平坦处或道路中间行驶；若有车辙，应循车辙行驶；当车辙已结冰且较浅时，应骑车辙行驶。



加大车距

由于冰雪路面的阻力较小，要避免跟车过近，尽量减少超车。雪路制动距离比干路制动距离长3倍，比湿路长2倍多；冰路制动距离比干路制动距离长4倍，比湿路长2.7倍。因此，冰雪路面上行车要严格控制时速。每小时不得超过20km，跟车距离应保持在50m以上。

降低车速

遇风、雨、雪、雾天能见度在30m以内,机动车最高时速不准超过20km/h,能见度在15m之内车速不得超过5km/h,能见度在5m之内应选择适当地点，靠路边停车，并开亮前小灯和后尾灯，以引起来往车辆、行人的注意，待大雾减退或能见度有相当改善后再驾车行驶。

(于 乐)



在干燥的冬季，静电成了人们如影随形的“小伙伴”。梳头发时，静电会调皮地让头发“炸”起来；脱衣服时，常能听到静电发出噼啪的“叫声”；握手时，刚刚接触就被静电赶忙地“拉开”……这个伙伴真是带来了不少烦恼，我们该怎么制止它呢？

冬季由于空气湿度低，再加上人们常与化学纤维质地的内衣、地毯、坐垫等接触摩擦，就会导致身体积累静电。这些电虽然没有“摸电门”那么可怕，电力也不容小觑。例如屁股在椅子上一蹭就可能产生1800伏以上的电压，而听到噼啪声时已有上万伏的电压了。静电电压虽高，但摩擦生电的时间极短，所以电流很小，一般不会对人造成生命危险。但对于心脏功能比较弱的人，静电产生的磁场作用轻者可导致胸闷、头晕、气促、焦躁不安，重

者可引起心律失常和早搏，加重病情。静电还能改变脑电位，引起脑神经细胞膜电流传导异常，使人感到疲劳、烦躁、失眠、头痛。静电在人体周围可以产生大量的阳离子，使皮肤水分减少，进而使皮肤屑增多，更容易诱发皮肤瘙痒。

此外，静电吸附的大量尘埃中含有多种病毒、细菌等有害物质，人体吸入后会影响健康。要想对付静电，最好做到以下几点。

做个“湿人”。当空气相对湿度低于35%时，易产生静电，而高于45%时，静电就难以产生。所以防止静电的发生，室内需保持一定的湿度，常拖地、勤洒水或使用加湿器；梳头前，将梳子浸入水中片刻可以消除静电；在触摸门把手、水龙头等时，可先摸一下湿毛巾等，将体内的静电“放”出

教你摆脱静电困扰



去；关上电视、离开电脑后，应该马上洗手、洗脸，让皮肤表面的静电释放掉。

“转移大法”。体内积存的静电可通过输出的方式转移掉，如在室内赤脚行走，释放体表积聚的静电；脱衣服后，用手轻轻摸一下墙壁，即可转移静电；在碰车门时，不要用手直接接触，可以先用钥匙尖端去接触门。

消灭静电源。居室内尽可能避免使用化纤地毯、装饰物和塑料质地的饰物；卧室内尽量少摆放电器；贴身内衣最好选择柔软的棉织品，有利于人体汗液的吸收和散发，容易调节皮肤和内衣之间的微气候环境，减少静电生成；老年人还可以选择丝织内衣，将静电危害降到最低。

饮食中和法。体内静电的积蓄会导致血液pH值偏碱性，所以在饮食上要适当增加含维生素C、A、E的食物以及酸性食物的摄取，如胡萝卜、卷心菜、西红柿可以提高血液的酸度，维持人体正常的电解质平衡；带鱼、甲鱼既可增加皮肤的弹性和湿度，又能降低血液的黏稠度；香蕉、苹果、猕猴桃等含有大量的维生素C，有抗细胞氧化和保护细胞膜电位正常工作的功效。

(李 静)

【健康讲堂】《健康素养66条》系列连载（二十七）

中国公民健康素养——基本知识与技能

53.通过亲子交流、玩耍促进儿童早期发展，发现心理行为发育问题要尽早干预。

重视儿童早期发展，0~3岁儿童的身心健康是发展的基础，应把儿童的健康、安全和养育工作放在首位。家长、抚养人和学前教育工作者，应成为儿童生活的照顾者、情感的关爱者、行为的榜样者和活动的引导者。

重视儿童的情感关怀，强调以亲为先，以情为主，赋予亲情和关爱。尊重儿童意愿，创设宽松、温馨的家庭式氛围，满足儿童成长的需求。尊重儿童身心发展规律，顺应儿童天性，把握每个阶段的发展特点和水平。要从日常生活中选择儿童感兴趣的、富有价值的教育内容，将教育贯穿在一日生活之中，丰富儿童的认识和经验。开展丰富多样的、符合儿童发展阶段特点的游戏活动，让儿童在快乐的游戏之中，开启潜能，推进发展。重视儿童的发展差异，提倡更多地实施个性化教育，促进每个儿童富有个性地发展。

经常与儿童沟通、交流，关注儿童日常行为，及时发现心理行为问题，予以引导和干预。培养儿童健康的心智和人格，促进儿童社会性和情感的健康发展。

54. 青少年处于身心发展的关键时期，要培养

健康的行为生活方式。

青少年处于儿童向成人过渡的阶段，生理和心理发展着巨大变化。体格生长迅速，内脏器官功能逐步完善，两性的第二性征更加明显，男孩出现遗精、女孩出现月经，到青春期末期已具备生殖功能。处于过渡期的青少年，自我意识逐渐增强，渴望独立，人生观、价值观逐渐形成，性意识觉醒和发展，但生理和心理尚未完全成熟，需要关注和正确引导。

青少年应该培养健康的行为生活方式。要有充足睡眠，保证精力充沛；保持平衡膳食，加强户外活动，预防超重和肥胖；培养良好的用眼习惯，避免长时间看书、看电视和电子屏、玩电子游戏，每天坚持做眼保健操，保护视力，预防近视；远离烟草和酒精，拒绝毒品。

青少年要从正规渠道获取生殖与性健康信息，拒绝性骚扰、性诱感和性暴力，避免过早发生性行为。不安全性行为可能带来意外妊娠或性传播疾病，严重危害青少年身心健康。

(待 续)

白城市卫生计生委
白城日报社 主办

治痛风腿脚疼痛方

【处方】怀牛膝15g，生薏米30g，金毛狗脊20g，木瓜15g，威灵仙20g，桂枝尖10g，防己20g，甘草10g。

【制用】每日1剂。首次煎药，加凉水1700毫升，浸泡30分钟后，煎取药液150毫升，后两次煎药，均加凉水1000毫升，不需浸泡，各煎取药液150毫升，将3次煎取的药液合在一起，分3次温服。

【功能】除湿、通络、止痛。

【主治】痛风引起双侧或单侧腿疼脚痛，或伴有膝关节肿痛，活动受限，上下楼关节疼痛加剧，或伴有患处发热。

(白城市中医医药老科协：王文卿)



天气变冷护血管

血管是人体内的传输通道，人体需要的营养、代谢产生的废物都要靠它来运送。如果血管提前老化，出现硬化、斑块，就会像下水道生锈、堵塞一样，影响血液的流通，问题严重时就可能导致冠心病、脑梗塞等。

其实，人体的血管从儿童时期就开始出现斑纹，并且随着时间的推移逐渐老化。这就像人们的白头发一样，是衰老的正常表现。但是，如今年轻人饮食不健康、喜好吸烟喝酒，结果导致血管提前衰老。所以，年轻人必须注意生活方式的调整，加强运动，均衡饮食，控制血糖、血脂、血压。

血管病根在“三高”

有些人血管的年龄明显比实际年龄大，这与高血压、糖尿病、生活方式、情绪、年龄等因素都有关系，但最大凶手就是“三高”。

高血脂会使血液中存在很多多余的胆固醇、甘油三酯；高血糖会带来多余的糖蛋白，这些物质就像垃圾一样慢慢沉积在血管壁上；高血压相当于水管的水压很高，不仅影响血管的柔韧性，还会把斑块冲下来了，堵塞血管形成血栓。所以，要想使血管保持年轻，最重要的就是要控制“三高”。

支招：除了遗传因素以外，导致年轻人“三高”的主要原因还是不良的生活习惯，所以，预防“三高”首先要远离垃圾食品。燕麦具有降血脂、降低胆固醇的作用，长期食用，还有利于控制肥胖和糖尿病。多吃新鲜蔬菜，因为新鲜蔬菜具有天然的抗氧化作用，能够起到保护血管的作用。另外，多喝白开水，少喝饮料。因为多数饮料中都含有较高的糖分，如果喝得过多，会影响血液的成分，对血管不利。

血管最怕“烟熏火燎”

许多人都知道吸烟多了可能会导致肺癌，但事实上吸烟伤害最深的是血管。烟草中的有害物质能够直接损害血管壁，导致血管痉挛、刺激血管壁沉积污垢，造成堵塞。并且，吸烟还会导致血管壁脆弱、硬化，失去弹性膨胀成动脉瘤。

临床数据显示，动脉硬化等血管病患者中，超过70%有吸烟史。

支招：戒烟是预防动脉硬化等血管疾病的第一道措施，如果不吸烟或及早戒烟，发生血管疾病的危险性就小得多，所以预防血管疾病的第一步是戒烟。但吸烟的损害是累积性的，戒烟非一朝一夕的行为，需长期坚持。

血管最忌不运动

年轻人出现血管问题，还有一大原因——“血管不运动”。不少年轻人都是因为长时间坐在办公室里，动也不动，血管长期处于循环缓慢的状态，使得血液中的脂肪及甘油三酯含量上升，血黏度升高，血流缓慢……直到双腿浮肿，走不了路了，才发现原来形成了深静脉血栓。除此之外，还有不少不通背打麻将，一坐就是一整夜，不仅紧张情绪会影响脑血管，长时间坐着还会伤着腿部的深静脉。

支招：保护血管，要多给血管做体操，坐的时间久了，就要起来伸伸腰、抬抬腿。此外，运动可以延缓动脉硬化，如快走、慢跑、游泳都对预防动脉硬化或者延缓动脉硬化的发展有作用。老年人则要控制好运动的强度，也可以躺在床上做抬腿运动，双腿交替抬高或者双腿一起抬高，抬高45度左右即可。

(袁 欣)



立冬过后，大家开始“武装”自己，近几年，羽绒服也开始“美丽不冻人”。轻薄款羽绒服摆脱了厚重感，保暖性未打折扣，还好收纳。中国羽绒工业协会信息部相关人士表示，挑选又轻又暖的羽绒服要注意以下几点。

根据温度选充绒量。含绒量、充绒量是羽绒服的重要指标。含绒量是羽绒中绒朵的比重，轻薄款羽绒服为了追求“轻”与“薄”，对于含绒量要求更高，一般含绒量在90%以上。相同体积的羽绒服，其含绒量越高，重量越轻，保暖性越好。充绒量是一件羽绒服填充的全部羽绒的重量。以90%左右含绒量的羽绒服为例，一般情况下，如果气温在0℃~10℃之间，可以选择充绒量为76g/㎡的秋薄款；如果气温在零下10℃~0℃之间，可以选择充绒量为92g/㎡的冬薄款。气温再低时，充绒量就需要更高。当然，每个人的抗冻能力、穿衣习惯都不一样，南北气温也存在差异。所以，在选择的时候最好看清楚产品标签，再试穿一下，看是否保暖，根据个人喜好购买。

蓬松度越高品质越好。对于轻薄款羽绒服来说，蓬松度是度量羽绒保暖程度的另一个标准。它指的是在规定的条件下，每一盎司(30克)羽绒所占体积立方英寸的数值。一盎司的羽绒所占的空间为600立方英寸则称该羽绒的蓬松度为600。国内一般的蓬松度标准为450。羽绒的蓬松度越高，说明在同样充绒量下的羽绒可以固定更大体积的空气层来保温和隔热，所以羽绒的保暖性越好。

在选购时，可以将看中的几件羽绒服放在一起，使用同样的力度分别按住衣服的表层，回弹时间越快的羽绒服品质越好，表明蓬松度高；弹不起来或回弹很慢，说明填充物质量欠佳；根本无回弹性，则填充的材料很可能是鸡毛或是其他长毛片的粉碎毛而非羽绒。

如何挑选又轻又暖的羽绒服

鹅绒、鸭绒差别不大。羽绒服中的填充物，最常见的是鹅绒和鸭绒，有白鹅绒、灰鹅绒、白鸭绒、灰鸭绒。通常来说体型更大、更成熟的禽类，绒毛的质量更好，也就更具有保暖性。鹅绒的保暖性要略高于鸭绒，但差距很小，人体几乎感觉不到。因为鹅绒产量小，所以价格要高。而市场上流传的白鸭绒好于灰鸭绒的说法并不准确，白鸭绒确实可更广泛用于面料是浅色的羽绒服中，但两者除了颜色差别，保暖性并无差异。除此之外，“观、闻、拍、搓”很重要。观面料：轻薄款羽绒服面料柔软，如果一眼看上去面料做工粗糙、钻绒的羽绒服品质不好。闻异味：闻一下羽绒服是否有异味，味道刺鼻的说明其中羽绒质量有问题。拍粉尘：猛力拍打羽绒服，看有无粉尘溢出。如无粉尘溢出为好产品。如有粉尘溢出，则为粉碎毛等伪劣填充料所做制品。搓一搓：看是否有羽绒蹿出，如果有很多绒蹿出，说明使用面料不防绒，越穿会越不保暖。

(祝 伟)



教你一招

使用电热水器 9个小窍门远离安全隐患

进入到冬季，热水器也进入了使用的高峰期，尽管很多电热水器都已经具有了防电墙技术，但是如果您日常使用的时候不注意小细节仍然会有隐患，为了保证用户的安全使用，为大家介绍一下电热水器9个日常使用需要注意的事项。

1.使用电热水器时，当打开水阀而没有出水时，要立即断开电源，防止因故障使电热水器在无流动水的情况下工作而损坏。

2.使用电热水器要避免因进水口太小导致出水口温度过高而损坏电热水器。

3.在使用贮水式电热水器时，一定要先注满冷水后再通电加热。打开热水阀有水流出现，则贮水合适，可以通电。

4.严防在进水口和出水口同时安装阀门。

5.在有冰冻期的地区使用电热水器，要保证热水器中的水有一定温度，不会结冰。否则会损坏电热水器。

6.使用时为防止烫伤，可以先开冷水阀，再开热水阀。关时先关热水阀，再关冷水阀。

7.使用贮水式电热水器要求自来水处于常开状态，保证水箱经常有水。

8.自来水阀门最好不要使用带手轮的阀门，可使用扳手式阀门，防止有人误关水阀，导致水箱缺水烧毁电热丝。

9.如果水压或电压过低，应暂停使用。

(俞 水)