

寒潮来袭 汽车防寒攻略请收好

即将到来的雨雪冰冻天气，对车主来说是一个严峻的考验：如何才能安全行车，如何更好地保护爱车？昨天，记者咨询了交警及汽车 4S 店专家。

记者 张貽富 林伟 施忆秋 陈爱红 通讯员 李栋

行车注意事项

1.保持车速和车距，多用发动机减速

雪天行车，首要是慢，时速应控制在 30 公里以下；要与前车保持足够距离，注意提前刹车。当发现和前车的距离在缩短时，不管什么原因都要马上收油减速，并将脚放刹车踏板上准备刹车。

2.保持车窗除雾效果

雪天行车，请把后窗除霜器打开。如果有后视镜加热或者部分高档车型有前风挡加热功能，请全部打开。对于车内起雾的状况，可以使用“空调+除雾挡+AC 压缩机”的方法，既保证车内温度，又能起到除霜的效果，一举两得。另外，在手边预备一块棉布，可在停车时擦拭车窗内侧雾气和反光镜，保持良好的视线，但切忌边走边擦。

3.变道转弯前务必多留心 堵车时文明礼让

变线时先观察欲变线车道前方车辆距离，确认后打转向灯并多看相应方向后视镜，确认后后方车辆无危险再变线。出主路、右转、横穿马路、过十字路口时，一定要特别注意自行车，同时避免弯中降挡、刹车等危险动作产生。遇到交通拥堵时，要依法有序排队等候，不要抢占、变换车道，避免加剧拥堵。

4.合理使用灯光

如果没有大雾，把后雾灯关了吧，老刺激后边司机的眼睛容易使后车司机疲劳，对自己没好处——容易追尾。如果已经感觉到大雾影响了视线，那么打开雾灯、近光灯并控制车速，但别开远光灯。远光灯的光线高挑，被大雾折射后容易射入对向行驶的驾驶员眼中，使其视线模糊。

5.合理利用挡位,避免打滑

在冰面上或已经被压实的雪地起步，如果出现打滑的情况，请用二挡起步。在遇到要上陡坡时，留好距离，用低挡大油门一下冲上去，中途不宜换挡。

6.注意脚感和油耗

雪天行车时，油耗会比平时要高一些，此时需特别注意油表，低于 3/4 就赶紧找地方加油。另外，在上车后，由于鞋底湿，脚感和平时很不同，粘雪水时发涩、粘泥时很滑，需留神适应。

7.若出事故保持良好心态

雪天行车万一出事故，请您务必保持良好的心态，尽快用相机或手机记录下事故现场后将车辆挪离现场，避免让原本已拥挤不堪的道路雪上加霜。

高速公路行车注意事项

1.上高速公路前应尽量了解最近的天气情况和沿途道路通行情况，以便及时调整行程。上高速公路后也要注意观察路面上可变更信息板的提示，并按照路面上的提醒信息行车。

2.尽量走中间或右边车道，如果是双向 6 车道或 8 车道，应尽量走二、三车道，避免行驶第一车道。因为第一车道靠近中央护栏及路缘带，容易出现冰冻现象，一

旦发生车辆侧滑，回旋余地较少，而二、三车道行经的货车较多，路面出现冰冻的概率要较第一车道少，相对安全些。

3.严格保持行车间距，冰雪路面的阻力很小，在冰雪路上转弯或下坡时必须将车速控制在能够随时停车的低速。需要增减速时，加减油门都应缓慢，以防打滑。驾驶员应根据地形、车速和载重量等情况，与前车保持正

常行驶距离的 2 倍以上。

4.途经事故或施工路段出现堵车时，要提前减速慢行，加大车距，按序行车，需要变道时要注意提前打好转向灯，注意后方来车，谨慎变道，千万不要在此类路段随意变更车道超车。

5.遇到有打滑现象，不要急刹车，不要猛打方向，要降低车速，同时进行点刹，让车慢慢停下来。

停车注意事项

1.冬季夜晚停车要注意，不要停留在那种积雪化过有水的地方，因为积水会上冻，把车轮子冻上，在启动的

时候，可能会导致车轮的变形等！还有，不要把汽车停放在树下，因为树上积雪过多，冻成冰流，容易落在车

上，损伤车漆。

2.停车不要拉手刹，要抬起雨刷器，以免被冻结起来。

保养注意事项

1.清理车身积雪切忌使用热水，因为热水会使车漆瞬间温造成开裂等现象，用温水冲去车身积雪即可。

2.车窗结冰后，一定不要强制开启车窗。因为强制开启冻住的车窗，可能造成

车窗升降机的损坏。

3.大雪过后要及时洗车，洗车后要及时把车擦干。

4.在南方地区，大部分汽车厂家为防冻液设置的标准在零下 35 度左右，足够

抵御这次的低温。虽然随着使用时间的推移，防冻效果可能有所下降，但只要按照保养要求定期更换，一般不会出现太大问题。润滑油也是同样的道理，只要定期更换就不必担心。

市治堵办:建议市民选择公共交通出行

面对雨雪寒潮天气，市治堵办建议市民尽量选择公共交通工具出行，比如乘坐地铁、公交，既方便快捷，也安全。

地铁：会正常运营，早晨 6 点发车，晚上 10 点最后一趟晚班车。

需要提醒的是，高架段可能会因冰雪原因，造成局部车站列车延误到达，请市民耐心等待。另外，轨道交通提供取暖服务，在高架车站，均配备有爱心候车室，室内配置有空调，供候车的乘客取暖。

公交：如果雪下得大,不排除山区部分线路会停运，市区大部分公交线路都正常运营。市民可以下载“宁波通”手机 APP，即时了解公交线路、轨道最新情况，或关注微信公众号“宁波公交”了解公交运行状况。

记者 林伟 通讯员 王蓉



市公交镇海公司昨组织驾驶员进行轮胎防滑链安装安全演练。

记者 林伟 通讯员 毛敏尔 董美巧

极端寒潮天气 谨防五种疾病

寒潮将至，市疾控中心发出防病提示：寒潮来袭，要谨防心血管疾病，流感和支气管炎等呼吸道疾病，跌倒和交通意外等伤害，关节疾病以及一氧化碳中毒等五大类疾病。

昨天，宁波多家医院急诊科医生告诉记者，每次气温骤降，急诊室都拥挤得无处放脚，感冒、扁桃体炎、肺炎、心肌梗塞、脑血栓等都是低温天的常见病，严重的还可能有生命危险。

年老体弱者不要在早晚出门

宁大附属医院 ICU 兼急诊主任颜碧清说，气温下降后，人的血管会收缩，血压升高，心肌梗塞、脑血管等疾病多发。他建议年老体弱者最好选择在温暖的室内锻炼，如要出去活动，避免早、晚气温较低时外出锻炼，出门活动时，尽量结伴而行，万一有意外，及时救助能带来较大的生还可能，运动时应以微微出汗、没有明显胸闷气短为宜。

他提醒，气温波动时，中老年人尤其要多检测血糖、血压和血脂，如果有异常，及早采取措施，饮食要清淡，避免高盐高油高糖，多吃富含纤维素食物，保持大便通畅，还要保持平和的心态。

戴好口罩围巾，多搓搓鼻子周围

市疾控中心专家提醒：寒潮所导致的暴冷气候会使空气的温度显著降低，所以发生感冒和流感的机率都会增加。

宁大附属医院急诊内科苟凯主治医师说，寒潮来临前后，保暖工作很重要，外出适时增加衣物，记得戴口罩、围巾，因为口罩不仅能保暖，还能一定程度阻挡病毒，而围巾主要为颈部取暖。另外，一定要多喝水，多吃蔬菜瓜果，帮助身体排除毒素。

有老慢支、哮喘等慢性呼吸系统疾病的市民容易诱发老毛病。这类慢性病急性发作根本原因还是感染，所以要尽量避免感冒咳嗽，外出时注意保暖，口罩帽子围巾都要戴好，尽量不要低温天气出门。在寒冷天气到来之前，对冷空气过敏哮喘的患者应适当锻炼增强对冷空气的耐受力，出门及进门后要及时搓热鼻子周围，加强机体对气温变化的适应。

慢性腰腿痛患者要坚持锻炼

市疾控中心建议市民，气温急速下降，对中老年人或有慢性腰腿痛患者的影响更大，腰椎间盘突出症、腰椎骨质增生、慢性腰肌劳损、腰背部肌筋膜炎、退行性膝关节炎等慢性腰腿痛患者，在低温天气的影响下，身体的疼痛病灶及相邻组织血管更容易收缩，病灶缺血加重，疼痛也就加重了。所以有慢性腰腿痛患者，应坚持锻炼，锻炼前要延长热身时间。

取暖要注意安全

冬天本来就是煤气中毒的高发期，寒潮时使用取暖用品更多更久，尤其要注意。市民夜晚睡觉前要将取暖煤炉的煤炭烧尽，不要闷盖，煤炉要安装烟筒；燃气热水器或煤气、燃煤、燃油设备等不应放置于通风不良处；定期检查煤气管具的橡皮管是否松脱、老化、破裂、虫咬；火锅店的就餐场所和加工场所都应做好通风换气工作。

记者 鲍云洁 通讯员 陈琼 陶子

