

尽量少开空调 有意识变换车速

交警为司机支招防“春困”

□记者 徐叶 通讯员 胡幸年 陈科威

时下正值春季,一到中午就容易犯困,对司机开车造成极大困扰。记者昨日从交警部门了解到,近日因“春困”导致的交通事故大幅增加,与其他季节相比,要增加好几倍。交警表示,尽管“春困”难挡,注意些小细节就能提升行车的安全系数。

空旷道路上突撞护栏

昨天中午,鄞州永达路发生一起因“春困”引发的交通事故,幸亏事故未造成人员伤亡。中午12点左右,在永达路由西往东方向(桑田立交桥不到),有一辆面包车撞坏了护栏。

现场,一辆浙B牌照的面包车正顶在机非隔离的护栏上,车头前保险杠破损,右前大灯破碎,被撞坏的护栏足足有20多米长。车旁站了一名男子,约40岁,说车是自己开的,一脸惊魂不定。

经检测,男子被排除酒驾嫌疑。民警觉得纳闷,此路段为双向六车

道,中间有绿化带,道路条件是非常好的。再说出事的时间段,车流量也不大,怎会突然撞上护栏?

“很困,眼睛一闭一睁就撞上了。”男子说,吃了中饭就赶路,在闭眼的瞬间,感觉人一下子“睡过去”了,然后方向盘一滑就撞上了旁边的护栏。

翻看近日事故案例,因“春困”导致的事故有好几起,损失都不小。前天中午12点20分,驾驶员诸某报警称自己的依维柯微型客车撞到限高杆了,客车顶部整个被掀掉了。前天下午2点半,邱师傅驾驶婚车,与前一辆婚车发生追尾事故,最终导致朋友的婚礼被耽误。



昨天中午,鄞州永达路上,因驾驶员“春困”,面包车撞上了护栏。 交警供图

白天两个时段最易犯困

“春困来袭,驾驶人务必注意交通安全。”下应交警中队徐警官提醒说,行车时昏昏沉沉、四肢无力的困乏感,会让驾驶员的反应变迟钝,动作不协调,遇到突发情况时应变能力下降,甚至做出错误的操控。更严重时,驾驶人直接睡过去,有1—2秒钟处于无意识状态。按60公里小时的车速计算,1秒钟车能开出17米左

右,车速越快就越危险。

综合路面巡逻及事故处理情况,每天中午11点—12点半,下午1点—2点,这两个时间段最容易困乏。徐警官表示,其中重要的原因和吃饭有关,比如刚吃完饭就开车,血液都跑到胃部去支援消化了,大脑供血不足,容易滋生睡意。而饿着肚子开车,就会感觉乏力。

缓解春困的六点建议

那么,遭遇“春困”该怎么办呢?徐警官给了六点建议。

一是保证良好睡眠,加强体育锻炼。二是科学饮食。清淡、新鲜、易消化的食物是最佳选择,尽量不要饱食,否则,人就容易有疲劳感。三是避免疲劳驾驶,尤其是长途司机。四是行车时尽量少开空调,最好是打开车窗保持车内空气清新。可在车内准备巧克力、薄荷口香糖、风油

精等。五是开车不吸烟。烟雾中的尼古丁在初期虽能提神,但在后期会起到抑制作用,逐渐降低人的注意力,而且烟雾中的一氧化碳也会造成人体缺氧而导致困倦。六是有意识地变换车速,改变行车节奏,因为单调的车速及单调的风景是困乏的诱因。在行车道路选择上,不妨找一些景色多变、花红柳绿的道路来行驶。这样心情也好,而视觉上的变换刺激也让驾驶员不易疲劳。



宁波二百
Ningbo No.2 department store

宁波第二百货商店官方微信

首推婚博会“百年好合”增值卡

实付1000元赠1020元“百年好合”增值卡,新婚婚床系列用品,珠宝首饰,床上用品,婚庆,箱包皮具,羽绒服,国产名表。
(全国品牌互和或八倍优惠折扣)

宁波二百春季黄金珠宝节

品牌: 中国黄金/周生生/周大福/六福/老凤祥/周大生/周大福/周大生/中国黄金第一家/星光达珠宝/中国K金第一家/AGK
中国翡翠第一家/耀兴和/中国和田玉第一家/和玉缘/翡翠/翡翠/金大福/金大福/金大福/金大福/大红袍红珊瑚

黄铂金/钻石/翡翠/K金饰品 劲爆价

同时各大品牌推出黄金珠宝节新款、推荐款...

满额升级欢乐送

(每件商品赠送一件,按现金、收藏品除外)

消费满1000元送钻石K金/翡翠饰品满3000元送55元“甜蜜”专业口腔护理套餐(赠送150套)
消费满2000元送钻石K金/翡翠饰品满6000元送88元“甜蜜”专业口腔护理套餐(赠送100套)
消费满3000元送钻石、K金、翡翠饰品满9000元送中国黄金20克足金彩金半两一枚(赠送80根)

10% 19%

2015“百年好合”浪漫婚博会

谈婚论嫁 喜行天下

二百床品团购节即将开幕

婚博会“助澜篇”敬请期待...

“抢金送银”微信互动

“抢金送银发红包”微信转发,扫描店“微信”,参与互动,人人有奖

特色服务

无论任何加工费均为本店最低价,免费清洗; 2. 所有黄金产品: 不论品牌/不论新旧/不论品种/不论材质/ 若有出口均 轻松变现

中国黄金 珠宝节期间 凡二百会员到中国黄金会员双倍积分; (将金币储值卡折现,产品无克为止)同时参加珠宝节抽奖活动:

将中国黄金储值卡50元以上,赠《AL999 2克》《千足金》一份(限20份);
将翡翠及翡翠饰品满10元以上,赠《翡翠》《翡翠之王》北京《八大处灵光寺》《翡翠》《翡翠》一份;

“富贵”专享送健康

活动期间,每天送“黄金健康”百10名(限100名),赠《黄金健康》《黄金健康》《黄金健康》《黄金健康》《黄金健康》一份;
消费满1000元,可获赠《黄金健康》《黄金健康》《黄金健康》《黄金健康》《黄金健康》一份(详见现场公示)。

明牌: 荣耀四年·精彩绽放 明牌珠宝A股上市四周年

李宁、361° 超大型特卖会

惊爆热卖 价动人心

运动/休闲/户外/童装 19元起

5F 春“衣”盎然 男士服饰 45折起

箱包皮具 5折起

6F 2015婚庆床品系列精品套件推广周

床上用品: 5.5折+折后8.5折+再享贵宾卡折扣(专柜公示)

一禧街特卖场 4月9日-11日

博洋家纺20周年盛典 99元起

春日时装 春装品牌惠宾

红袖/紫源部分春款服饰78折 / 太平鸟春装特惠二件78折
米兰图春装7折 / 莫卡欧春装55折 / 艾尔丽斯春装8折

新款夏装全面上柜 连衣裙/太平鸟/名典/艺元素/非凡/...

本周哪哪秀推荐 三楼仕女婚庆系列服饰展示 部分5折起
品牌: 水树青/黎敬日/艾米诺/黎敬日/七色秀/黎敬日/连贝...

妇用内衣品牌: 新款文胸、家居服全线上柜...

体体面面办婚礼 恩恩爱爱过一生

宁波二百联袂海曙区红十字会推出“暖巢行动”

又新街特卖场 10% 19%

床上用品劲爆价

紫罗兰 19.90元起 / 宝缦 12.90元起 / 梦兰 9.90元起
杉杉服饰(男士衬衫、T恤、裤子) 90-180元