



昨天交通早晚高峰持续时间明显延长 雨天路滑道路轻微事故多发

交警提醒：调整心态放慢车速

□记者 徐叶 通讯员 陆明光 胡幸年

昨日大雨，我市早晚高峰都受天气影响有所延长。雨天路滑，相关刮擦之类的轻微事故也有所上升，事故增加了两三成。虽然都不太严重，但不失危险。昨天中午12点半，鄞州区福庆路福庆立交桥处发生一起三车相撞交通事故，幸亏没有人员受重伤。

车速较快出现侧滑

据下应交警中队民警介绍，事发时，一辆白色厢式货车沿着福庆路由南往北行驶，快到福庆路立交桥时突然失控，与前方行驶的黑色轿车发生了追尾。黑色轿车被撞后，因惯性作用，与隔壁车道正常行驶的红色大货车发生刮擦，致使车头严重受损。

白色厢式货车驾驶人说，事发时感觉到车子“方向跑偏了”，没控制住就撞上了。民警在监控视频中看到，该车在行经事故路段时车速比较快，而事故发生瞬间，白色厢式货车自身已出现侧滑状况。据介绍，黑色轿车内有司乘人员4名。由于后挡风玻璃全部破碎，轿车内后排座位上两名乘客被蹭破了点皮。两辆大货车驾驶人均无大碍。

据下应交警中队民警介绍，昨天类似的“惊险失控”还有好几起。下午2点多，在钱湖北路与鄞县大道交叉口，一辆轿车在路口紧急刹车避免闯红灯。结果刹车后车子失控，发生了180度的大甩尾。幸好这个时候路口车流量并不大，车子甩尾后只是与隔壁车道的轿车发生了轻微刮擦，人员没什么大碍。

雨天行车放慢车速

“连续降雨，开车要特别小心。”下应交警中队民警提醒说，查了这几日的气象预报，周一到周四都将是雨水天气，会给行车制造很多麻烦。

记者昨天晚上从市公安局交通警察局交警指挥中心了解到，雨天视线不佳，交通晚高峰持续时间明显延长，我市中心城区交通主干道上不同程度的车辆滞留现象发生。而频繁发生的轻微交通事故对通行而言，更是“雪上加霜”。更需要驾驶人调整心态，安全行车。

此外，交警部门还要提醒市民，雨天行车，总体原则就是放慢车速，有序行车，不要强行超车，不要随意变更车道，“欲速则不达的道理相信大家都是知道的。”需要特别注意的是，连日降雨容易形成路面积水，请车主尽量避免“飞车溅水”的情况，而夜间在河岸边开车的，还要注意辨别河面与路面，以免误判落水。



三车相撞事故现场。图片由下应交警中队提供



护士在教老年患者做手指操。记者 林诗舟 摄

护士编了一套简单易做的手指操

活络手指能够起到保健作用，老年朋友不妨做起来

□记者 林诗舟 通讯员 俞水白

在市第一医院老年医学科病区，总能看到不少老年患者在聊天、走路或是躺下看电视的空隙，双手各个手指都动个不停——这是在做护士教给他们的的手指操呢。

简单易做还不碍事

不少老年患者已经将这套操做得十分娴熟，87岁的周志礼就是其中一个。在五楼的休息大厅里，他和92岁的张维新、89岁的孙道璞等朋友们，一边晒着太阳聊当初的抗战经历，一边做着这套手指操。“简单，易做，不碍事，还能活络手指和大脑。”周志礼说。

记者了解到，在老年医学科病区的住院患者，基本都已八九十岁了，患有高血压、糖尿病、脑梗塞、老年痴呆等基础老年慢性病，部分因为中风瘫痪还需要长期卧床治疗。他们在住院期间如何打发时间，提高生活质

量，引起了该病区护士长赵敏的注意。

偶然一次上网看到的视频给了赵敏启发。“那视频大概也是讲活络手指能够起到保健作用。后来我就和科室的护士们一起搜集了不少相关资料，发现手上也有很多穴位，通过手指的触碰、敲击、按压、伸屈等练习，反复刺激手部穴位和经络，就可以使内脏器官和大脑功能得到强化。而且可以促进血液循环，使人的新陈代谢更加旺盛，从而达到健身防病的目的，尤其对老年痴呆也起到预防作用。”赵敏说。

大家不妨也做起来

护士们针对老年患者这个群体，针对性地编写了这套手指操，并一对一地进入病房传授给老年患者们。

为了方便老年人反复记忆，她们还将这套手指操拍成了两分钟的小视频。每天她们去各个病房查房时，推着能够播放视频的推车，方便大家巩固反复练习。“在床上就能看着视频学着做，简单方便。”84岁的郁文哉表示。

这套手指操怎么做？其实很简单，只需要两个步骤。第一步，伸出左右手大拇指和食指，互相交叉碰触做八拍，接着伸出大拇指和中指互相交叉碰触做八拍，

再伸出大拇指和无名指，互相交叉碰触做八拍，然后再伸出大拇指和小指，同样互相交叉碰触做八拍。第二步，互相握拳。逐次伸出拇指、食指、中指、无名指和小指，再逐次收回。

如今，在该院老年医学科病区的80位老年患者都已经学会了手指操。护士朱莹莹告诉记者，每次查房时，看到有老年患者正认真地做着这套操，并问她做得好不好，她就觉得特别有意义。

对于广大的老年朋友，这套操也同样适用，大家不妨也动动手指做起来。

宁波城管义工连续8年助力高考献爱心

“前年，我送外甥高考，就在考场门外看到了那群城管义工。今年，我送女儿参加高考，在考场外的还是那些城管义工。他们不但给考生和家长送来水和高考用品，下雨的时候，还给大家撑起一把把伞。感谢他们这样一群人，时时给我们带来温暖和关爱。”昨天，这样一条微博引起了不少考生家长的共鸣。

昨天记者从市城管义工协会了解到，从2008年开始，每年高考他们都会派出数百名城管义工，分布在各个考点，给考生及家长助力高考献爱心，如今已经8年了。在这8年里，他们都是风雨无阻。

今年高考的第一天，江东紫鹃社区的城管义工们依旧像往年一般早早赶到李惠利中学门前，在校门口扎起爱心帐篷，布置休息场所，为该考点的考生和家长提供周到的服务和帮助。

城管义工林仲星今年正好赶上外甥女高考，队员们劝他回家给外甥女烧一桌好菜，陪陪她。可老林却坚持来

到考点前服务，他说：“外甥女有家人陪，没事儿，我在这里已经连续服务这么久了，应该坚持下去，为其他考生和家长们服务，我一样很开心。”

记者在现场看到，城管义工们还给考生准备了答题用的铅笔，给家长们准备了矿泉水、姜茶、纸巾、消暑用品等。由于昨天下雨，义工们还准备了几十把爱心伞。考生们结束之后，义工们就撑伞把他们送到车上或附近的休息点。

与此同时，鄞州城管义工办事处今年精心组织城管义工在辖区高考考点开展“静音护考2015”活动。在高考保障点，搭建帐篷、提供桌椅供考生家长休息。此外，还有矿泉水、清凉油、纸扇、纸巾等，供有需要的家长和考生取用。

今年，鄞州辖区有鄞州中学、鄞州高级中学、姜山中学、鄞江中学和鄞州职教中心，共计5个高考保障点，首南中队、下应中队、姜山中队、鄞江中队等超过百名城管执法队员和城管义工投入到高考保障服务中，在考点周边设置禁噪禁鸣标志，劝离无证摊贩以及各类培训广告游商等。

在鄞州中学考点前，邱隘城管义工设立了爱心服务站，备了10箱矿泉水、40盒清凉油、30个水袋和30把圆凳。有考生经过时，城管义工们就热情地递上矿泉水，送上“加油”祝福。看到一些送完孩子仍迟迟不肯离开的家长，城管义工就为他们搬去凳子，送上矿泉水，缓解他们的紧张情绪。

另据悉，今年高考期间，余姚、宁海等周边县市城管义工组织积极响应，开展各种形式的高考服务活动。

“给高考加油、助力高考是城管义工一个重要活动之一，以后我们还会坚持做下去，考生们考出好成绩是我们最大的心愿！”城管义工陈先生说。

记者 边城雨 通讯员 张良 杨碧波

走进城管 关爱民生

智慧城管热线 96310