

交警提示：“见缝插针”变道出事故要负全责

日前,笔者从市交警支队了解到,随着人民生活水平的提高,自驾车辆不断增多,道路仍现较大车流量,特别是早晚和周末的上午时段,驾车出行会遇到车多缓行或堵车情况。交警提示广大机动车驾驶员,变更车道需按照正确方法,自觉文明守法,切勿“贪图方便”穿插等候车辆,更不能压越实线变更车道,否则极易妨碍后面车辆的正常行驶,轻则造成交通拥堵,重则容易引

发道路交通事故,承担事故的全部责任。

交警提示说,临近平交路口与行车方向平行的位置施划有一段白色实线,其名为“导向车道线”,是用来指示车辆在路口驶入段应按所指方向行驶的交通标线,禁止在行车过程中压越,否则会构成“违反禁止标线指示”交通违法行为;在导向车道线后方路段,延续的白色虚线则用来区隔各条机动车

道,在白色虚线间隔的路段遇前方车辆排队或缓慢行驶时,借道超车或占用对面车道、穿插等候车辆,同样构成交通违法行为。同样被俗称为“白实线”不能压越的还有“导流线”,此种标线常在快速路、立交桥上出现,为白色V形或斜纹状,用于规范车辆行驶空间范围以保障安全。驾车时压越导流线,会构成“违反禁止标线指示”交通违法行为。需要广大驾驶人注意的

是,以上两类违法变更车道的驾驶行为,一旦引发交通事故,驾驶人要负事故的全部责任。

据了解,《道路交通安全法实施条例》规定,道路同方向划有2条以上机动车道的,变更车道的机动车不得影响相关车道内行驶机动车的正常行驶。违规变道的,由公安交管部门依照道路交通安全法法律法规予以处罚。

殷修武

低头有危险,举头才安全

注意! 走路千万不要玩手机



拟了马路上双向行走的真实场景。其中,一部分参与者专注地走在路上,而在另一部分参与者中,研究人员安排了3位玩手机的行人。

为深入探究玩手机对行走队伍的影响,研究人员特意将这3位玩手机的参与者安排在队伍的前、中、后,以观察他们对整个队伍产生的具体影响。

在日常生活中,当人们行走在马路上,面对迎面而来的行人,会下意识通过观察对方眼神和动作,预测他们的行进方向,自觉调整自己的步伐,确保顺利通行,避免碰撞。这种群体间的默契看似简单,实则大有学问。例如,常能看到鸟类和鱼类以特定队形行进,这既有助

于它们跟上队伍,又能有效避免相互碰撞。因此只要专心走路,不分散注意力,交通流畅性和通行效率就能显著提升。实验结果也证明了这一点。当参与者相向而行,没有人玩手机时,他们往往会自发地分成两队,迅速而有序地通过马路。然而,当参与者队伍中有人玩手机,那么即使所在队伍无人玩手机,队伍的行进也会受到影响。因为玩手机的人低着头,旁人无法通过眼神预判其行进方向,导致队伍行进效率下降。

要杜绝走路玩手机,除靠自觉外,还可以请科学技术帮忙。比如韩国推出的一款手机App,可检测用户运动状态,一旦发现用户走路时操作手机,就会将手机锁定。要想解锁手机,用户必须在静止状态。手机安装了这款App,可以有效避免用户在走路、跑步时使用手机。

除了在手机上下功夫,也有国家在交通环境上发力。例如,日本部分地区在车站、路口架设摄像头,若监控到有人走路玩手机,就会立即广播提醒。德国科隆市、奥格斯堡市等地用路面红绿灯提醒走路玩手机的人注意交通信号变化,避免危险发生。

科技日报

肚子赘肉太多? 4个动作帮你应对腹部脂肪

“‘大肚子’体型的人,身体脂肪多积聚在腹部和内脏器官周围,医学上称为中心性肥胖,也就是腹型肥胖。”天津医科大学第二医院康复医学科主任罗盛飞在接受人民网记者采访时表示,内脏脂肪很容易以游离脂肪酸的形式进入血液,流往心脏、肺和动脉,从而诱发心血管疾病。肚子赘肉太多的人群患心脏病、中风、糖尿病、高血压等疾病的风险更高,脂肪肝、痛风等疾病的患病几率也会增加。

“人体腹部是最容易堆积脂肪的部位之一。”罗盛飞介绍,腹部肌肉属于平滑肌,抗拒脂肪的能力很弱;同时,腰腹部毛细血管丰富,加上运动少,容易造成脂肪堆积。

罗盛飞表示,若想有效减掉腹部赘肉,保持健康的生活方式很重要,如少油少盐少脂的饮食、规律的作息等。另外,局部减脂的方法并不存在,想减少腹部脂肪,长期坚持规律运动必不可少,如有氧运动、高强度间歇训练、负重训练、伸展运动等。

罗盛飞为大家带来4个训练动作,

帮你有效减掉腹部赘肉。

动作1:腹部微卷曲
平卧位,双膝弯曲90度,双手置于胸前;上半身抬起约20厘米,维持10秒,缓慢放下。10至15个为1组,每次做1组。

动作2:单腿屈曲
平卧位,双腿伸直,双手置于耳后;一侧下肢屈曲,对侧肘关节轻触膝盖,缓慢放下;换对侧做相同动作。30个为1组,每次做1组。

动作3:下腹肌训练
平卧位,双腿伸直;缓慢抬起双腿,并使其与地面形成80至90度夹角;两腿小幅度前后交替。10个为1组,每次做1组。

动作4:腰背肌训练
俯卧位,稍抬起躯干并向左侧旋转,右手轻触地面,回正,换对侧做相同动作。10个为1组,每次做1组。
“进行上述动作训练前最好做一下拉伸,如身体后肌群拉伸、臀中肌拉伸和髂腰肌拉伸等,以避免运动损伤。”罗盛飞提示。

人民网

胃穿孔治疗又添“利器”

陆军军医大学新桥医院联合加拿大曼尼托巴大学团队研究出一种来源于竹荪的天然可降解胃穿孔封堵器。该封堵器可内镜下递送,且不再需要二次手术移除,为胃穿孔的治疗提供了新思路。该研究成果近日在国际期刊《高级科学》上作为封面文章发表。

近年来,内窥镜植入物封堵为胃穿孔治疗提供了一种新的策略。然而目前使用的封堵材料主要是不可降解的金属或塑料,需要通过二次手术移除。因此,研发一种内镜下可递送、有效封

堵胃穿孔的可降解封堵器具有重要的临床意义。

该团队研究发现,一种来源于竹荪的具有超弹性的多级多孔天然生物材料可用于制备胃穿孔封堵器。该材料具有超弹性、亲水性、形状记忆性、良好生物相容性,可降解性及止血性能,特别适合修复伴有反复机械运动的胃穿孔。在为期两个月的随访中,通过内镜观察和组织学评估,证实了其具有封堵胃穿孔、促进伤口愈合的功效。

中国妇女报

“飞哥在东莞”被判刑一年的警示

据《京华时报》《今晚报》等多家媒体报道,前不久,中华人民共和国最高人民法院公布了一批案例。其中有一例是一位名叫“飞哥在东莞”的网民,在网上看到一张祖孙俩的合影照片,便制作了一篇假新闻:“73岁东莞清溪企业家豪娶29岁的广西大美女,88万元礼金+88万元二房公寓+豪车一辆。”此假新闻在网上迅速传播,阅读量达4.7亿多次,给当事人带来极大伤害,最后“飞哥在东莞”网民被判刑一年。

战国时期的政治家、思想家荀子说:“谣言止于智者……”这话长久以来一直受到人们的推崇,然而如今也越来越受到考验。首先智者越来越不好当了。“耳听为虚,眼见为实”。现在科技发达了,有图不一定是真相,照片可以

做假,视频可以剪辑拼凑。众口铄金,“众口”一般也就几十人、几百人。如今一上网热搜,立马可以传到天南海北。“众口”可以数以亿计。这种背景下,几人敢自诩为智者?笔者认为,很多人喜欢看奇闻轶事,喜欢看谣言,看了之后感到新奇,往往又积极转发,推波助澜。

制止谣言靠什么?我国《刑法》对此有规定,“在网上发表虚假信息,如果构成编造、故意传播虚假信息罪,依据《刑法》处五年以下有期徒刑,拘役或管制,造成严重后果的,处五年以上有期徒刑”。笔者认为,像“飞哥”被判刑一年的案例多一些,造谣者自然就会减少。可见,谣言止于造谣者承受不起的造谣成本。

殷修武

如何改善患者就医体验? 国家卫健委:将推进6方面20条举措

日前,国家卫生健康委举行新闻发布会,介绍贯彻落实全国两会精神,推进卫生健康事业高质量发展有关情况。国家卫生健康委医政司副司长李大川介绍,今年国家卫生健康委将持续推进“改善就医感受 提升患者体验”主题活动6个方面共20条具体举措,以改善服务“小切口”撬动看病就医“大民生”。

一是从患者视角出发,围绕诊前、诊中、诊后群众需求,推行住院前预服务方式,“先诊疗后付费”、“一次就诊付费一次”等新就诊和付费结算模式,缩短患者等待时间。依托医联体提升医疗服务连续性、加强诊后管理和随访等,提升患者诊后体验。

二是运用新理念、新技术、新模式,

及时满足多样化就医需求。引导医疗机构建立“一站式”服务中心,整合相关流程,在一个地点为患者提供入院手续办理、医保审核、结算、检查检验预约、健康教育、门诊咨询等服务,避免患者来回奔波。持续推广疼痛综合管理、多学科诊疗、新型门诊等模式主动回应人民群众看病就医新期盼。弹性调整门诊时间,疏解高峰时段就诊量,便利患者就医。

三是厚植“以病人为中心”的医院文化。在二级及以上医院推广建立医务社工和志愿者制度;提高膳食、保洁质量,改善患者停车条件,在公共区域提供网络和阅读灯服务。加强医患沟通,构建和谐的医患关系,打造“更有温度的医疗服务”。

环球网

登革热将进入流行季 假期出游注意防范

五一长假即将来临,大家在计划出行旅游(尤其是出境游)时,切记要防范一种由蚊虫叮咬传播的疾病——登革热。

登革热进入流行季
每年的5~11月是登革热的传播流行季,流行高峰是7~9月。具体来看,登革热是由登革病毒引起的,主要由伊蚊叮咬传播的急性虫媒传染病,疫区主要分布在热带和亚热带地区,其中东南亚、西太平洋地区和美洲的流行最为严重。

登革热在我国主要流行于广东、广西、海南、福建、浙江等地区,具有典型的输入性、突发性。该病传播迅猛,发病率高,人群普遍易感。

在此提醒大家,如旅游回国后两周内出现发热症状,请立即到正规医院就医并告知旅游史,避免延误病情导致重症。

登革热主要由“花蚊子”传播
登革热主要由“患者→伊蚊→其他人”的途径传播。人与人之间一般不会直接传播疾病。

目前,传播登革热病毒的主要是白纹伊蚊(俗称“花蚊子”)和埃及伊蚊。登革热患者或隐性感染者被伊蚊叮咬后,病毒在伊蚊体内一般需经8~10天的增殖后,才可以使体内叮咬将病毒传播给人。我国人群对登革病毒普遍易感,感

染后潜伏期一般为1~14天(多数为5~9天),但也有部分人不发病(即隐性感染者)。能传播登革病毒的媒介伊蚊在我国分布广泛,病毒输入后有可能会被快速传播。

登革热的典型症状有4种
登革热的典型症状可以归纳为:突发高热+三红征+三痛+皮疹。

突发高热。体温可在24至36小时内升至39摄氏度或40摄氏度。

三红征。即面、颈、胸部潮红。

三痛。剧烈头痛、全身关节痛、肌肉酸痛。

皮疹。四肢躯干或头面部出现充血性皮疹或点状出血疹。

避免蚊虫叮咬是预防关键
在生活中该如何做才能远离登革热呢?避免蚊虫叮咬是关键。前往登革热流行区进行户外活动时,尽量选择浅色的长袖长裤,尽可能使用驱蚊剂或其他驱蚊药物。
需要注意的是,目前登革热尚无特效药物,治疗的重点是控制疼痛、及时补水,预防出血并尽早控制隔离。如不小心感染了登革病毒也不用过于惊慌,登革热患者一般预后较好,经及时治疗后可以康复,但也有少数重症病例死亡报道,所以应做到科学防范。
中国妇女报

谷雨:雨生百谷,万物逢时(二十四节气里的中医养生之道)

“谷雨春光晓,山川黛色青”,不知不觉间,我们迎来了春天最后一个节气——谷雨。谷雨至,春已晚,此时樱桃红熟,山茶含翠,牡丹吐蕊,鸟弄桐花,雨翻浮萍,真可谓“湖光迷翡翠,草色醉蜻蜓”。

雨生百谷,万物逢时。在融融的暖意中,春天即将离场,夏天就要来临了。

祭仓颉、赏牡丹

谷雨是二十四节气的第六个节气,也是春季的最后一个节气。今年4月19日,当太阳到达黄经30度时,谷雨节气翩然而至。谷雨,“谷得雨而生也”,故曰谷雨。谷雨是降水明显增多的节气,不同于雨水节气的烟雨蒙蒙,谷雨节气的特点是温暖多雨,十分有利于谷物的生长,于是有“雨生百谷”“时雨乃降,五谷百果乃登”之意。

民间有谚“清明断雪,谷雨断霜”,谷雨时节,气温回升速度加快,寒潮天气基本结束。《礼记·乐令》说:“句者毕出,萌者尽达。”也就是说,弯曲的植物嫩芽已经破土而出,娇嫩的嫩叶刚刚长成。此时,冬小麦正处于拔节孕穗期,冬油菜进入灌浆期,春播作物正处于播种移苗、种瓜点豆的最佳时期。雨水温润,秧苗青青,春日的芳华正在孕育为秋日的硕果。

传说谷雨与仓颉造字的故事有关。《淮南子》记载:“昔者仓颉作书,而天雨粟。”仓颉是黄帝的史官,相传他因工作之需,依照星斗、山川的走势以及鸟兽的足迹,造出了文字,因其功德感动了天地,所以天降谷雨雨作为奖励。后人将这一天定为谷雨节气,以此庆祝和纪念仓颉的贡献。至今,还有一些地方有谷雨祭仓颉的民俗,例如陕西省白水县谷雨祭仓颉,自汉代以来已流传千年。

谷雨有三候:一候萍始生,二候鸣鸠拂其羽,三候戴胜降于桑。谷雨之后,降雨增多,浮萍开始生长;又五日,可以听到鸣鸠即布谷鸟悦耳的歌声“布谷、布谷”,就像提醒人们不要耽误播种的时间——“布谷声声,磨镰扛锄”;再五日,人们看到戴胜鸟(就是鸡冠鸟)降

落在繁茂的桑树枝头,意味着是时候采桑养蚕了。

“唯有牡丹真国色,花开时节动京城”。谷雨前后是牡丹花开的重要时段,因此牡丹花也被称为“谷雨花”“富贵花”。谷雨时节,嫣然盛放的牡丹花艳如胭脂,灿若云霞,千簇万簇盛开,便是一片雍容华贵、国色天香。俗话说“谷雨三朝看牡丹”,谷雨时节赏牡丹已绵延千年,至今,河南洛阳、山东菏泽、四川彭州多于谷雨前后举行牡丹花会。人们徜徉在花海中,尽情感受春天的美好气息。

煎春茶、吃春味

“诗写梅花月,茶煎谷雨春”。对于爱茶之人来说,不品一口春茶的春天是不完整的。南方素有谷雨采茶的习俗,传说,谷雨这天的茶喝了会清火、辟邪、明目,所以无论当天什么天气,人们都会去茶山摘一些新茶。茶农们说,真正的谷雨茶就是谷雨这天上午采的鲜茶叶制成的干茶,一般只有贵客来了才会拿出来喝呢。

谷雨时节采制的春茶被称为“雨前茶”“二春茶”,人们认为明前茶和雨前茶都是一年茶之精品。由于春季温度适中,雨量充沛,茶树经过一冬的休整,积蓄,营养物质丰富,因此芽叶肥硕,色泽翠绿,叶质柔软,泡出的茶滋味鲜活,香气怡人,广受欢迎。谷雨茶除了嫩芽外,还有一芽一嫩叶的或一芽两嫩叶的。一芽一嫩叶的茶叶泡在水里,像展开旌旗的古代的枪,称为旗枪;一芽两嫩叶的像雀舌的舌头,称为雀舌。
《神农本草经》记载“雨前茶,久服安心益气,……轻身不老”。中医认为,谷雨采摘的新茶不仅能有效缓解春困,还具有生津止渴、清火化湿、祛病延年的功效;用喝剩下的茶叶水洗把脸,不但能减少皮肤病的发生,还可以使脸部皮肤更光泽、滑润。不过,谷雨茶虽好,也要适量饮用,切忌贪多贪浓,每天3~5杯为宜,茶水以淡为好。同时,由于春茶性凉,脾胃虚寒者最好不喝或少喝。

除了春茶,还有一种春天的味道不容错过——香椿。常言道:“雨前香椿

嫩如丝,雨后椿芽生木质。”香椿又叫“树上蔬菜”,是香椿树的嫩芽。谷雨前后是香椿上市的时节,这时的香椿最是鲜嫩可口,脆嫩留香。在河南、山东、河北等省份的一些地区,谷雨有吃香饼(即香椿芽做的谷雨饼)的习俗。从中医视角看,香椿具有健胃理气、止泻润肠、抗菌消炎等功效,能帮助提高机体免疫力。现代研究发现,鲜椿芽中含有丰富的蛋白质、胡萝卜素和维生素C,营养价值比较高,难怪有人说“香椿芽炒鸡蛋,肉鱼都不换”。

谷雨时节,阳气渐长,阴气渐消,降水增多,湿气增加,湿邪易困脾。中医认为,此时养生应以柔肝、健脾、去湿为要,以助肝气升发,安然入夏。饮食宜清淡,忌吃生冷肥甘油腻之物,以免损伤脾胃,可多食当季的蔬菜如韭菜、荠菜、蕹菜、菠菜、豆芽、苋菜等,也可多食用祛湿利水的食物,如玉米、茯苓、冬瓜、薏米、赤小豆、黑豆、山药等。同时,适量摄入新鲜水果如梨、苹果、橙子、香蕉、草莓等,以清肺热,养脾阴,柔肝筋,增强免疫力。此外,谷雨时节正是多种鱼类肉质鲜嫩肥美的时期,适当多食鲈鱼、鲱鱼、鲫鱼、黄花鱼和鳊鱼等有利于增强体质。

走谷雨、避过敏

“雨生百谷,清静明洁”,谷雨时春生之气盛极,花草繁茂,是为荣华。谷雨这天,古时有“走谷雨”的风俗,即青年妇女走村串户,探望亲人和朋友,或者到野外“踩青”,欣赏大自然的美景,寓意与自然相融合,强身健体。中医讲究“春夏养阳,秋冬养阴”,春日万物复苏,正是采纳自然之气养阳的好时机,而适度活动就是养阳最重要的一环。中医认为,人们应根据自身体质选择合适的锻炼项目,如慢跑、做操、打球等,也可以到野外春游、徒步。这不仅能让心畅胸,怡情养性,还能使气血通畅,祛湿排毒,使身体与外界达到平衡。需要注意的是,春季养生以“懒散形骸,勿大汗”为原则,不宜出汗过多,以免耗损阳气,还要注意及时补充水分。

对于过敏体质的人而言,谷雨前后

花粉、杨絮、柳絮较多,需要预防花粉症、过敏性鼻炎、过敏性哮喘、荨麻疹等过敏性疾病。因此,外出时需做好防护,戴上口罩、帽子或墨镜,注意避免与过敏原接触,回家后及时更换衣物洗澡;在饮食上注意减少高蛋白、高热量食物的摄入;若柳絮花粉落到口鼻或眼睛出现瘙痒症状时,不要用手去揉,要用清水洗脸或纸巾擦拭。此外,中医认为,每天早晚用冷水洗鼻有利于增强黏膜的免疫能力,是防治鼻炎不错的办法。用冷水洗鼻子的时候,顺便清洗鼻翼可改善鼻黏膜的血液循环,有助缓解鼻塞、流涕、打喷嚏等过敏性鼻炎症状。

谷雨时节,气温升高较快,但早晚温差大、多风,再加上降水增多,空气湿度大,如果过早像夏天一样穿衣服,很容易受寒,湿气易从裸露的部位进入体内。于是,很多家长宁可给孩子多穿点,也不愿意孩子冻着,说是“春捂”。其实,这样的做法并不妥,春捂也应有度,15摄氏度是春捂的临界点,超过15摄氏度就要减衣,再捂下去容易诱发“春火”,孩子体内产生的热与潮湿相遇,很容易生病。一般来说,家长可适当调整孩子穿衣层次,早晚多穿一件衣服就够了。

谷雨时节,天气忽冷忽热。中医认为,此时风、寒、湿三气杂至,易导致风湿关节疾病患者旧病复发,如不注意养护,容易导致湿气入侵。因此,凡有关节疼痛或关节曾受创伤或扭伤,要注意小心护理患处,注意保暖,避免着凉,以防病症加重或复发,同时要避免久处湿地,经常涉水触水者应加强防护措施,如穿水鞋、戴胶手套等。由于气温回升快,有些人迫不及待吃起冷饮来。民间有谚说“谷雨夏未到,冷饮莫先行”。谷雨时气温虽已较高,但仍未到炎热的夏季,食用冷饮后,人体受到刺激可能会导致肠胃不适、脾胃受损,出现腹胀、腹痛、腹泻等不适,因此要避免过早食冷饮。

一年之计在于春,回望昨日,你可曾辜负春光?正所谓“谷雨将应候,行春犹未迟”,让我们怀揣对春天的热爱,一起迎接盛夏光年的到来。人民日报海外版