



夏季的天气就像小孩子的脸，说变就变，前一刻还是烈日炎炎，一转眼就是乌云盖顶暴雨降临。在这两种极端天气频发的夏天，如何保护爱车安全、如何保证行车安全？本报记者走访了几位有着多年驾驶经验的老车主，请他们给您支支招。

# 烈日暴雨轮番交替 夏季驾车 开启防晒防雨双模式

□本报记者 马超

## 高温天车内不要放易燃易爆品

“夏季防晒，预防为主，爱车如果不能停进地库，停地面要做好防晒措施。”韩先生是一名车龄已经30多年的老司机。爱车如何应对暴晒？韩先生说了很多小技巧。“贴膜，一定要贴全，不能图省钱省事。”韩先生说。爱车到手时，尽量全方位贴膜，要贴具有吸收紫外线功能的膜。一般车身两侧贴膜后，大部分紫外线就可以被吸收。“可以试试，如

果把窗户打开，你会感觉到阳光晒在脸上有一种灼热感，这就是紫外线。如果你把窗户关上，贴的膜吸收了紫外线，再照射在脸上，灼热感就没有了。”

韩先生说，考虑到视线问题，前挡风玻璃贴的膜往往是透明的，一些司机认为没有贴膜的必要，其实这是一种误区。前挡风玻璃贴膜后，不仅有效阻隔紫外线，还可以增加玻璃的强度，能够防止被货车碾压飞石子直接击碎

玻璃。当然，因为是贴的透明的膜，车停好后，在前挡风玻璃处放一块反光板，也能将部分阳光反射走，从而降低车内温度。

韩先生提示说，车内最好不要放香水、打火机这类在高温下易燃易爆的物品。此外，车内最好不要放矿泉水等塑料瓶装的饮料，因为夏季在阳光的暴晒下，车内温度往往会有六七十摄氏度，会将塑料瓶晒变形，产生有毒物质。

## 雨季行车保持50米以上车距

“雨季来临前，一定要先检查雨刷器是否完好！一颗小螺钉，也可能给你带来巨大的伤害。”李先生是一名有着丰富驾驶经验的出租车司机。

李先生告诉记者，有一年雨季前，他在检查爱车时发现雨刷器上掉了一个很小的塑料钉子，以为无碍就没有处理。但不巧的是，一周后他在高速公路赶上了一场大暴雨，雨刷片在暴风雨中竟然因为小螺丝钉没有固定好直接飞走了，只有一根铁杆在玻璃上划来划去，这给他带来了极大的挑战，幸好没有发生交通事故。

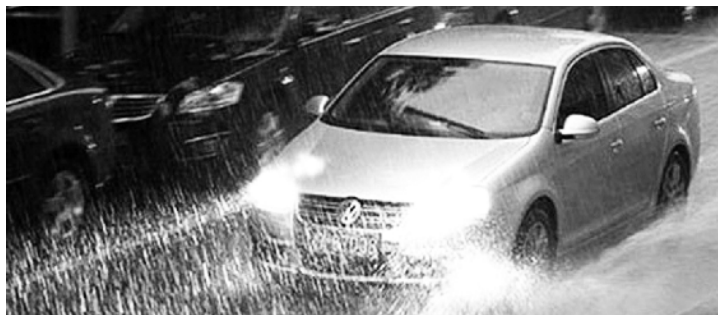
李先生告诉记者，雨天行车最难的是视线问题，开车时需要注意车速和车距，一是和前车保持50米以上的车距，另外时速尽量控制在每小时60公里左右，甚至更低。

雨天行车时由于视线差，需

要打开示廓灯和前后雾灯。前雾灯可以让你看得更清楚，后雾灯可以给后面行驶的司机提示，保持安全的车距。在雨天怎么行车，《道路交通安全法》的第八十一条有规定：“能见度小于100米时，开启雾灯、近光灯、示廓灯、前后位灯和危险报警闪光灯，车速不得超过每小时40公里，与同车道前车保持50米以上的距离。能见度小于50米时，开

启雾灯、近光灯、示廓灯、前后位灯和危险报警闪光灯，车速不得超过每小时20公里，并从最近的出口尽快驶离高速公路。”

李先生说，雨天汽车涉水时，尽量不要穿越低洼的通道，往往会由于积水深淹没车辆。遇到暴雨时，尽量走高架桥。车辆被淹没时，记得不要再打火，等待救援即可，因为保险公司会以二次打火导致发动机报废拒赔。



## 雨季进山区要学会自救

“雨季开车进山区时，一定要提前听天气预报，另外要学一些自救技巧。”作为一名旅游达人，高先生有着丰富的山区驾驶经验。

高先生告诉记者，雨季在山区行驶，最怕的是赶上山洪暴发、山体滑坡等突然灾害。大雨

天或是连续的阴雨天，极易导致山洪暴发或山体滑坡。这时，司机要切记尽量避免在狭窄的山道上行驶，以免被山上突然松动、滚落下来的土石砸到。

雨天在山道上行驶，还要特别留意路边的标识牌，尽量快速通过容易发生滑坡的路段。雨天

在山路行驶，更要禁止开快车，一旦遇到紧急情况，狭窄的路面很容易让人措手不及。

高先生说，万一碰到山洪暴发车辆被水淹没时，要沉着冷静，该弃车时一定要毫不犹豫地弃车，人往高处走。别因小失大，后悔莫及。

## 健康资讯

### 北京发布高温黄色预警 高温天当心三类疾病

据市气象局官方微博消息，北京市气象台昨日6时升级发布高温黄色预警信号，高温黄色预警是指连续三天日最高气温将在35℃以上，是高温预警信号中的第一级别。

别拿高温不当回事不注意防范真的可能被“热死”！

高温天气，心脑血管方面的疾病最容易高发。高温天气人体大量出汗，血液浓度加大、黏稠，另外高温天气人们容易产生激动、紧张情绪，精神长期处于应急状态，促使体内一些激素分泌增多，致使血压升高，容易引起血管破裂。此外，高温天气人们出汗较多，若补充水分不及时，又有高血脂、高血压等慢性病基础，容易出现动脉内血栓，造成急性心脑血管病的发生。高温天气还严重影响人们的睡眠质量，睡眠时间不足，过度疲劳会导致血压升高、脉搏加快，这些不良刺激可以直接诱发心脑血管

急症，甚至出现室颤等疾病，进而造成猝死。

同时，高温天气还极易发生呼吸道疾病。呼吸道疾病主要是由空调引起的，从空调屋内进出，内外温差大，容易出现呼吸道疾病。鉴于此，开空调一般应保持在25℃以上，早晚要多开窗通风。

高温天气还容易出现消化系统疾病。夏季，各种病原微生物容易滋生，因此最易引发急性胃炎、急性胃肠炎、细菌性痢疾等胃肠道疾病。同时，不少市民喜欢在夏季饮用冰冷饮品，但冰冷饮品可使人体的胃肠道温度突然下降，毛细血管骤然收缩，从而容易诱发消化系统疾病。

当最高气温≥35℃时，如果长时间在户外活动或有慢性病史的老年人很容易中暑。市急救中心专家提醒，高温天气时，每天的上午10时至11时、下午2时至4时尽量减少外出。(盛石)

## 【相关链接】

### 中暑了吃什么？

**藿香正气——慢性子，可预防中暑**

**适应症：头痛、厌食、腹泻**  
如果长时间在户外久留，因烈日暴晒引起的中暑是不适合用藿香正气的，因为藿香正气的药性偏温，很有可能会加重不适症状。

其实，藿香正气类药物是个“慢性子”，其药性温和，药效没有那么强烈，可用于预防中暑。以往有过中暑的人，可在外出前适当预防用点药，但剂量要少，大概是普通剂量的三分之一。

除了预防中暑，藿香正气主要是用于治疗夏季感冒、肠胃型感冒、急性胃肠炎、消化不良等。尤其是在夏季感冒，但是发热不明显，伴有食欲不振、腹胀、舌苔白腻等，可适当服用些



藿香正气。

**十滴水——急脾气，治急性中暑**

**适应症：呕吐、恶心、高热**  
有的人为防中暑会事先喝点十滴水，这是错误的。十滴水只在发病时服用，而且多用于病程仅数十分钟或数小时的急症，不能当成预防用药。

十滴水的药效较强烈，是个“急脾气”，中暑后服用2~5毫升即可见效。如果接受不了药物辛辣的味道，也可将十滴水倒入一杯白开水中搅匀服下。

需要提醒的是十滴水所含的药物成分有一定毒性，不宜多次服用，孕妇不能用该药物。

## 丰台工商分局 查获大量“公牛”牌插座插头

近日，丰台工商分局稽查大队接到慈溪市公牛电器有限公司举报，称在丰台区南苑聊城五金批发市场内有商户未经授权擅自销售侵犯其注册商标专用权的商品。稽查大队立即组织执法力量，到现场核查。经现场核查，发现一商户内正销售“公牛”牌插座、插头、插线板，经慈溪市公牛电器有限公司工作人员现场鉴定，该商户销售的“公牛”牌产品均为假冒，执法人员依据《商标法》的相关规定，现场扣押了上述侵权的“公牛”牌插线板63个、单相二极可拆插头2780个、单相两极带接地插头980个、二三相连体插座260个。

据公牛电器工作人员介绍，市场上的“公牛”牌插座插头，由于品牌比较为大众所熟知，所以销量一直不错，这也给一些不法商家提供了“商机”，假冒的“公牛”牌插座插头，由于没有

通过国家强制标准的检测，在使用过程中，极易出现安全隐患，危害消费者的生命财产安全。在此，丰台工商分局也提醒广大消费者，选购插座插头等产品，要到大型正规的商家选购，尽量选择大品牌信誉好的品牌，并且保留好购物凭证。

渠忠涛

