



随着冬天气温的不断下降,霜冻、雨雪、大雾等恶劣天气交错上演,给安全出行带来诸多不便,同时,也给行车安全带来极大的隐患。今天是第九个“全国交通安全日”,北京交管局汪海警官提示,冬季由于降雨降雪等恶劣天气的原因,道路容易出现积雪或结冰现象,对行车安全有较大影响,我们要时刻绷紧交通安全这根弦。



随着冬天气温的不断下降,霜冻、雨雪、大雾等恶劣天气交错上演,给安全出行带来诸多不便,同时,也给行车安全带来极大的隐患。今天是第九个“全国交通安全日”,北京交管局汪海警官提示,冬季由于降雨降雪等恶劣天气的原因,道路容易出现积雪或结冰现象,对行车安全有较大影响,我们要时刻绷紧交通安全这根弦。

冬季行车安全七提醒

□本报记者 闫长禄

冬季行车安全“七提醒”

不要强行开启雨刷器

冬季雪天,车辆雨刷器很容易被冻住,如果强行启动的话,很可能损坏雨刷器上的橡胶刮片,甚至会直接烧坏雨刷器电机。此时应在启动车辆后开启暖风并向前风挡玻璃吹风,用热风来融化冻住雨刷器的冰。还要注意及时更换防冻型玻璃水,以免发生喷水嘴被冻的现象。

切忌长期不开车窗

很多车主习惯长时间不开车窗,并使用空调内循环,这样使车内二氧化碳增多,有损健康,同时易引发驾驶员的困意。冬季行车,应交替使用内外循环,开车一段时间后,最好打开天窗或车窗,使车内空气流通,并有效降低车内外温差,防止风挡玻璃起雾。

注意保持清晰视野

冬季室内外温差大,车窗易凝结雾气,严重阻碍驾驶员视线。应及时运用暖风除雾功能,同时可将前车门窗打开,空气对

流,除雾效果迅速有效,做到安全行驶。

不可急打方向盘

冬天路滑,在转弯前应避免急刹车和急转弯,应缓慢降低车速后保持一定速度再转弯,否则容易引起车轮失控。在雪天或雪后驾车时,尽量不要突然加速或紧急制动,必要时用发动机制动,降挡和松油门都可以起到减速的目的。如果遇到紧急情况必须踩刹车时尽量握好方向盘,不要急于躲避,切忌踩死刹车、猛打方向盘。

熄火先关空调

冬季一定要热车,但是,现在的车子并不需要特意原地热车太久,车子启动转速平稳后,就可以起步开车了。而停车熄火后,一定不要怕麻烦,要先关掉空调,否则长时间下来,会对发动机造成影响,并减少空调的使用寿命。

车速不要太快

如遇到雨雪天气,由于路面湿滑会给驾驶车辆造成很大困难,所以一定要谨慎慢行,车速

要保持在限速范围内,必要时要比限速还要低一些,这样才能避免事故发生。冰雪路面驾车,很容易出现刹不住车或轮胎打滑等情况。所以,应注意平缓驾驶,适当加大与前车的车距,这样才能提前发现情况并及时做出反应。同时尽量保持直线行驶,不要轻易频繁地变道、超车。

车辆换季须保养

换季时要对车辆制动、转向等系统,轮胎、气路管道、水路管道、油路管道各部件进行全面的检查保养,为车辆装备必要的防冻装置,按规定添加机油、齿轮油。

此外,汪海警官提示广大驾驶员朋友,一般情况下,轮胎入冬虽然能保持足够的气压,但仍然需要经常敲敲,检查一下气压是否正常,特别是对修补过的备胎更要注意,过低的气压会使一些质量差的胎胶失效。另外,冬季风大气候干燥,一些吸烟者随手丢弃星火未灭的烟头,加上干枝枯叶易于进入发动机舱,为了应对意外的出现,灭火器是必备用品,一定要看一下灭火器是否完好有效。

【健康红绿灯】

绿灯

刷牙降低心血管疾病风险



每天多刷一次牙的人,心血管疾病风险低了9%,而且那些每年刷牙超过一次的人,心血管疾病风险则可降低14%。研究发现,患有牙周病、更多的龋齿或更多的牙齿脱落的人,心血管发病风险更高。而每天刷牙次数越多,以及每年至少刷牙一次,则会降低心血管疾病风险。反之,懒得刷牙、口腔不健康的人,患病风险增加。

充足睡眠有助防痴呆



一项有关睡眠的研究表明,睡眠充足不仅有利大脑健康,还可预防阿尔兹海默病。夜间被类淋巴系统清除掉的垃圾里包括淀粉样蛋白,这正是导致阿尔兹海默病的“元凶”。没有充足的睡眠,“痴呆蛋白”就储存在大脑中堆积。通过睡眠,可清除这些蛋白质,大脑可减少患神经系统疾病。

红灯

5类人容易被咽炎盯上



为啥咽炎找上你?可能是以下几个原因:①用嘴呼吸的人:习惯张口呼吸;②在污染环境的人:空气污染较严重时,人们可能对粉尘、化学物质等过敏,引起咽炎;③抽烟喝酒的人:约18%的咽炎是由烟酒过度所致;④被食物长期刺激的人:长期受辛辣、过冷或过热食物刺激,咽部黏膜极易出现损伤;⑤用嗓过度的人:过度用嗓的,咽喉部会反复充血,引发咽炎。

·广告·

丰台区市场监管局:推进部门联合双随机抽查

为进一步营造公平竞争的营商环境和法治化、便利化的营商环境。丰台区市场监管局切实转变监管理念,创新工作方式,在市场监管领域深入探索部门联合双随机抽查模式,避免多头执法,减少重复检查,规范执法行为,提高监管效能,减轻企业负担,对守法者“无事不扰”,对违法者“利剑高悬”。

坚持健全制度 加强组织领导

依据《丰台区全面推进市场监管领域部门联合“双随机、一公开”监管工作实施方案》建立丰台区“双随机、一公开”监管工作联席会议制度,联席会议成员单位包括区市场监管、发展改革、教育等市场监管领域有关部门,联席会议办公室设在丰台区市场监管局,牵头开展相关工作。

坚持完善运行机制 提升规范化水平

依据法律规章和各委办局“三定”职责,厘清监管责任,完善抽查事项清单,动态更新检查对象名录库和执法检查人员名录库,制定联席会议工作机制和工作联络员制度,依托北京市“双随机、一公开”监管工作平

台,建立运转高效、规范有序的部门联合检查机制。

坚持科学统筹 树立监管权威

2020年5月,丰台区市场监管局组织召开丰台区“双随机、一公开”监管工作联席会第一次会议,部署全年双随机抽查工作,联席会各部门分别介绍工作

经验及工作计划。会后,各部门积极梳理职责,报送抽查意向,丰台区市场监管局整合部门需求,明确抽查范围,统筹制定抽查计划,协同开展执法检查。

坚持问题导向 突出监管重点

丰台区部门联合双随机抽查以聚焦重点行业、聚焦社会关

切、聚焦产业发展为理念,力求管出秩序、管出活力、管出权威。2020年,丰台区针对粮食企业、文娱场所、动物诊疗机构、内资企业投资项目以及企业年报信息进行部门联合抽查,共涉及市场主体416户。

(张楚凝)

玩手机让你“变丑”



无论是走路、吃饭还是上厕所,手机不离手的人随处可见。长此以往,你会发现皮肤开始“闹情绪”了。研究发现,长期使用电子产品会对皮肤造成伤害。电子产品产生的蓝光会“侵袭”皮肤,引起黑色素沉着、暗疮、长斑、毛孔变大、皱纹增加等皮肤问题。对于需要长期面对手机、电脑等电子设备的人群,建议采取一定的防护措施,如涂抹防晒霜。

Table with multiple columns containing company names, registration numbers, and contact information for various businesses in Beijing.