

春意融融，万物复苏，市民、游客的出行需求随之增多。春天舒适的环境和温度特别容易使人犯困，对于驾车出行的驾驶员来说，“春困”无疑是春季出行安全的一大隐患。怎样才能防“春困”，避免发生交通事故？北京交警给您六点提示。

春季开车 六招防春困

□本报记者 闫长禄

保持充足睡眠和充沛精力

“春困”是一种季节性现象，春天白天变长、夜晚缩短，容易导致人们睡眠不足。据相关统计数据，人们在春季的10:30-12:00、13:00-15:00，这两个时段最容易出现困乏。

如果次日要驾车远行，当日晚上就应该排除各种干扰，早睡早起，避免过多的夜生活，给次日出行储备充足的体力和精力。保证充足的睡眠是防止困乏的前提，避免过多“开夜车”，按时作息才是根本。此外，午饭、晚餐过后人容易出现疲劳状况，可以根据自身情况，适当调整驾驶时间。

注意通风 保持空气新鲜

在开车的时候由于车厢密闭，加之疫情期间驾驶员佩戴防护口罩，空气无法得到流通，更容易感到疲倦，此时若打开车窗保持空气流通，可以提高驾驶员

的注意力。

出现困倦需及时休息

春季气温回升，人往往会处于一种懒洋洋、昏昏欲睡的状态，直接危害行车安全。因此，一般每行车3-4小时后应停车活动一下，如在高速公路驾车途中感到倦意，不可在高速公路上随意停车，可以在就近服务区停车休息。在服务区休息时，可到车外多呼吸新鲜空气，也可以做简单的运动，对于振奋精神十分有益。

可进行适当“刺激”

适宜刺激对因执行行车任务不能休息，活动后仍有“春困”感觉的司机，可采取用凉水刺激等方法。即饮一杯凉开水，再用凉开水擦擦脸，在一定程度上可减少睡意。

嚼无糖口香糖能让你的口腔保持运动，让身体“忙”起来。很多职业司机都是用这招来防止长途驾驶打瞌睡。为什么不能吃

糖？因为摄入糖分之后，血糖会迅速飙升然后回落，“立竿见影”地引起瞌睡。和饭气攻心想睡觉的道理差不多。所以记得要备无糖、最好是清凉、略带酸爽的口香糖。

此外，车内可放置含薄荷、百合花香味的香水，有助于提神。或是在太阳穴、脑门等处涂抹适量的清凉油或风油精，均可减退人的睡意。

注意饮食调剂

不能空腹开车，也不能吃得过饱，空腹可能会加重困倦症状，过饱会影响脑部血液供应，造成人的反应能力下降。在开车前最好不要大量食用牛奶、香蕉、莴笋、肥肉等，此类食物容易使人产生疲倦感或引起明显嗜睡乏力，具有催眠作用。

可以吃些防止疲倦的食物，像胡萝卜、白菜、海带、黄豆。行车之前可以喝一杯浓茶或者咖啡提神，这些食品和饮料含有钾、咖啡因、碱性物质、维生素，具有消

除疲劳、保持清醒的功能。

适当活动筋骨

在行车过程中身体感觉到疲惫时，可到安全地带将车停在驾驶室伸直腰闭目聚神做深呼吸20次，然后走出驾驶室伸伸胳膊弯弯腰，下蹲20次，可有效驱走睡意，重新投入驾驶。

有些驾驶员在长途行车中车窗紧闭收听音乐或广播，很容易出现疲倦，此时若打开车窗或开窗保持空气流通，可以刺激人体神经，这是驱逐“春困”最简单的方法。

此外，北京交警特别提示，不少人认为，香烟中含有的烟碱、尼古丁可提神，殊不知这种刺激仅限于吸烟当时，吸烟后反而会比之前更无精打采。而烟雾中的一氧化碳会造成人体缺氧，加剧困倦，且驾车时吸烟属于违法行为。

北京交警再次提醒广大驾驶员注意行车安全，切勿疲劳驾驶，谨记：提高警惕安全在，心存侥幸事故来。

【健康红绿灯】

绿灯

3种肤质的“最佳洗脸步骤”



干性和中性皮肤：建议每天早晚各洗一次脸。晚上用柔和的洁面乳洗脸后，涂抹保湿水和乳液；早晨只需用清水冲洗一下即可。油性皮肤：建议早晚使用控油洁面乳彻底清洁，午间若感觉出油多，可用化妆棉沾温水轻轻擦拭。敏感皮肤：建议晚间使用卸妆洁面乳洗脸，早晨使用纯净水轻轻擦洗即可。

“多喝热水”是多热的水？



当你感冒、肚子疼时，一定有人告诉过你“多喝热水”，似乎各种不舒服都能通过一杯热水解决。不过食管黏膜的正常耐受温度是40-50℃，经常喝65℃以上的热饮，会增加食管癌风险。建议喝水的水温最好控制在40℃左右，这样既不会过度刺激黏膜，也不会因水温太低刺激血管收缩。

红灯

炒菜1小时相当于吸2包烟



有研究证实，在通风差的厨房做饭一小时，相当于吸2包烟。做饭时应注意：抽油烟机要早开晚关：开火之前就打开抽油烟机，能最大限度地减少有害气体；如果采用了煎炸、爆炒等方式，还应在熄火3-5分钟后再次关闭抽油烟机。保证厨房通风：厨房要经常保持自然通风。

做噩梦可能是卧室太热了



研究发现，为睡个好觉，人体的温度会自动降低1摄氏度。通常情况下，这部分温度会从头部和面部散发出去，如果屋内过于温暖，身体就无法正常降温。这时，睡眠受到的干扰体现为生理睡眠波异常、入眠后大脑内部神经比较活跃，不仅会导致我们容易做梦，而且梦境生动清晰，不利于大脑充分休息。

(武平)

以爱为家 就地过年

·广告·

“独在异乡为异客，每逢佳节倍思亲。”春节，是游子一年中最温暖的期盼；家乡，是他们心中不变的坐标。今年春节，房山区佛子庄乡综合行政执法队队长田军会积极响应“就地过年”的号召，放缓了回家的脚步，留京过年，守护着大家的团圆。

此心安处是吾乡

田军会的老家在河南郑州，春节前，田军会给家人买了新衣服、好吃的，快递回老家，并教会父母使用微信支付，给父母送上“压岁钱”。“除夕晚上，通过手机视频，给家里人拜年，看到父亲慈祥的笑容，听着母亲亲切的唠叨，我感到非常温暖和幸福，一切都值得。”

回家过年的理由千万条，但不回家过年的理由只有一条：配合疫情防控，减少人员流动。“疫情防控是责任，是担当，更是我们打赢这场战‘疫’的决心。”田军会说，此心安处是吾乡，“就地过年”也是另一种形式的在“家”过年。

坚守已成常态化

田军会在北京生活了近20年，因工作的性质，田军会过年不回老家已经成为常态。

2021年是田军会在岗值守、原地过年的第四个春节。去年大年初二，田军会就投入到抗击疫情的一线工作岗位上，包村下村、检查三类场所，每天都在工作。

“今年春节相比去年，已经很好了，去年疫情严重，一天都不能休息。但是今年响应号召，留京过年的人多，佛子庄乡这两年发展得很好，游客增多，所以过年在岗在位，更要注重常态化防控。”田军会感慨地说，“非必要，不返乡”，“就地过年”既是为了自己及家人的安全，也是为了疫情防控的大局，更是为了广大群众能安心踏实地团圆。

春节生活挺充实

“老家过年热闹，二十三祭灶糖、二十四扫房子、二十八贴花花、三十儿晚上聚餐、大年初一拜年磕头，我们都是严格按照习俗来。以前过年，一家人团聚，热热闹闹的。从三十儿到十五，都是聚会，今年过年我们两口子加上俩闺女，丈母娘为了给我们看孩子也在京过年，跟在老家比不了。但还好，过年值班，跟单位同事聊聊天，下村值守给老百姓拜个年，聊家常，宣传一下政策；休息时，和家人视频，吃丈母娘做的年夜饭……这个春节，劳逸结合，生活也挺充实的！”

“就地过年”是对家最好的守候。乡村是疫情防控的最初级也是最容易疏漏的区域，在这个特殊时期，和田军会一样，房山区城管执法部门的全体城管队员就地过年、坚守岗位，为了大家的健康，为了区域的平安，更为了万家的团圆。

(李安琦)



沙拉酱热量高 这些“轻食”并不健康

近年来，“轻食”这个概念悄然走红。市面上销售的“轻食”主要以沙拉、饭团、三明治等为主，里面涉及到的食材种类丰富，肉类常为鸡胸肉、瘦牛肉、虾肉等高蛋白低脂肪的品种，蔬菜多为西兰花、圣女果、生菜等，主食以粗粮、薯类为主，烹调方法一般是蒸煮、凉拌。所以人们常把“轻食”当成健康、减肥的食物。不过，一些快餐店开发的“轻食”存在明显的健康陷阱，实际的健康收益比不上新鲜食品。

陷阱一：蔬菜和主食总量不够，营养并不均衡

“轻食”中的蔬菜看似一大盘，实际可能只有一小把而已，靠它们并不能达到每天300-500克蔬菜的推荐数量。“轻食”中主食的量也很少，有的沙拉里干脆没有主食，常吃易造成营养不均衡。还有一些“轻食”缺肉类，易引起蛋白质不足，导致身体肌肉流失。

陷阱二：脂肪热量可能较高，糖和盐也不少

“轻食”中常用到的沙拉

酱、千岛酱、蛋黄酱等热量都很高，比如沙拉酱脂肪含量一般为40%-60%，蛋黄酱最高可达80%。有些高脂肪高热量的食物也可能被店家偷偷塞进了“轻食”套餐中，比如油炸薯条、油炸春卷、蛋挞、奶盖、小蛋糕和起酥面包等。

陷阱三：存在食品安全隐患

冷食的沙拉存在致病菌增殖的隐患，因为吃沙拉而导致食物中毒的事情屡见不鲜。此外，蔬菜原料可能污染寄生虫卵和其他污染物，直接生吃，容易造成感染。

从健康角度来说，标准的中式餐食也可以“轻”而营养，比如说，一小碗全谷杂粮煮成的八宝粥，撒上一把烤香的坚果碎，加一小碗熟蛋虾仁拌菠菜，就是营养价值相当不错的“轻食”了。自制西式“轻食”沙拉也不难，把杂粮饭煮好，混合各种生蔬菜和蒸蔬菜，加些煮熟或炖熟的瘦肉、熟豆腐丁、煮蛋碎、坚果碎，再用少油的调味汁拌一下就可以了。

(武平)