

汽车已成为现代生活中重要的交通工具，上班、送娃、出游哪样都离不开它。但当遇到堵车、不文明驾驶、路况突变等状况，有些司机难免会爆发出一些小情绪，胡乱变线、强行超车、闯黄灯、爆粗口……不少司机在面对糟糕的交通状况时都曾经有过上述的表现，被称为“路怒症”。带着脾气上路行驶，在道路上开斗气车、互相追逐、别车等行为，不仅自身发生交通事故概率大，往往还会带来更严重的后果，违法当事人也将受到法律严惩。北京交警提示，远离“路怒症”，做文明驾驶人。



远离“路怒症”

□本报记者 闫长禄

1

真实案例教你远离“路怒症”

【案例一】

5月19日17时许，在朝阳区东三环中路辅路双井桥北侧，石某在驾驶小客车并线过程中，对同向行驶的王某某未让行产生不满，趁等候红灯时，石某持随车携带的棒球棒将王某某右车门车窗砸碎后驾车逃离现场。接报警后，朝阳公安分局迅速开展工作，当日将犯罪嫌疑人石某抓获。该人对其犯罪事实供认不讳。目前，石某已被朝阳公安分局依法刑事拘留，案件正在进一步工作中。对于涉及的交通违法

行为，由公安交管部门依法处理。

【案例二】

5月15日15时许，一“闪送”摩托车骑手斑马线前礼让行人，结果致后方轿车司机不满，轿车司机超车后恶意别车，两人发生争执报警。在核查中，交警发现小轿车使用的竟是伪造号牌。小轿车驾驶员将被处以罚款5000元、扣驾驶证12分，并处15日以下行政拘留的处罚，其寻衅滋事的违法行为也将面临拘留5日的行政处罚。

“路怒症”的常见表现，你中招没？

驾驶员在驾驶过程中遇到交通堵塞时情绪失控，在车内可能做出以下行为：

狂按喇叭 很多有“路怒症”的人在开车的时候就习惯性地按喇叭，作为一种发泄愤怒情绪的途径，尤其在堵车时，他们就会狂按喇叭。

超车变道 有“路怒症”的人总是带着情绪开车，即使不赶时间，也会经常在路上来回变道。

说脏话 如在等红灯的时候，绿灯已经亮起时，但前面车辆还没有启动，他们就会愤骂几句。

“路怒症”形成的原因

认知不合理 主要表现为驾驶员总是认为从出发地到目的地会按照自己的预想行驶，一旦违背预想，“路怒症”就会发作。

压力大，内心脆弱、敏感 在行驶过程中，极易受周边环境的影响，激发自己的愤怒情绪。

内心的不安全感 驾驶员在路上遇到不良驾驶行为时，就会产生不安全感，包括对自己的威胁或对马路上其他驾驶员或者是非机动车造成威胁。

被隔离感 尤其是长途司机，长时间处于封闭驾驶状态，神经高度紧张，一旦遇到不文明的驾驶行为就易激发驾驶员的“路怒症”行为。

2

“路怒症”是病，得治！

“路怒症”在医学上被归类为“阵发型暴怒障碍”。在长时间的驾驶后，驾驶人往往处于精神紧张、情绪压抑的状态，一旦遇到某些状况，被压抑的情绪就容易爆发出来。表现为骂人、动粗，互相别车等，这其实是平时内心积累的很多负面情绪，在一个封闭环境内的爆发，也是宣泄感情的一种方式。

斗气车驾驶人就像“埋在”道路中的炸弹，对社会公共安全有着无比巨大的破坏性和威胁性。“路怒”一族所驾驶的车辆随时可能被转换成暴力工具，破坏性不容小觑。“路怒症”不仅危害社会公共安全，同时驾驶人自身也将面临法律的制裁。

3

如何缓解或控制“路怒症”？

强化法治观念 “路怒”情绪一点就着，还是驾驶人法律意识和规则意识薄弱、对公共安全缺乏敬畏所致。一定要对“路怒”知危害，对法规知敬畏，提

升守法意识、安全意识、文明意识和公德意识。

做好自我调节 堵车时，可以把车内温度调到适宜，深呼吸或打开车窗，呼吸新鲜空气。听广播或轻音乐，有助于调整心情。

突发情况，冷静处理 行驶过程中一旦遭遇事故发生，在感觉自己情绪不稳定时，给自己10秒钟平稳情绪，再去冷静地处理问题。

提早出门 尽量提早出门，让路上时间更充裕，避免因路上突发情况耽误时间而产生焦虑情绪。

“路怒”于人于己都不是件好事，“路怒”不仅会自己的生命财产安全带来影响，也会威胁到其他人的生命财产安全。为了广大交通参与者的出行安全，请司机朋友自觉克服“路怒”，文明行车。

“路怒症”存在哪些危害？

易引发交通事故 损害人身财产安全 “路怒”一族不计后果的行为极易造成交通拥堵或发生事故，从某种意义上说是在损害自己和他人的生命财产安全。

易导致驾驶人心理疾病 催生犯罪 长期不良的驾驶心理负担可能会导致驾驶人产生心理疾病。不良心理会给驾驶人造成强烈的负面心理暗示，而这种暗示随时都可能诱发、催生更加严重的犯罪行为。

对社会公共安全存潜在危险



【健康红绿灯】

绿灯

高温天气口罩要勤换



夏天高温，过多的汗液会浸湿口罩，使空气中的细菌、病毒等更容易吸附，防护效果大打折扣；另一方面，过度潮湿的口罩紧贴皮肤，皮肤角质层吸水能力很强，久而久之角质细胞持续水肿，局部皮肤会出现发白、浸渍或起皱等症状，甚至最终损伤角质层，诱发“水合皮炎”。出门时最好随身携带备用口罩，出汗浸湿后及时更换。

不同年龄段各有“最佳运动”



20岁左右，身体功能处于鼎盛时期，可进行任何运动强度的锻炼。30岁左右，应多做伸展运动。还要注意心血管系统的锻炼。40岁以上的人肌肉的可锻炼性已下降25%，锻炼可选择每周一、五进行两次，内容包括：中等强度的运动，如慢跑、游泳、骑自行车等。

红灯

洗碗后摆放带来“二次污染”



很多人还没等碗盘干透，就习惯性把它们摆在一起，收入碗柜中，这样会带来二次污染。因为橱柜内部相对密闭且潮湿，非常适宜细菌生长。餐具的正确清洁步骤是：用洗涤剂清洗后，用流动的清水将残留的洗涤剂冲净，再立于镂空置物架上，将餐具沥干；没有水滴后，再将餐具放入橱柜。

夏天用凉水冲脚伤身体



脚底汗腺发达，若用凉水冲脚，会使汗腺骤然关闭；血管和神经受凉水刺激后，肢端末梢小血管容易收缩、痉挛，引发关节炎和风湿病等。需要洗脚时，建议打一盆温水泡泡脚。女性经期尤其不要用凉水冲脚，否则可能导致子宫及盆腔血液循环紊乱，诱发闭经、月经不调、痛经等不适。

房山区城管执法部门

持续推进生活垃圾分类专项执法工作

·广告·

为巩固《北京市生活垃圾管理条例》实施一周年工作成效，夯实执法成果，提升执法效能，在新起点上统筹推进下一步专项执法工作，房山区城管执法局2021年5月6日至6月30日，启动为期两个月的全区城管执法部门第三波次生活垃圾分类专项执法行动。

一是巩固提升，开展主题执法行动。5月集中开展“公园景区执法月”活动。对全区旅

游景区、公园开展生活垃圾分类专项执法检查，加大普法宣传力度，引导广大游客主动参与、自觉行动、正确分类。6月集中开展“厨余垃圾执法月”活动。加强源头管控，强化横向联动，落实惩戒措施，重点查处无资质单位和个人违规收运、处理厨余垃圾等乱象，震慑违法行为。

二是问题导向，坚持抓日常抓长效。结合5月1日新下放

一批行政执法职权，充分用足用好调整后法律法规和执法手段，聚焦“分类投放、分类收集、分类运输、分类处置”四个环节，集中治理群众投诉较多的垃圾清运不及时、桶站满溢、大件垃圾和装修垃圾乱堆放等热点问题。

三是强化宣传，不断优化执法氛围。强化正面舆论引导，结合生活垃圾分类一周年宣传大势，组织执法外宣

活动，发动群众参与，切实让生活垃圾分类入脑入心见行动。加强对典型案例、重大违法行为的梳理，持续加大警示曝光力度，有效遏制各类违法行为的反弹。

自5月以来，房山区城管执法部门共检查社会单位102家，检查居住小区13家，宣传教育10起，责令改正生活垃圾分类投放环节问题10起。

(李安琦)