

在寒冷的冬季，不仅人们的日常生活起居需要注意，在低温环境下，汽车的许多部件也比其他季节更加脆弱。冬季驾车需要注意什么？又有哪些驾驶技巧？北京公交技校汽车技术系老师送您一份冬季安全行车指南。



做好维护保养 避免车辆带病上路

日常维护很重要 要经常检查车辆燃油存量，根据路况科学预估续航里程。特别是新能源汽车，要充分考虑低温天气下供电量下降、蓄电池自身加热和人员取暖能耗。还要经常检查汽车各处有无渗漏、脏污、锈蚀、过热、冒烟、松动、磨损、变形、老化、破裂甚至脱落缺失，发现问题要及时维修，避免车辆带病行驶。

车窗除雾 目前很多车都在前风挡的内侧底部设置了前风挡除霜出风口。使用时只要打开空调，并将挡位调整至除霜挡，同时开启外循环即可。

低温启动 在低温状态下，尤其是北方比较寒冷的地区，很多车辆会在启动时遭遇难以打火的难题，又或是有时在行驶中突然熄火。正确的应对方法是，车辆一次启动的时间最好控制在5秒以内，即拧钥匙或是按启动开关不要持续时间过长。如果启动3次均未成功，应当停几分钟后再继续启动，这样不至于损坏电瓶。遇到特别寒冷的天气，可把电瓶卸下放室内保暖，清晨启动时再装上。

应对结冰 在下雪结冰的日子里，开启和关闭雨刷器前后，应注意擦去刮片上的残雪和冰、

冬季安全行车指南

□ 本报记者 盛丽 通讯员 赵欣苒 李长坤



水，同时要擦净风挡玻璃，防止雨刷器和风挡玻璃冻在一起，必要时夜间停车将雨刷器支起来，以确保不会被冻住。

冬季驾车常见错误操作

错误操作1：雨雪天晚上拉紧手刹 通常人们在停车的时候都会拉上手刹，以防汽车溜车。可就是这么一个看似安全的动作，在雨雪天晚上却不能随意使用。因为，在雨雪天行驶后，刹车盘片上通常都会有雪水，如果晚上停车的时候拉上手刹，则刹车盘片就可能会被冻住。

正确做法：车主若在雨雪天晚上长时间停车，最好将车停在平路，把车挂在挡位上，同时寻找支撑物固定车辆，这样可以尽量避免刹车盘片被冻。

错误操作2：雪后不及时洗车 很多车主在冬季对于洗车都不是那么积极，但雪和融雪剂中

通常都含有腐蚀成分，无论是漆面、底盘还是轮胎、轮毂，长期被覆盖都会造成伤害。

正确做法：雪后洗车一定要及时，即使天气预报显示未来几天内还会下雪，也不要拖着不洗车。此外，露天清洗车辆时，清水很容易灌进锁眼，这时因为雪后天气寒冷，特别容易把锁芯冻住。因此洗车前，最好能用胶布把锁眼贴住，以防止进水。

错误操作3：雨雪道路急加速、急刹车 冬季雨雪天气较多，路面湿滑，轮胎与地面的摩擦系数降低，司机对车辆的控制变得困难，如果操作不当，可能使车辆发生侧滑。

正确做法：在起步或行驶过程中千万不要猛抬离合器和急加速，也不要猛转方向盘，应匀速行驶，并控制车速，切不可太快。在车辆需减速时，可采用换低挡的方法，充分使用发动机机制

动。尽量少用紧急制动，或者采用点制动的方式。行驶过程中，适当加大前后车辆的间距，以防突然制动，同时也要注意和左右车辆的距离。

错误操作4：车窗结冰拿开水浇 拿开水浇车，殊不知，这种行为会直接导致风挡玻璃炸裂，同时也会损伤汽车漆面。

正确做法：如果不想一早起来就看到难清理的冰雪，车主可以在每天用车以后，不立即锁车走人，而是将两侧门打开通风，等车内的温度降至与车外差不多的时候，用雨刷器将挡风玻璃上残留的雪水刷干净，这时再关上车门，锁好车。这样，第二天早晨风挡玻璃上通常就不会有冰，只有雪，车主只要清扫积雪就可以。若要除冰，可以先启动发动机，打开车中的暖风，用汽车玻璃专用冰雪铲，自冰缝间慢慢铲除冰块。

【健康红绿灯】

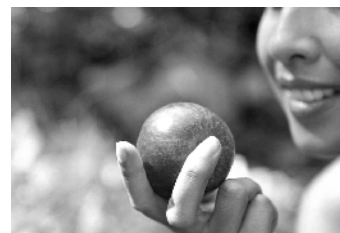
绿灯

晒太阳是天然助眠方



晒太阳有助于人体分泌血清素，血清素是褪黑素的前驱物质，如果白天血清素分泌较多，夜晚在酶的作用下转化而成的褪黑素也会更多，从而有助于产生睡意。如果白天没有晒够太阳，造成血清素分泌不足、褪黑素抑制不够，就会白天睡不醒、晚上睡不着。建议冬季选择上午9-10时晒太阳最好。

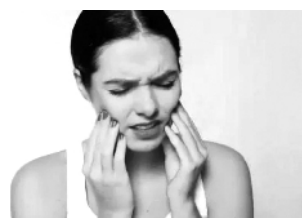
吃完苹果要漱口



苹果质地较硬，吃的时候最好细嚼慢咽，避免狼吞虎咽，以免加重肠胃负担。此外，嚼苹果有利于清洁牙齿表面，但果汁中毕竟含有糖和果酸，留在口腔中对牙齿不利。所以吃完苹果要漱口，或直接喝两口白开水，把口腔中的果汁冲干净。

红灯

吃饭咬腮帮或是咬合问题



你有没有这样的经历？饭吃得正香，一不小心就咬到腮帮，有时甚至会咬出血或血泡。这可能是牙齿形态导致的。正常情况下，上颌牙齿应当盖在下颌牙齿外侧，但如果个别牙齿反颌（牙齿咬合不齐，如地包天、兜齿）或者对刃，就可能会有锐利的牙尖咬腮帮子的动作。

视疲劳不仅是眼睛累了



视疲劳是以患者自觉症状为基础，眼或全身器质性因素（甚至有心理因素）相互交织的综合征。视疲劳的临床表现主要有：眼部干涩，眼胀，流泪，异物感，短暂视物模糊，眼肌痉挛，甚至出现头痛、恶心、呕吐、心悸、眩晕、诱发胃肠功能障碍等全身不适的症状。

做自己健康第一责任人 手把手教您新冠抗原自测

新冠病毒抗原检测操作简便、结果显示迅速。居家进行新冠病毒抗原自测可以极大地提高疫情防控效率，那么，抗原自测具体怎么测？

第一步：自测前准备 使用流动清水或手部消毒液清洗双手。仔细阅读抗原自测试剂配套说明书及抗原自测相关注意事项，检查试剂盒完整性（说明书、采样拭子、采样管、检测卡）。

第二步：样本采集 用卫生纸擤去鼻涕，头部微仰。拆开鼻拭子外包装，注意避免手部接触拭子头。一手执拭子尾部贴一侧

鼻孔进入，沿下鼻道的底部向后缓缓深入1-1.5厘米后，贴鼻腔旋转至少4圈，停留时间不少于15秒，随后使用同一拭子对另一鼻腔重复相同操作。

温馨提示：年龄14岁以上的，可自行进行鼻腔拭子采样。年龄2-14岁的，应由成人代为采样。

第三步：抗原检测 将采集样本后的鼻拭子立即置于采样管中，拭子头在保存液中旋转混匀至少30秒，同时隔着采样管外壁挤压拭子头至少5次，挤压后取出拭子。将采样管盖盖后，将液体垂直滴入检测卡样本

孔中。

第四步：结果判读 等待15分钟观察显示的结果，并及时用手机拍下留存。在30分钟后显示的结果无临床意义。

阳性结果：“C”和“T”处均显示出红色或紫色条带，“T”处条带颜色可深可浅，均为阳性结果。

阴性结果：“C”处显示出红色或紫色条带，“T”处未显示条带。

无效结果：“C”处未显示出红色或紫色条带，无论“T”处是否显示条带。结果无效，需重新取试纸条重测。

(午综)

·广告·

丰台区市场监督管理局

“回头看”检查药店疫情防控工作

为强化药店疫情防控工作，进一步落实常态化疫情防控措施，充分发挥药店“哨点”作用。近日，丰台区市场监督管理局卢沟桥街道所对辖区药店开展疫情防控“回头看”，织密织牢疫情防控网。

此次重点检查药店工作人员核酸检测、场所日常消杀、药品《目录》公示等情况，督促药店严格落实进店人员体温检测、规范佩戴口罩等疫情防控措施落实情况，要求药店在做好日常消杀的同时，充分发挥药店“哨点”

作用，做到药品购销流向可查，信息可追溯。执法人员还对药店处方药销售情况进行检查，严格督促药店执业药师在岗履职，执业药师离岗后严禁销售处方药，有效规范处方药销售行为。

下一步，丰台区市场监督管理局卢沟桥街道所将继续加大对药店疫情防控工作的监督检查力度，持续发挥药店网格覆盖优势，落实好各项疫情防控措施。

(郭雪)