

中小學生出行高峰來臨，警惕安全風險

本報記者 羅陽奇 李凱旋

民生一線·暑期安全要當心

暑期來臨，又到了中小學生出行的高峰期，道路交通壓力也相應增大。在享受假期的同時，交通安全不容忽視。公安部曾經公布的一組數據顯示，在涉及中小學生的交通

事故中，每年7、8兩個月的事故占比超過1/5。暑假出行，有哪些交通安全領域的風險和注意事項？應該如何防范？針對這些問題，記者採訪了交通管理部門。

勿讓未達法定年齡的孩子騎車上路

道路上年車水馬龍，不時還有大貨車經過。一旁的非機動車道上，4個少年正在興奮地騎行，騎車時不時嬉戲打鬧……前不久，在安徽省合肥市新海大道與銅陵北路交叉口，合肥市公安局交警支隊民警發現這一危險情形後，隨即將少年們攔下。經詢問，他們的年齡均未滿12周歲。民警現場為孩子們講解了交通安全知識，隨後通過電話聯繫家長將孩子帶回。

未達到法定年齡的未成年人身心發育尚不成熟，安全意識薄弱、應變能力不足，騎行自行車或電動自行車時，極易造成交通事故，還要承擔相應的交通事故責任。

廣東省深圳市南山區人民法院公佈的一起非機動車交通事故責任糾紛案顯示，一名15歲的中學生駕駛電動自行車被撞傷，導致休學一年。由於未達到駕駛法定年齡，法官判罰受傷中學生需自行承擔部分責任。

交通部門提醒：根據《中華人民共和國道路交通安全法》《中華人民共和國道路交通安全法實施條例》相關規定，未滿12周歲不得騎行自行車；未滿16周歲不得騎行電動自行車。暑假期間，廣大家長要加強對孩子的安全教育和日常監督，履行好監護責任，勿讓未達法定年齡的孩子騎車上路。

騎車不要看手機、打電話、互相打鬧

即使達到法定駕駛年齡，一些未成年人在騎電動自行車時，因查看手機、打電話未注意路況而發生交通事故。分心駕駛不僅對自己和他人的安全造成威脅，還要承擔主要的責任。

交通部門提醒：在目前的電動自行車交通事故中，有相當一部分是分心駕駛造成的。以當前電動自行車最高限速每小時25千米測算，如果看手機3—5秒，就相當於“盲騎”了21—35米。電動自行車後座乘客的突

然移動、嬉鬧會干擾駕駛，增加事故發生概率。

根據《中華人民共和國道路交通安全法實施條例》第七十二條第五款之規定：在道路上駕駛自行車、三輪車、電動自行車、殘疾人機動輪椅車時不得雙手離把或者手中持物。騎車時看手機、打電話、互相打鬧等妨礙安全駕駛的行為會使駕駛人對車輛的控制能力降低。同時，駕駛人注意力分散，忽略對路況的觀察，顯著增加事故發生的概率。

正確佩戴安全頭盔、系安全帶

交通部門提醒：研究表明，交通事故中，頭部是很容易受傷的部位。電動自行車後座無安全帶等防護裝置，不按规定佩戴安全頭盔，碰撞或側翻時，乘員身體直接接觸地面或硬物，頭部、軀干受傷風險大。而正確佩戴安全頭盔可將交通事故的死亡風險降

低60%—70%。摩托車、電動自行車駕駛人員死亡事故中，約80%為顛腦損傷致死。騎乘摩托車、電動自行車應佩戴合格的安全頭盔，並規範系好安全卡扣。在乘小客車時，也應系好安全帶，安全帶的肩帶要跨過胸腔，腰帶要緊貼髖骨。



不超員乘坐、違規改裝電動自行車

核載7人的面包車，塞滿了13名學生；5名少年為追求刺激，同“坐”一輛電動自行車在路上狂奔；違規改裝的電動自行車，時速可達80公里……超員、超速駕駛電動自行車的違規行為屢見不鮮。四川省達州市公安局交警支隊宣傳法制科負責人周延吉表示，近期發生的涉電動自行車事故中，違規載人（尤其是搭載多人）是主要原因之一，家長搭載多名兒童、青少年結伴同乘等現象在農村地區較為常見。

電動自行車違規載人的危害不容小覷。電動自行車設計載重有限，超員會大幅增加車輛重量，導致剎車距離延長甚至剎車失靈，緊急情況下易失控。電動自行車大多重心較高，平衡性差，超員後在轉

彎、避讓障礙物或路面不平時，極易側翻。在電動自行車上違規加裝電池、音響或照明設備，可能導致線路“超負荷”，改變車輛結構、制動系統等關鍵部件，不僅增加駕駛風險，還可能引發火災。

交通部門提醒：電動自行車可搭載1名12周歲以下兒童；電動輕便摩托車禁止載人；電動摩托車除駕駛人外可搭載1人，但不能搭載12周歲以下兒童。搭載6周歲以下兒童時，需加裝合格的兒童安全座椅。要保持車輛性能良好，定期檢查剎車、輪胎、燈光等車況。不私自加裝遮陽傘、改裝電機或電池，以免破壞車輛平衡和安全性能。夜間騎行應穿鮮艷或帶反光標識的衣物，確保尾燈、反光裝置正常，提高可見性。

看護好未成年人，謹防走失

7月2日，在合肥地鐵圖書館站，地鐵工作人員接到一名家長求助，稱其8歲的小孩走失，沒帶通信設備，也說不清去向。隨後，工作人員通過監控鎖定小孩已乘上地鐵。11分鐘後，工作人員在列車上找到小孩，並在最近的车站等待家長。

交通部門提醒：暑假已來臨，出行時要看

護好家人，不要讓未成年人離開視線範圍，同時應教導未成年人時刻緊跟家人。夏季高溫，駕車出行時，切忌將未成年人獨自遺留在車內。駕車離開服務區等交通樞紐前注意清點人數，避免遺落車上乘員。如遇緊急情況，請及時與現場民警及工作人員聯繫或撥打報警電話。

未成年人放暑假 安全意識別“放假”

白真智

教育與監管結合、提醒與自覺互補，才能讓出行多一份安全保障，讓未成年人的暑假生活平安快樂。

最近，網上的一段視頻看得人心驚肉跳：5名未滿16周歲的少年擠坐在一輛電動自行車上。他們沒有佩戴安全頭盔，在馬路上飛馳。交警發現後對其批評教育，反復告知他們電動車騎行規則，增強安全出行意識。

暑假來臨，未成年人出行頻率大大增加。可一些人交通安全意識淡薄，走路時看手機、在馬路上打鬧、年齡不夠就騎行上路、用電動車超載帶人……這些行為埋藏風險隱患，違反交通規則，不僅威脅自身生命安全，還擾亂公共交通秩序，影響他人出行。增強未成年人安全意識，幫助他們明確出行規範，刻不容緩。

家長和學校別缺位。家長作為監護人，是孩子的榜樣，得自覺遵守交通規則。不妨在生活場景中有意識地引导孩子知悉交規，陪伴他們安全出行。建議學校將交通安全教育融入課堂，結合實際場景模擬演練，對年齡

較小的未成年人，可以教授口訣，如“一停二看三通過”“左看—右看—再看”。對孩子的安全教育，只是念念課文、寫寫作文、參觀一下展示廳還不夠，目的是讓孩子真正明白什麼是危險。通過持續性、沉浸式教育，幫未成年

人養成正確的出行習慣。交通部門多在完善監管上想想招。針對暑假未成年人集中出行的特點，可以制定預案，利用無人機、視頻監控等科技手段加強巡查，發現問題及時處置。對未成年人出行違規行為別輕易放過，“年齡小”不是借口。除了批評教育之外，根據違規和造成後果的嚴重程度進行懲戒，讓孩子們知利害、懂敬畏。

未成年人自己也該自覺自律，堅守規則底線。每個人都是自己安全的第一責任人。特別是在與同學朋友結伴出遊時，勇於對危險行為說“不”並非“沒膽子”，更不是“不合群”，相反，遵規守法才是對自己和同伴最大的負責。

放暑假了，安全意識別“放假”。只有全社會切實行動起來，教育與監管結合、提醒與自覺互補，才能讓出行多一份安全保障，讓未成年人的暑假生活平安快樂。

民生觀

服務窗

今年7月20日入伏，8月18日出伏，共計30天。三伏天，是一年中陽氣旺、濕氣重的時節，也是調理體質的黃金窗口。三伏天有哪些養生誤區？又該如何正確養生？對此記者採訪了重慶醫科大學附屬巴南醫院中醫（風濕）科副主任肖明倫。

夏季高溫高濕，人體新陳代謝加快。肖明倫列舉了以下常見養生誤區：

誤區一：只防暑不防寒。夏季有些人貪涼喜冷，若長時間待在空調房中，容易導致不知冷熱、免疫力下降，更容易感冒。空調對頸椎椎吹，引起頸背部受寒，可能造成頸部肌肉僵硬、后背酸痛等。雖天氣炎熱出汗較多，但切忌迅速、大口喝冰鎮飲料，忽然過冷刺激會引起血管收縮，可能誘發心絞痛甚至心肌梗死；冷食也易引起胃部不適，影響消化。

誤區二：夏天只能清淡飲食。夏季食養應以清補為主，在清熱解暑的同時益氣生津，可適當食用綠豆湯、扁豆粥、荷葉粥等；還應順應時令，適當多食當季果蔬；並非絕對不能吃辛辣食物，俗話說“冬吃萝卜夏吃姜”，進食蔥姜、大蒜、紫蘇等辛散之品，可以溫中散寒。

誤區三：夏季加強鍛煉大量出汗有助於快速瘦身。所謂“夏練三伏”是指在三伏之際進行適度的運動，如八段錦、太極拳、瑜伽等和緩項目，以微微出汗、不感覺疲勞為度。不進行高強度運動，過度追求大汗淋漓，體重短時間的快速下降有可能是脫水的表現，得不償失。

誤區四：每天大量喝綠豆湯。很多家庭一到夏季，頓頓離不開綠豆湯，甚至還當水喝。可是，綠豆湯寒涼，飲用過多易傷脾胃，建議適量食用。

三伏天做好哪些事，能將養生效果事半功倍？肖明倫給出以下建議：

少量多次補水，別等渴了再喝，經常小口飲用溫開水。建議每天喝水量多於1200毫升。

吃“苦”開胃。進入三伏天容易食慾不振，可以多吃苦味食物，如苦瓜、苦菊等。注意苦瓜性寒，體質較差、脾胃虛寒的人不宜多吃。

三伏天晒背。晒背可在一定程度上起到通督脈、補元陽的作用，主要適合陽虛體質者、骨密度較低人群等；8時至10時陽氣上升時晒背較為合適，時長應循序漸進，從初次的不過10分鐘逐漸增加至20—30分鐘；晒背後應飲用淡鹽水等補充水分，避免攝入冷飲、冷風直吹。

肖明倫提醒，合併慢性病的老人晒背期間要加強監測和照看，嚴格控制時長並需要家屬陪同，避免因脫水誘發心腦血管病等。

建議晚睡早起。晚睡並不是提倡熬夜，而是順應夏季晝夜變化的特點按時作息。晚上11點前入睡，早上六七點起床較好。中午可以午睡30—60分鐘，有利於氣血平衡，幫助補充體力。

建議多泡脚。泡脚是一種自我保健方法。睡前熱水洗腳，能安神養心，健脾和胃，減輕苦夏的症狀。

保持良好的情緒。炎熱夏日，難免心浮氣躁，但情緒激動會傷身體。越是天熱，越要心靜，與人交流放慢語速，不急不躁。遇到不順心的事，學會情緒轉移。

肖明倫提醒，老年人、慢性病患者等特殊人群需要注意以下事項：

患有慢性支氣管炎、哮喘或體虛的老年人，夏季尤其要避免貪涼喜冷，入睡時注意遮蓋腹部、關節等部位。可以選擇“三伏貼”、艾灸、督灸、中藥內服等方式，將寒濕病邪驅逐出去。患有高血壓、冠心病等慢性疾病者，要避免情緒激動誘發疾病急性發作，保持平和心態。同時還要避免熬夜，以恢復體力，養心安神。

兒童脾胃嬌嫩，要嚴格控制冷飲、冰品，避免過度餵養，謹防積食生熱。體弱易感冒、哮喘、消化不良的兒童，可行“三伏貼”及小兒推拿。孕產婦耗氣傷血，宜多進食優質蛋白及利水消腫的食物，如冬瓜排骨湯、番茄牛肉湯、薏仁綠豆飲，適當加入山藥、紫蘇、生薑、大棗等藥食兩用之品以益氣固胎，健脾消腫。

廣州洗村舊改村屋全部拆除清零

本報廣州7月21日電（記者洪秋婷）7月20日，隨著最後兩棟村屋順利拆除，廣東廣州天河區洗村1950棟村屋全部清零，開發建設全面啟動。

洗村舊改項目既是廣州市的重點舊改項目，也是珠江新城最後一個城中村改造項目。改造工作從2009年開始籌備，2010年正式啟動。由於人口密度高、土地資源緊張，地段價格隨經濟發展上漲，再疊加村集體財產問題等情況，改造難度較大。

多年來，廣州市天河區通過“以建促簽”“以拆促簽”“以清促簽”等方式全力攻坚洗村旧改动迁难题，努力将未签约户数降至个位数。2023年11月，广州市天河区委、区政府坚持改革创新，率先探索实施依法动迁。2024年5月1日，《广州市城中村改造条例》正式施行，成为洗村旧改依法动迁的保障。天河区分类施策，结合动迁土地权属性质，创新探索工作路径，确保动迁顺利完成。

河北平山县建光伏电站助增收 为乡村发展注入绿色动能

邵玉姿 霍晓娟

河北省平山县山多坡广，光照充足。近年来，当地瞄准这一“阳光财富”，在荒山坡地、农家房顶上有序建设集中式和分布式光伏电站。昔日闲置的荒山坡、厂房屋顶、农家院落，如今铺上了闪亮的太阳能板，源源不断地把阳光转化为清洁能源。

这不仅为当地提供了稳定可靠的电能，还照亮了平山能源结构优化升级和绿色转型发展的新路子，为乡村注入强劲的绿色动能，助力乡亲增收致富。

走进西柏坡镇北庄村，家家户户屋顶上，蓝色光伏板在阳光下熠熠生辉。2021年，“零碳绿电”智能微网项目顺利建成，王俊彦是村里第一个安装光伏板的人。王俊彦家160平方米的房顶上，两排深蓝色光伏板一年发电可产生4000多元收益。

国网平山县供电公司共产党员服务队的便民服务点、村网共建点，都已入驻北庄村。村民们足不出村就能办理业务，有任何用电问题都可以直接联系服务队。

北庄村焕然一新的面貌，吸引着越来越多的游客前来探访。红色旅游、绿色产品、电商销售、特色手工……北庄村的产业筋骨日益强壮，拓宽群众增收致富路。



5652/1次旅客列车每天往返于云南昆明与贵州红果之间，是一趟公益“慢火车”。图为7月19日，云南省曲靖市马龙区吴官田火车站，村民们登上列车，准备前往市区售卖农产品。