

# 中小學生出行高峰来临，警惕安全风险

本报记者 罗阳奇 李凯旋

## 民生一线·暑期安全要当心

暑期来临，又到了中小學生出行的高峰期，道路交通压力也相应增大。在享受假期的同时，交通安全不容忽视。公安部曾经公布的一组数据显示，在涉及中小學生的交通

事故中，每年7、8两个月事故占比超过1/5。暑假出行，有哪些交通安全领域的风险和注意事项？应该如何防范？针对这些问题，记者采访了交通管理部门。

## 勿让未达法定年龄的孩子骑车上路

道路上车水马龙，不时还有大货车经过。一旁的非机动车道上，4个少年正在兴奋地骑行，骑车时还不时嬉戏打闹……前不久，在安徽省合肥市新海大道与铜陵北路交叉口，合肥市公安局交警支队民警发现这一危险情形后，随即将少年们拦下。经询问，他们的年龄均未满12周岁。民警现场为孩子们讲解了交通安全知识，随后通过电话联系家长将孩子带回。

未达到法定年龄的未成年人身心发育尚不成熟、安全意识薄弱、应变能力不足，骑行自行车或电动自行车时，极易造成交通事故，还要承担相应的事故责任。

## 骑车不要看手机、打电话、互相打闹

即使达到法定驾驶年龄，一些未成年人在骑电动自行车时，因查看手机、打电话未注意路况而发生交通事故。分心驾驶不仅对自己和他人造成伤害，还要承担事故的主要责任。

交管部门提醒：在目前的电动自行车交通事故中，有相当一部分是分心驾驶造成的。以当前电动自行车最高限速每小时25千米测算，如果看手机3—5秒，就相当于“盲骑”了21—35米。电动自行车后座乘客的突

然移动、嬉闹会干扰驾驶，增加事故发生概率。

根据《中华人民共和国道路交通安全法实施条例》第七十二条第五款之规定：在道路上驾驶自行车、三轮车、电动自行车、残疾人机动轮椅车时不得双手离把或者手中持物。骑车时看手机、打电话、互相打闹等妨碍安全驾驶的行为会让驾驶人对车辆的控制能力降低。同时，驾驶人注意力分散，忽略对路况的观察，显著增加事故发生的概率。

## 不超员乘坐、违规改装电动自行车

核载7人的面包车，塞满了13名学生；5名少年为追求刺激，同“坐”一辆电动自行车在路上狂奔；违规改装的电动自行车，时速可达80公里……超员、超速驾驶电动自行车的违规行为屡见不鲜。四川省达州市公安局交管支队宣传法制科负责人周延吉表示，近期发生的涉电动自行车事故中，违规载人（尤其是搭载多人）是主要原因之一，家长搭载多名儿童、青少年结伴同乘等现象在农村地区较为常见。

电动自行车违规载人的危害不容小觑。电动自行车设计载重有限，超员会大幅增加车辆重量，导致刹车距离延长甚至刹车失灵，紧急情况下易失控。电动自行车大多重心较高、平衡性差，超员后在转

弯、避让障碍物或路面不平时，极易侧翻。在电动自行车上违规加装电池、音响或照明设备，可能导致线路“超负荷”，改变车辆结构、制动系统等关键部件，不仅增加驾驶风险，还可能引发火灾。

交管部门提醒：电动自行车可搭载1名12周岁以下儿童；电动轻便摩托车禁止载人；电动摩托车除驾驶人外可搭载1人，但不能搭载12岁以下儿童。搭载6周岁以下儿童时，需加装合格的儿童安全座椅。要保持车辆性能良好，定期检查刹车、轮胎、灯光等车况。不私自加装遮阳伞，改装电机或电池，以免破坏车辆平衡和安全性能。夜间骑行应穿鲜艳或带反光标识的衣物，确保尾灯、反光装置正常，提高可见性。

## 看护好未成年人，谨防走失

7月2日，在合肥地铁图书馆站，地铁工作人员接到一名家长求助，称其8岁的小孩走失，没带通信设备，也说不清去向。随后，工作人员通过监控锁定小孩已乘上地铁。11分钟后，工作人员在列车上找到小孩，并在最近的车站等待家长。

交管部门提醒：暑假已来临，出行时要看

护好家人，不要让未成年人离开视线范围，同时应教导未成年人时刻紧跟家人。夏季高温，驾车出行时，切忌将未成年人独自遗留在车内。驾车离开服务区等交通枢纽前注意清点人数，避免遗落车上乘员。如遇紧急情况，请及时与现场民警及工作人员联系或拨打报警电话。

## 未成年人放暑假

## 安全识别“放假”

白真智

教育与监管结合、提醒与自觉互补，才能让出行多一份安全保障，让未成年人的暑假生活平安快乐

最近，网上的一段视频看得人心惊肉跳：5名未满16周岁的少年挤坐在一辆电动自行车上。他们没有佩戴安全头盔，在马路上飞驰。交警发现后对其批评教育，反复告知他们电动车骑行规则，增强安全出行意识。

暑假来临，未成年人出行频率大大增加。可一些人交通安全意识淡薄，走路时看手机、在马路上打闹，年龄不够就骑行上路、用电动车超载带人……这些行为埋藏风险隐患，违反交通规则，不仅威胁自身生命安全，还扰乱公共交通秩序，影响他人出行。增强未成年人安全意识，帮助他们明确出行规范，刻不容缓。

家长和学校别缺位。家长作为监护人，是孩子的榜样，得自觉遵守交通规则。不妨在生活场景中有意地引导孩子知悉交规，陪伴他们安全出行。建议学校将交通安全教育融入课堂，结合实际场景模拟演练，对年龄

较小的未成年人，可以教授口诀，如“一停二看三通过”、左看—右看—再左看。对孩子的安全教育，只是念念课文、写写征文、参观一下展示厅还不够，目的是让孩子真正明白什么是危险。通过持续性、沉浸式教育，帮未成年人养成正确的出行习惯。

交管部门多在完善监管上想想招。针对暑假未成年人集中出行的特点，可以制定预案，利用无人机、视频监控等科技手段加强巡查，发现问题及时处置。对未成年人出行违规行为别轻易放过，“年龄小”不是借口。除了批评教育之外，根据违规和造成后果的严重程度进行惩戒，让孩子们知利害、懂敬畏。

未成年人自己也该自觉自律，坚守规则底线。每个人都是自己安全的第一责任人。特别是在与同学朋友结伴出游时，勇于对危险行为说“不”并非“没胆”，更不是“不合群”，相反，遵纪守法才是对自己和同伴最大的负责。

放暑假了，安全识别“放假”。只有全社会切实行动起来，教育与监管结合、提醒与自觉互补，才能让出行多一份安全保障，让未成年人的暑假生活平安快乐。

## 民生观

## 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，当地瞅准这一“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，蓝色光伏板在阳光照耀下熠熠发光。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。 郑 益摄（影像中国）

## 服务窗

今年7月20日入伏，8月18日出伏，共计30天。三伏天，是一年中阳气旺、湿气重的时节，也是调理体质的黄金窗口。三伏天有哪些养生误区？又该如何正确养生？对此记者采访了重庆医科大学附属巴南医院中医（风湿）科副主任肖明伦。

夏季高温高湿，人体新陈代谢加快。肖明伦列举了以下常见养生误区：

误区一：只防暑不防寒。夏季有些人贪凉喜冷，若长时间待在空调房中，容易导致不知冷热、免疫力下降，更容易感冒。空调对着颈椎吹，引起颈背部受寒，可能造成颈部肌肉僵硬、后背酸痛等。虽天气炎热出汗较多，但切忌迅速、大口喝冰镇饮料，忽然过冷刺激会引起血管收缩，可能诱发心绞痛甚至心肌梗死；冷食也易引起胃部不适，影响消化。

误区二：夏天只能清淡饮食。夏季食养应以清补为主，在清热解暑的同时益气生津，可适当食用绿豆汤、扁豆粥、荷叶粥等；还应顺应时令，适当多食当季果蔬；并非绝对不能吃辛辣食物，俗话说“冬吃萝卜夏吃姜”，进食葱姜、大蒜、紫苏等辛散之品，可以温中散寒。

误区三：夏季加强锻炼大量出汗有助于快速瘦身。所谓“夏练三伏”是指在三伏之际进行适度的运动，如八段锦、太极拳、瑜伽等和缓项目，以微微出汗、不感觉疲劳为度。不适宜进行高强度运动，过度追求大汗淋漓，体重短时间的快速下降有可能是脱水的表现，得不偿失。

误区四：每天大量喝绿豆汤。很多家庭一到夏季，顿顿离不开绿豆汤，甚至还当水喝。可是，绿豆汤寒凉，饮用过多易伤脾胃，建议适量食用。

三伏天做好哪些事，能让养生效果事半功倍？肖明伦给出以下建议：

少量多次补水，别等渴了再喝，经常小口饮用温开水。建议每天喝水量多于1200毫升。

吃“苦”开胃。进入三伏天容易食欲不振，可以多吃点苦味食物，如苦瓜、苦菊等。注意苦瓜性寒，体质较差、脾胃虚寒的人不宜多吃。

三伏天晒背。晒背可在一定程度上起到通督脉、补元阳的作用，主要适合阳虚体质者、骨密度较低群体等；8时至10时阳气上升时晒背较为合适，时长应循序渐进，从初次的不超过10分钟逐渐增加至20—30分钟；晒背后可饮用淡盐水等补充水分，避免摄入冷饮、冷风直吹。

肖明伦提醒，合并慢性病的老人晒背期间要加强监测和照护，严格控制时长并需要家属陪同，避免因脱水诱发心脑血管病等。

建议晚睡早起。晚睡并不是提倡熬夜，而是顺应夏季昼夜变化的特点按时作息。晚上11点半前入睡，早上六七点起床较好。中午可以午睡30—60分钟，有利于气血平衡，帮助补充体力。

建议多泡脚。泡脚是一种自我保健方法。睡前热水洗脚，能安神养心，健脾和胃，减轻苦夏的症状。

保持良好的情绪。炎炎夏日，难免心浮气躁，但情绪激动会伤身体。越是天热，越要心静，与人交流放慢语速，不急不躁。遇到不顺心的事，学会情绪转移。

肖明伦提醒，老年人、慢性病患者等特殊人群需要注意以下事项：

患有慢性支气管炎、哮喘或体虚的老年人，夏季尤其要避免贪凉喜冷，入睡时注意遮盖腹部、关节等部位。可以选择“三伏贴”、艾灸、督灸、中药内服等方式，将寒湿病邪驱逐出去。患有高血压、冠心病等慢性疾病者，要避免情绪激动诱发疾病急性发作，保持平和心态。同时还要避免熬夜，以恢复体力，养心安神。

儿童脾胃娇嫩，要严格控制冷饮、冰品，避免过度喂养，谨防积食生热。体弱易感冒、哮喘、消化不良的儿童，可行“三伏贴”及小儿推拿。孕产妇耗气伤血，宜多进食优质蛋白及利水消肿的食物，如冬瓜排骨汤、番茄牛肉汤、薏仁绿豆饮，适当加入山药、紫苏、生姜、大枣等药食两用之品以益气固胎，健脾消肿。

## 广州冼村旧改村屋全部拆除清零

本报广州7月21日电（记者洪秋婷）7月20日，随着最后两栋村屋顺利拆除，广东广州天河区冼村1950栋村屋全部清零，开发建设全面启动。

冼村旧改项目既是广州市的重点旧改项目，也是珠江新城最后一个城中村改造项目。改造工作从2009年开始筹备，2010年正式启动。由于人口密度高、土地资源紧张，地段价格随经济发展上涨，再叠加村集体资产问题等情况，改造难度较大。

多年来，广州市天河区通过“以建促签”“以拆促签”“以清促签”等方式全力攻坚冼村旧改动迁难题，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，成为冼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。