

较大范围雨雪天气将至 雨雪天出行，这样做更安全

本报记者 刘佳华 张文豪 范昊天

R 服务窗

据气象部门预报，受冷空气影响，近日多地将再次出现降雨降雪天气。雨雪天开车、骑电动车或徒步出行，应该注意哪些安全事项、做好哪些准备？

开汽车出行

换车胎 清积雪 控车速

东北等一些地区气温低，昼夜温差大，路面易结冰。在这些地区开车出行，“提前更换雪地胎是关键。”辽宁省沈阳市公安局交通管理支队法和宣传教育大队政委张浩说。冬季，普通四季胎胶质变硬、抓地力大幅下降。选购雪地胎需认准国际通用的“雪山雪花”标识，优先选择生产日期较近、沟槽较多的。换下来的四季胎需立式存放在干燥暖库，防止冻裂、老化。

张浩说，若暂未更换雪地胎，可加装防滑链，但需注意时速不应超过30公里，行驶中与前车保持车距，避免急加速、急刹车，防止防滑链脱落，同时，上下坡需格外缓慢，避免溜车。

雪天出行前，对车辆进行全面检查必不可少。张浩说，一查轮胎，确认无破损、胎压正常；二查制动系统，低速轻踩刹车，确认刹车过程中车身不跑偏；三查灯光，确保近光灯、雾灯、刹车灯等正常工作；四查玻璃水和雨刮器，根据所在地区气温使用防冻型玻璃水，并确认雨刮器状态良好；五查油液与电瓶，油车重点查看机油、防冻液液位，可使用冬季专用机油，避免凝固。

“行驶前务必清理好积雪积冰。”第二届全国道路交通事故深度调查专家组成员、大连市公安局交警支队警务技术三级主任张健提醒，部分司机开车前，仅清理前挡风玻璃的冰雪，甚至只在玻璃上开个视窗，想靠行驶中车内的热气逐渐融化冰雪。这样视线受阻，非常危险，每年多起事故因此发生。行车前必须清理前后挡风玻璃、车窗上的冰雪，并及时清洁车顶、前后盖积雪，防止行车时积雪飞散影响视线。

除雪除冰，可以使用“加热+人工”模式。张健说，启动车辆后，开启暖风并调至“前挡除雾”模式，同时打开后窗加热。最好使用专用除雪工具，或使用塑料卡片等，不要用铁质工具，以防刮花玻璃和车身。更不能用热水浇淋的方式，以防玻璃炸裂。

遵守交通规则，谨慎驾驶，才能最大限度降低事故风险。“控车速、加车距、缓操作、善用灯。”张健提醒，机动车在冰雪道路上行驶时，最高时速不要超过30公里；如果以30公里的时速行驶，安全车距应保持在30米以上，特别注意远离大车和有积雪的车辆，避免被溅起的积雪遮挡视线；轻踩油门和刹车，慢打方向，避免急启动、急加速、急变道，造成打滑失控。燃油车尽量使用低速挡或雪地模式，利用发动机牵引力减速，避免空挡滑行。电动汽车起步、加速更要平缓，可使用雪地模式，限制扭矩输出，并调低动能回收功能，防止动能回收制动时车轮突然锁滑。

骑电动车出行

查电量 保视线 慢过弯

每逢雨雪天气，涉及电动车等非机动车交通事故发生率明显上升。河南省郑州市公安局交通管理支队二大队大队长周星华提醒，雨雪天气骑行前，务必做到“三查三确认”。

查电量：低温环境下，电动车续航里程可能缩短20%—30%，出门前应确保电量充足，最好在满电状态下出行。

查刹车：重点检查前后刹车灵敏度，确认刹车把手回弹正常，刹车线无生锈卡滞。

查轮胎与灯光：磨损严重的轮胎在湿滑路面极易打滑，检查轮胎气压是否适中、胎纹深度是否足够（建议不低于2毫米）。雨雪天视线不佳，要确

保前后车灯、转向灯工作正常。

周星华建议，雨雪天骑行时应保证视线优先：不打伞，穿分体式雨衣，并将雨衣的帽子戴在头盔外，确保视野清晰。驾驶时，车速应控制在平时的一半以下，避免急加速、急刹车，防止车轮打滑。还要注意避开危险区域：路面标线如斑马线白线、金属井盖、积水处等易滑区域。这些地方在湿滑状态下摩擦力较小，极易导致侧滑。

冻雨、大雪天气后，路面易结冰积雪，此时更要小心。周星华建议，遇明显结冰、积雪路段，特别是桥梁、坡道、背阴处，应提前下车推行；骑行时，身体

徒步出行

防滑鞋 企鹅步 护头颈

雨雪天路面湿滑，走路容易摔倒。“滑倒后常见伤有手腕骨折、髋部骨折、膝关节韧带损伤，严重时还可能出现颅脑损伤。对于老年人，一次跌倒可能影响生活自理能力，甚至危及生命。”武汉大学人民医院运动医学与关节外科主任李皓桓表示，很多意外滑倒摔伤可以预防。

防滑的第一步是选对鞋子。鞋底要有明显纹路，具备良好的抓地力，橡胶底通常比硬塑料底更防滑。应尽量避免穿光滑皮鞋、硬底靴或鞋底已经磨平的旧鞋。雨雪天气出门时，可根据路况使用防滑鞋套或冰爪，这对步态不稳定或需要长距离步行的人尤其有帮助。

走路方式在湿滑环境中同样很关键。李皓桓建议，遇到容易打滑的路面时，可以采用类似“企鹅步”的走法：步子比平时小，脚掌尽量整体着地，而不是先用脚跟着地，这样可以增加与地面的接触面积，提高稳定性。行走时身体可略微前倾、重心降低，双臂自然张开有助于维持平衡，同时尽量避免低头看手机或突然转身。上下台阶时要特别放慢速度，对有关节疾病或下肢力量不足的人来说，记住“上台阶先迈好腿，下台阶先迈不方便的腿”，可以减少关节受力，也能降低失稳跌倒的风险。

伴随年龄增长，不少老人骨密度下降，跌倒后更易发生骨折。平衡能力和反应速度下降也会导致自我保护能

微前倾，双手稳握车把，双膝略夹车身以增强稳定性；转弯时，提前减速，以大弧度缓慢转弯，切忌急转；停车时，点刹制动，即轻捏刹车、松开、再轻捏，反复多次直至停车。

周星华提醒：“宁慢三分，不抢一秒。”尽量选择主干道、已清雪除冰的道路，避免为抄近道走入陌生、背街小巷等路况不明区域。佩戴分指风防手套，确保手部灵活且保暖；膝盖、关节处可加强保暖，但务必确保活动不受限。

如果遭遇突发状况或者交通事故，周星华提醒：滑倒时尽量顺势侧倒，用大腿、臀部着地，保护头部。遇到车辆故障时，将车推至路边不影响交通的安全区域，切勿在道路中间自行检修车辆。遇到交通事故时，请在确保现场安全的前提下施以援手，或拨打交通事故报警电话122和急救电话120。

力减弱。因此，老年人外出时可以使用防滑手杖；对反复跌倒或步态不稳者，可在医生指导下使用护膝或髋部防护垫。这些措施能明显降低严重骨折的风险。

“如果失去平衡即将跌倒，正确的身体反应可以在一定程度上减少伤害。”李皓桓提醒，应尽量让身体侧向倒下，收下巴以保护头颈部，用前臂、肩部等较大面积部位分散冲击力。要尽量避免用手掌直接撑地，这种反射性动作容易导致腕部骨折，也不要在失去平衡时强行扭转身体以维持站立，这样更容易造成膝关节或踝关节韧带损伤。

若在马路上滑倒，需注意避免二次伤害。应先观察周围车辆情况，再尝试起身；如无法站起，要尽量向道路边缘或护栏方向移动，并挥手、大声呼救提醒来车减速。如出现剧烈疼痛、肢体明显变形、头晕、恶心等症状，则高度怀疑骨折或头部损伤，切勿勉强站立，应尽快呼叫急救。

R 民生观

面对未成年人“加密对话”现象，关键在于从简单封堵转向积极疏导，用线下高质量的陪伴与活动填补其心理需求，帮助家长更好地读懂孩子内心世界，从而将未成年人引向更安全的成长轨道

“梦回大唐”“ED妹”“梦角哥”……近日，未成年人网络“加密对话”现象引发关注，这些看不明白的词语，背后可能关联着危险的游戏或扭曲的社交关系。在课业繁重、线下社交受限的青少年时期，网络已成为许多未成年人不可或缺的“社交广场”，面对这一现象，简单封堵往往效果有限，必须适当引导。引导的关键，在于理解未成年人行为背后的心理需求，用现实的温暖纾解青春期的烦恼。

理解，是引导的第一步。青少年创造“暗语”，往往源于对独立空间和同龄人认同的渴望。如果家长一见“暗语”就紧张、试图“一禁了之”，反而可能关闭沟通之门。不妨尝试做孩子的同行者：设立“无屏日”，和孩子约定一起运动、阅读；尝试做孩子的“网友”，一起探讨网络文化、网络热梗等。在真诚互动中建立信任，在欢声笑语中换位思考。

隔绝风险，更要填补需求。传授知识的同时，学校也是塑造健康人格的摇篮，面对网络信息，需要着力提升学生的辨别力。这方面，有的地方已有探索。例如，湖南省通过网络大课堂，为师生开设沉浸式网络安全课。同时，丰富的线下活动至关重要。体育比赛、科学实践、艺术节等，都能让学生在现实的协作与掌声中获得扎实的归属感，减少对虚拟世界的依赖。

守护成长，唯有从“心”入手。营造对未成年人友好的成长环境，需要帮助家长更好地读懂孩子内心世界。一些地方已探索出有效路径。在浙江、杭州多个社区联合专业机构，定期举办“青春解码”系列讲座，聚焦网络行为、情绪管理等为家长提供具体沟通方法；在上海，一些学校推出“家长工作坊”，设置情景模拟环节，让父母亲身体验孩子在学业与社交中的压力，从而增进理解。这些做法把心理专业知识转化，成为家长“听得懂、用得上”的亲子沟通能力。当家长能更敏锐地觉察孩子的情感需求，社会的守护便有了最牢固的根基。

破解“加密对话”，功夫更在“网”外，最重要的是正视未成年人对于认同、陪伴和社交的内在渴求。这需要家庭、学校与社会携手，用高质量的线下生活、有温度的面对面交流、充满吸引力的现实世界，去充盈孩子们的心灵。当他们在现实中也能畅快交流、获得认同，那片数字星空才会更安全、更明亮。

破解『加密对话』，先要读懂少年心

秦瑞杰

**墨香迎新春**

江西省宜春市铜鼓县的秋收起义纪念广场，当地书法爱好者免费为市民现场书写春联和“福”字。

铜鼓县聚焦群众精神文化需求，常态化推进文化惠民工程，围绕传统节日及重要节点，精心打造“文化大集”“非遗市集”等特色品牌，将文化演出、公益服务送到城乡居民身边。

周亮摄（影像中国）

1月初的一天，广西北海附近海域，一艘渔船突然爆炸。“当时正在海钓，突然听到一声巨响，抬头就看见远处火光冲天、浓烟滚滚。”正在当地休假的北京市顺义区水务局温榆河管理段副段长唐孟雄回忆。他立即与钓友及驾驶员驾艇驶向事故渔船。

靠近出事船只后，他们发现，渔船甲板已经陷入火海，爆炸物不时飞溅，浓烟呛得人睁不开眼。一名头部受伤、头发已被烧焦的年轻船员正无助地站在船边。危急关头，唐孟雄凭着水务工作经验，果断向船员喊话：“先跳海我们再救你！”

随即，唐孟雄抛出救生圈，将受伤流血、筋疲力尽的年轻船员救上快艇。

得知还有船员被困，唐孟雄让驾驶员再次驾驶快艇靠近出事船只搜寻。燃烧产生

休假中的唐孟雄 10余分钟内救两人 “当时脑子里只有救人这一件事”

本报记者 王洲

的高温气浪几乎将快艇掀翻，不断坠落的爆炸物在周围海面溅起阵阵水花……时间流逝，危险成倍增加，这位曾经的武警战士没有丝毫退缩，终于在浓烟中发现了船上的第二名船员。他抓紧绳缆，奋力抛出，拼尽全力将对方拉上快艇。

事后，他回忆：“当时脑子里只有救人这一件事！”

将伤员救上快艇只是第一步。唐孟雄迅速运用自己掌握的急救知识为头部受伤

的船员进行伤口处理和按压止血，同时联系渔政部门和120急救中心，并指挥驾驶员驾着快艇全速驶向最近的码头。直到将伤员移交医护人员后，大家才松了口气。

救人过程短短10余分钟，两名被困船员成功脱离危险。

唐孟雄救人的视频被当地渔船船主发到网上，他的事迹也传回了北京市顺义区。1月26日下午，顺义区文明办专门为他举行好人好事表扬仪式，两封表扬信随后寄到他

工作的区水务局和儿子就读的首都师范大学附属顺义实验小学。

“我们依托‘顺义好风气’建设，向‘好人’所在单位、子女所在单位或学校寄到表扬信，把个人荣誉家庭化、单位化、社会化，形成向好人好事学习的声势。”顺义区委常委、宣传部部长耿晓婧介绍。

谈到表扬信，唐孟雄很欣慰：“家长言传身教的同时，表扬信无疑是更高维度的认可，能够进一步夯实孩子助人为乐的价值观，帮助他扣好‘人生的第一粒扣子’。”

援手

更好保障公众安全用中药

本报记者 申少铁 杨彦帆

“大批中成药将退出市场”的话题日前登上热搜，引发广泛关注。根据国家药监局2023年发布的《中药注册管理专门规定》（以下简称《规定》）第七十五条，2026年7月1日起，说明书的禁忌、不良反应、注意事项中任何一项仍为“尚不明确”的，无法再注册，从而无法上市。该政策执行后，对公众用药和中药企业会有什么影响？记者采访了专家。

“《规定》第七十五条的要求是完善中成药说明书中禁忌、不良反应等安全性内容，改变此类信息多标注‘尚不明确’的现状。”北京中医药大学卫生法学教授邓勇认为，这一规定不会导致中成药大批集中退市，更多的是让长期未生产、临床价值低的‘僵尸批文’通过自然淘汰方式有序退出。

“对于消费者和行业来说，《规定》要求说明书风险提示越清晰，患者用药越安全，中药质量管控也越可追溯、可验证。”邓勇说，这将倒逼企业补齐安全数据，加速行业去劣存优，推动资源向临床价值高、科研基础强、质量体系优的企业聚集，推动产业从“数量扩张”转向“质量优先”，有利于促进中成药行业高质量转型，推动其长期健康发展。

药企应当如何应对挑战？邓勇建议，药企应优先梳理主要品种，统筹开展真实世界研究、文献挖掘与必要毒理试验，及时修订说明书，并建立健全的药物警戒体系，确保药品安全、有效并符合法规要求。同时，主动评估并注销低价位批准文号，将资源集中于真正服务临床需求的优质产品。

“许多中成药源于传统验方的加减方剂，且成分复杂。禁忌、不良反应、注意事项3项内容是当前中成药说明书中普遍薄弱的环节。”中国中药协会合理用药委员会常务副主任委员康震认为，要客观认识中药与西药在治疗逻辑上存在的本质差异：西药强调精准适应症，中成药的疗效高度依赖辨证论治。如果辨证正确、用药得当，不良反应自然会减少；药性再优，如果用错证型、配伍失当、剂量不准，不良反应则可能随之发生。

康震认为，疗效确切的经典名方制剂，临床验证充分、使用历史悠久，一般来说整体质量与信息完整性相对可靠，风险低，说明书修订难度较小。需重点关注的是来源不清、组方随意、长期缺乏系统评价的品种。

要让百姓真正用好中药，康震认为，除了企业必须承担起责任，医疗端也需强化辨证能力，避免脱离证候的“经验性用药”，还要通过宣传教育提高群众对中医的理解和安全用药意识，多管齐下、相辅相成，促进中药行业的有序发展。

本版责编：程晨 秦瑞杰 刘子赫

版式设计：沈亦伶