

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

## 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治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、大连市公安局交管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駛时,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辆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、髌骨骨折、膝关节韧带损伤,严重时还可能出現脑损伤。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,而不是先用脚跟落地,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,不少老年人骨密度下降,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。佩戴分指防风防水手套,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髌部防护垫。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、大声呼喊提醒来车减速。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。

## 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,用现实的温暖缓解青春期的烦恼。

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“青春期解码”系列讲座,聚集网络行为、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,社会的守护网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

## 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健康法学教授邓勇认为,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、质量体系优的企业集聚,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值批准文号,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专委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、剂量失准,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

## 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)



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。他抓起缆绳,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,表扬信无疑是更高层次的认可,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