

强化领导 突出重点 加强管控 注重宣传 县交警大队力保清明节道路安全畅通

通讯员 董铃铃 吴钢

清明小长假,外出游玩、扫墓的人流车流量大,为有效缓解节日期间的交通压力,为群众出行营造良好的通行秩序,结合往年清明节期间的工作经验和辖区道路、各主要景点的实际情况,县公安局交警大队科学部署警力,落实各项管控措施,全警动员,积极有效做好清明节期间道路交通安全管理工作,确保了全县道路交通安全、有序、畅通。清明小长假期间,共出动警力 462 人次,警车 135 辆次,查处各类交通违法行为 615 起,酒后驾驶 5 起,行政拘留 2 人次,确保了我县道路交通安全形势平稳。

强化组织领导,深入动员部署。为确保安全保卫工作的扎实开展,清明节前夕,大队召开专题会议进行安排部署,对做好清明节期间安全保卫工作进行深入动员发动,要求各单位要从构建社会主义和谐社会的高度,充分认识做好清明节期间道路交通安全保卫工作的重要性,牢固树立安全防范意识,全力以赴抓好各项措施落实。成立了由县公安局党委委员、交警大队大队长张齐担任组长,其他大队领导任副组长,各单位负责人为成员的领导小组,认真研究制定了工作措施,严格实行领导带班制,确保各项措施认真落实。

突出重点路段,强化路巡路查。针对清明节交通特点,大队以大佛寺、穿岩十九峰、沃州湖等风景名胜区、城郊或农村乡下墓地及临崖、临水、陡坡、事故黑点路段等危险路段为重点,特别对新嵛线 5KM(馒头山)至 7KM(葫芦岙)事故多发点进行了一次全面隐患排查,对排查出来的安全隐患,进行了记录和分析,并要求各辖区中队结合工作实际,联合其他相关部门提出科学有效的治理措施,积极预防交通事故发生。对暂无条件整改的,要求各中队迅速落实安全防范措施,通过增派警力巡查、设置警告标志等方式,严防死守,保障道路交通安全。同时,进一步增加路面执勤警力,加大道路巡查力度,严查各类交通违法行为,抽调警力重点对县烈士陵园周边道路进行重点管理,及时疏导交通,维护墓场周边停车秩序,期间共疏导车辆 3000 余辆次。

加强路面管控,保障有序畅通。大队深入分析研判清明期间交通安全形势,采取针对性措施加强路面安全管控。一是加强客运车辆的源头管理,重点督促客运站场在车辆出站前进行安全状况和载客人数的检验核查,并落实客运单位对驾驶人的安全守法教育。二是织密农村道路交通三级网格化智能管理网,以交通安全劝导站为检查点,会同各站点

的交通信息员,加强对过往车辆的安全检查,一旦发现机动车辆存在交通违法行为的,立即上前进行劝导、教育或协助交警处理违法行为,做到发现一起、解决一起,严管通乡通村公路沿线交通秩序。三是加强对县乡道路的管理力度,采取固定检查和巡逻管理相结合的方式,及时发现农用车、拖拉机、低速载货汽车等违法载管行为,坚持卸客转运,严格处罚,全力压降交通违法行为,消除安全隐患。四是于节日期间扎实开展全县“禁酒驾”、“毒驾”集中统一行动,严厉查处“酒驾”、“毒驾”等严重交通违法行为,为清明节道路交通安全工作营造声势。此次行动共查处酒后驾驶 5 起,其中再次饮酒 2 人。

注重安全宣传,营造浓厚氛围。为增强清明节期间群众安全出行意识,大队在辖区主要道路沿线、县乡道路交叉口和客运站场广泛悬挂交通安全标语、张贴宣传图画和播放交通安全光碟进行宣传。同时,通过电视、电台、报纸等媒介,以及“新昌交警”微信平台提前发布清明出行安全注意事项、安全常识及实时路况等信息,提醒出行祭扫群众注意交通安全,不乘坐超员、超载车、不乘坐三无车,合理选择出行线路,避开客流高峰,保障安全有序出行。

“四项措施” 抓好春季交通安全管理

通讯员 董铃铃 陈勇

为切实做好我县辖区春季道路交通安全管理工作,遏制重特大交通事故的发生,县公安局交警大队结合辖区实际,及时调整工作重心,积极落实管控措施,强化春季交通安全管理,确保辖区道路安全、有序、畅通。

领导重视,提前分析研判。为使春季交通安全管理工作各项措施真正落到实处,大队提前介入,及时召开专题会议,分析研判春季道路交通形势,全面部署针对性的管控措施。同时,根据春季气候多变特征,大队积极联系气象部门,及早获知气象信息,遇有雨雾天气,及时通知路面民警,加强路面管控、事故预防,做到“早通知、早安排、早行动”;进一步落实道路交通安全气象信息交换和发布制度,通过多点控制、及时疏导,从而杜绝拥堵和重大事故的发生。

开展排查,消除安全隐患。对辖区内重点运输单位、企业所属客、货运车辆交通违法、交通事故进行排查检查,对违法驾驶人、车主进行处罚、教育;会同交通、安监等部门,抓好道路交通事故隐患点段、事故多发点段及临水临崖路段的排查工作,对检查中发现的隐患和问题,及时上报党委、政府,督促相关部门及时落实整改措施。同时,针对春季道路施工路段较多、安全隐患突出的情况,及时督促施工单位规范施工车辆管理,落实交通安全防范措施。

严防“春困”,加强路面管控。春季路面能见度低、雨雾天气多,加上“春困”特点,疲劳驾驶、超速超载等

违法行为极易造成重大事故的发生。大队最大限度地将警力放到路面一线,以公路客运、旅游客运、危化品运输、货运为重点,严查超速、超载、客车超员、酒后驾驶等容易导致重特大事故的交通违法行为。同时,将查处严重交通违法行为作为一项经常性工作来抓,加大巡逻密度,充分利用酒精测试仪、照相机、测速仪等仪器设备,及时进行测试取证,严格按《中华人民共和国道路交通安全法》规定处罚,始终保持高压严管态势,最大限度地减少道路交通安全隐患。自 3 月中旬以来,大队共检查纠正各类交通违法行为 3459 起。

加强宣传,营造严管氛围。大队积极完善信息发布机制,重点宣传春季和雨雾天安全行车注意事项,提高交通参与者交通安全意识;针对各中小学出游增多的特点,要求各中队民警深入各中小学校,通过与学校老师座谈交流、为学生上交通安全课、展出宣传挂图、播放宣传光盘等多种方式开展交通安全宣传教育活动,做好自身防护,防止发生意外。同时,充分发挥“农民信箱”、论坛、“新昌交警”微信等平台的宣传优势,积极向广大人民群众发布实时路况及天气信息,提示春季和雨雾恶劣天气安全行车的注意事项,进一步提高群众的交通安全意识和自我保护能力。



春季进补汤 祛寒数鸡汤

春季进补,应注重气候渐暖、人体阳气逐渐上扬的特点,根据中医“春宜养阳,重在养肝”等理论,既要养阳,又要温和,应以“清补、柔补、平补”为原则。鸡汤蛋白质含量高,且易消化,容易被人体吸收利用,鸡汤有温中益气、补虚填精、健脾胃、活血脉、强筋骨的功效。鸡汤能提高免疫力,防治感冒,有助于减轻鼻塞和咽喉疼痛

感、减少咳嗽次数,因此在春季喝鸡汤有益于身体健康。

鸡汤的做法千变万化,功效各不相同:枸杞鸡汤有养肝明目之功效;灵芝鸡汤能增强免疫力、调节内分泌、防止衰老,天麻鸡汤可治疗头晕目眩、中风偏瘫,既滋补又治病,两全其美;绿豆鸡汤有养阴退热、清热解毒、止渴利尿的功效,特别适应女性食用;海参鸡

汤补肾润燥,养血、补血。

白毛乌骨鸡为鸡中上品。在古代,乌骨鸡因产量极少而被视为珍奇之物,并被列为贡品。乌骨鸡也是冬季进补佳品,老话说:“逢九一只鸡,来年好身体”,意思是每年冬至之后(即农历俗称“九”之后),乌骨鸡特别适合老人、儿童、产妇及久病体弱者食用。

开窗通风 百病灭踪

春回大地,万物复苏,到处呈现桃红柳绿、莺歌燕舞、百花竞放、欣欣向荣的明媚景象。但温度的回升,也为细菌、病毒等微生物的生长、繁殖、传播提供了良好环境,因此春季是传染病的好发季节,易发生流感、肺炎、支气管炎、麻疹、水痘、流行性脑膜炎、猩红热、腮腺炎以及病毒性心肌炎等病。除了传染病外,春天也容易引

发久治不愈的痼疾,例如过敏性鼻炎、偏头痛、高血压、气喘、关节炎、肾炎、春季皮炎等。所以老话说:“百草出芽,百病易发”。

因此,在日常生活中,大家要特别注意讲究卫生,消除病虫害以杜绝病源,多开窗通风,老话说:“开窗通风,百病灭踪”。拉开窗帘让阳光照进来是最简便、经济的空气消毒法。春季可每天开

窗 2—3 次,每次 20—30 分钟为宜。开窗通风 30 分钟,可使室内空气中的细菌数减少 70%以上,是预防呼吸道疾病的有效措施之一。

春季要特别注意饮食,生活作息要有规律,家中老人和幼童都要特别小心,尽量少出入公共场所所以预防疾病的发生。

春日阳光晒后背 疏通经络暖暖胃

春天的阳光温暖却不强烈,使人感到温暖、柔和。因此,春天是到外面享受阳光爱抚的大好时机。晒太阳能帮助人体获得维生素 D,促进钙的吸收,预防骨质疏松,强身健体,使人身心舒畅。

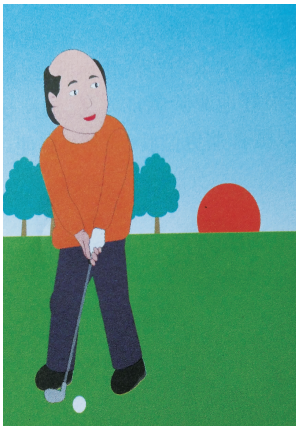
老话说:“春日阳光晒后背,疏通经络暖暖胃”。这是因为春天晒晒后背,能驱除脾胃的寒气,有助于改善消化功能。中医认为“前

为阴、后为阳,晒后背,能起到补阳气的作用”。阳气虚弱会让人手脚冰凉,还常伴有脾胃不适。晒后背能疏通背部经络,对心肺、脾胃大有裨益。对有风湿性关节炎的人,春天晒太阳能活血脉,缓解病情。特别是对“老寒腿”,晒双腿能很好地驱除腿部寒气,加速腿部钙吸收,有效缓解小腿抽筋,使双腿骨骼更健壮、腿脚更轻便。

晒太阳时,不要戴着帽子,尤其是小孩子可以多晒晒头顶,有助于大脑的发育和头部骨骼成长。晒太阳时也不要隔着玻璃,这样起不到应有的作用。

晒太阳的时间因不同年龄段的人而异:婴幼儿每次可以晒 15—30 分钟,老年人每次 20—30 分钟,中青年可以适当多一些,每次 1—2 小时。

常在树林转 润肺身体健



寒冬过后,迎来了春光明媚、万物复苏的春天,人们要适应阳气开发的特点,多做户外活动,到山清水秀的郊外春游,到空气清新的大自然中去跑步、打拳、做操、打球、放风筝。

因为运动最有利于人体吐故纳新,吸收自然界的精华,充养脏腑,化生精血,使筋骨得到舒展,增强抗病能力。运动还能使人思维敏捷、不易疲劳,所以多运动、多锻炼是克服春困最有效、最简单的方法。

在日出之后或日落之时漫步于林间或花园中是很好的健身方式,特别适合老年人。老年人可以边散步边做深呼吸,能振奋精神、兴奋大脑,对于改善心肺功能、降低血脂、提高身体代谢能力、增强机体免疫力、延缓衰老都有良好的作用。老话说:“常在树林转,润肺身体健”。

早春时节,身体各器官功能还处在较低的运作水平,此时不宜进行激烈的或长时间的运动。锻炼结束后要立即擦干汗液,以防着凉。



科普博览

普及科学知识 提高科学素质

新昌县科学技术协会协办