

打响春运交通管理第一仗

通讯员 吴钢 吕珊珊

1月13日,是2017年度春运第一天,县公安局交警大队提早谋划、精心部署,全警动员,全警上路,在全县范围内打响春运交通安全管理第一仗。当天,大队接处警30起,全县未发生伤亡事故。

大队根据近年来我县春运期间的事故和拥堵特点,强化对国省道等重点路段的巡查工作,排查隐患,积极和有关部门联系和沟通,协调有关部门制定交通安全应急预案,做好物资储备工作,一旦出现冰雪天气,迅速行动,确保道路通畅和群众出行安全。1月9日晚,大队召开2017年春运动员会暨安全责任状签订仪式,大队全体民警职工、全县客运、旅游车队及危化品企业负责人、安全员参加会议。会上,局党委委员、大队长张齐招作春运动员讲话,局党委委员、纪检组长郑捍锋对春运工作提出要求,城区中队、拔茅中队、车管所负责人,汽运总公司等三家运输企业负责人作表态发言,局党委委员、大队长张齐招代表交警大队与全县客运、旅游车队及危化品企业签订春运安全责任状。大队紧紧围绕《2017年春运道路交通安全管理工作方案》,严格勤务保障,细化工作措施,强化24小时路面监控。依托公路春运执法站强化重点车辆管控力度。当日,在拔茅三叉口启动春运执法站,并实行12小时勤务制度,每天由大队和中队领导带班,机关民警也充实到路面一线,对“两客一危”车辆开展逢车必检,对涉嫌违法载客、超员车辆实行逢疑必查。各路管



中队科学勤务,强化路面管控,开展了春运突出交通违法行为集中整治统一行动,采取固定检查和机动巡逻相结合的方式,重拳出击客运车辆超员、超速、疲劳驾驶、酒后驾驶等严重违法行为。大队还充分利用农村劝导员力量,对过往车辆显性违法行为开展教育劝导工作,进一步加强驾驶人交通安全意识。春运第一天,大队共出动警力316人次,警车95辆次,共查处各类交通违法行为825起。启动交通劝导站47个,劝导交通违法行为30余起。

为营造浓厚的春运氛围,大队借助广播、电视等媒体实时播报路况信息;利用“新昌交警”微信平台向广大驾驶员发送安全提示短信;邀请电视台记者进行跟踪报道;在

客运车站、国道沿线、春运服务站、交通违法处理窗口和车管所广泛悬挂春运交通安全标语,摆放宣传展板,进行交通安全宣传。当天共展出春运交通安全宣传展板20块,悬挂宣传横幅50条,发送交通安全宣传提示短信1000余条,分发春运交通安全宣传单、手册1500余份,其中印发《致春运驾驶员和乘客的一封信》一万余份,受教育群众达两万余人次。

一年一度的春运工作受到了领导的高度重视。县委常委、公安局局长潘海波在局党委委员、副局长杨利辉的陪同下,赴春运公路执法站检查指导春运工作情况和重点车辆的检查登记情况,并提出了具体要求。教导员郑亚明、办公室负责人陈均等陪同检查。

致春运驾驶员和乘客的一封信

春运将从2017年1月13日开始,2月21日结束,历时40天。春运期间,公路交通流量空前增大,雨雪冰冻雾霾天气多,交通状况十分复杂。春运安全,责重如山,各级党委政府、公安交通管理部门都非常重视,组织开展“情满旅途”活动,早部署、早安排,全力以赴做好春运的交通安全工作。在此,新昌交警提醒广大驾驶员朋友,一定要高度警惕,牢记安全,做到“六不开”:

一、不开凑合车。良好的车况是保障行车安全的前提。春运期间,正值隆冬季节,气候条件恶劣;运输任务繁重,车辆磨损加剧。驾驶员要勤检查,勤保养,使车辆时刻处于良好的性能。

二、不开超载车。车辆超载,危害极大。一是车辆制动性能降低,制动距离增长;二是破坏了各项技术指标的均衡,使车辆重心前后移动,转向不易控制,遇有复杂路况,极易发生事故。因此,在春运期间,驾驶员要正确处理“安全与效益”的关系,严格按照规定装载,切勿超载营运,以确保安全。

三、不开疲劳车。当驾驶员感到困乏、倦怠时,其注意力、感觉功能、记忆力均会明显下降,易产生幻觉、反应迟钝、操作失调或不到位,导致交通事故的发生。越在客运高峰期,越要注意睡眠和休息,保证以充沛精力上路。

四、不开英雄车。车在高速行驶时,驾驶员对感知的信息来不及进行思维加工,容易导致判断失误,特别是驶经弯道、坡路、桥梁、窄路和视线不良、交通流量大的路段或遇到雨、雪、雾等

恶劣天气,驾驶员更须严格控制车速,确保出行安全。

五、不酒后开车。酒,会对人的中枢神经起麻醉抑制作用。据不完全统计,驾驶员酒后开车,其发生交通事故的比率为没有饮酒情况下的16倍。春运期间又恰逢新春佳节,走亲访友多,驾驶员要牢固树立安全观念,摒弃侥幸心理,切勿酒后开车。

六、不开霸道车、怏气车。人生不如意之事常八九,在春运繁忙季节,驾驶员难免碰到这样或那样不顺心、不愉快的事。在这种情况下,不可情绪激动,莽撞行事,应以安全为重,宽以待人,谦和礼让,保一路平安。

同时,乘客也要增强自我保护意识,注意交通安全。外出时要选择性能好的车辆,不乘坐报废车,不乘坐超载车,不乘坐人货混装车;上下车时,要等车辆停稳先下后上;车辆行驶时,不要将身体任何部位伸出车外,不要跳车。

警惕与安全同在,交通违法与事故并存。希人人都能从自身做起,遵守交通法规,保障出行安全,远离交通事故,过一个欢乐祥和的春节。

新昌县公安局交通警察大队
2017年1月



你是真瘦吗?

电视上放着郑多燕减肥操、朋友圈里推荐着减肥神药,广播里放着:这是我们的时代……都说瘦子永远体会不了胖子站在秤上的忧伤,但是胖子也永远不了解瘦子轻易被推倒时的凄凉。瘦子吃两碗饭是浪费粮食、穿啥都是Over-size是在拉仇恨,瘦子们连呼吸都是错。今天,笔者就想给委屈的排骨哥、豆芽妹们评理,瘦子的烦恼也很多啊,比如新皮带必须额外打孔、手表都要调整表链、随便磕哪儿都是骨头生疼啊。所以,大家都活在食物链顶端,你只吃蔬菜怪我咯?

对瘦理解的三大误区

1.真的越瘦越美吗?

过瘦会带来一系列健康问题,如和消瘦一并存在的营养不良问题,会造成面色蜡黄甚至贫血,而瘦不仅是脂肪含量低,更重要的是体内蛋白量也少,加之因瘦导致的皮肤松弛,使得过瘦的人看上去也比实际年龄老了好几岁。太瘦还会影响雌激素的合成及其在血液内的浓度水平,雌激素水平过低会导致女性停经、不孕不育等妇科问题。另外,对营养的缺乏使得大脑对信息处理的能力下降,导致记忆力减退。难道,是连脑子也一起瘦了么?

2.脂肪真的一无是处吗?

对于拼命减肥的人而言,脂肪真的是万恶之源。但是,真的离开脂肪,怕是一天都活不下去呢。脂肪可以维持人体体温,特别是在寒冷的冬天,皮下脂肪可

防止体温过多的向外散失,所以,冬天长胖也是自身的一种保护机制。在皮下及内脏器官周围覆盖的脂肪垫,能够缓冲外来的冲击以及起到保护内脏的作用,减少内脏之间的摩擦。脂肪还能帮助促进脂溶性维生素的吸收,如常见的维生素A、D、E等,也就是说这些维生素并不是溶解于水,而是溶解于脂类。这些维生素都与维持我们的健康息息相关,维生素A与暗视觉有关,所以缺乏维生素A容易导致夜盲症。维生素D与骨骼的钙化有关,其功能是维持正常的钙、磷代谢,因而对骨骼的正常发育有极重要的作用,缺乏时不仅会出现软骨症,阻碍生长,还会严重影响繁殖机能。维生素E是一种有效的抗氧化剂,能维持内分泌的正常机能,延缓衰老,缺乏时还会发生肌肉退化。所以,没有脂肪将难以吸收这些重要的脂溶性维生素。看到这些后,是不是觉得应该多给瘦子们一些关爱?

3.你是真瘦吗?

当然,还存在一些这样的情况。明明看着很瘦,但聚集在肝、胰、脾、胃等内脏周围的脂肪却是超标的,这也是目前最为高发的一种肥胖——隐性肥胖。目前,在我国每5个人中,几乎就有2个是隐性肥胖,因为从外表完全看不出肥胖的痕迹,所以常常会被人们忽视。然而,过多的包裹在内脏周围的脂肪则是心血管疾病、糖尿病等一系列慢病的元凶之一。所以,隐性肥胖也被称为是最危险的肥胖,要判断自己是否有隐性肥胖光靠计算BMI几乎

用处不大了,目前,较为精确的判定方法是借助体成分分析仪来判断腹腔内的脂肪含量。如果内脏脂肪面积超过100平方厘米,则可诊断为内脏脂肪型肥胖。现在,你还敢对着镜子叫自己一声瘦子吗?

瘦子长不胖的三大原因

除了一些病理性因素,相对健康的人为什么有的就是比同龄人要瘦呢?主要有以下三个原因。

1.强大的基因

基因到底有多强大,请看看自己爸妈再看看自己,你应该就懂了吧。一个人是胖是瘦,遗传因素占到了很大的比重。上世纪60年代,美国遗传学家尼尔首次提出了“节俭基因”学说。在远古时期,由于资源匮乏、饥荒频发,由食物不足导致的死亡率远高于当今社会。而尼尔发现,在存活下来的人中,更多人含有能帮助食物转化为脂肪并贮存在体内的“节俭基因”。

因此,当饥饿来临时,他们可以靠吸收体内事先储存的脂肪的营养存活,而那些没有“节俭基因”的瘦子只能眼睁睁看着他们,然后独自在风中凌乱。所以,在那个年代,真可谓“得脂肪者得天下”。

但是如今,到了家家有肉吃的小康社会,有“节俭基因”的人类好像并不怎么受待见了,囤积的脂肪没有了用武之地。毕竟喜欢放肆,爱是克制啊。但是,胖哥瘦妹们看到这些可不要气馁,一些先天的因素也是可以依靠后

天努力加以改变的,这时应该记起一首励志的BGM:“三分天注定,七分靠打拼,爱拼……”。

2.旺盛的代谢

基础代谢是指维持人体生命所有器官所需要的最低能量消耗,也就是说,即使我们静坐或躺着,仍然都有能量的消耗,而所消耗的能量则主要来源于体内的脂肪。一般人基础代谢率的数值与平均值差异不超过20%,也就是说基础代谢率高的人和基础代谢率低的人相差最多可以达到近40%,如此看来,差异还是相当可观的。除了温度等外界环境的影响,瘦体重是影响基础代谢个体差异最主要的因素。有研究得出,一磅肌肉会燃烧体内6卡路里的能量,而一磅脂肪只燃烧体内2卡路里的能量,所以脂肪含量低的瘦子其基础代谢反而会更加旺盛。这时,瘦子可以做傲娇的对喝水都长胖的那位说:我就是睡觉都比你消耗得多呢。

3.消化不吸收

一部分偏瘦人群肠胃功能都相对较弱。日常摄入的食物主要通过由口腔、食道、胃等器官组成的消化道进行消化,胃作为主要的消化器官,通过自身蠕动及胃酸作用

对食物进行机械性消化和化学性消化,食物经过消化后被分解为可以吸收的成分。小肠则是吸收营养物质的主要器官,所以,如果小肠对营养物质吸收不良,那么前期消化道的努力将不会得到应有的回报。另外,这还与肠道菌群有关。肠道菌群是人体最复杂和种群数量最高的共生微生物生态系统,肠道菌群与人体胖瘦的关系是近年来肥胖症相关研究的热点之一。越来越多的证据表明,肠道菌群不仅有增强免疫、解毒、抗衰老、制造维生素、增强食物吸收等功能,并且可以通过多种途径来调节人体脂肪的吸收、转运、存储及代谢。肠道菌群作为人类的共生体,与人类体重及体脂含量密切相关。有研究发现,超重与偏瘦人群肠道菌群种类比例存在着显著差异,这也就是为什么有些人吃得多但还是瘦的原因。

以上就是瘦子们长不胖的主要原因,当然,挑食、精神压力、不良生活习惯等等,均可能是导致过瘦的原因。但是,后天的干预是可以改善不良体形的,其中健康饮食和科学运动就是最不可或缺的两个部分。



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