

冬季安全出行知识点

进入冬季,雪雾天气逐渐增多。道路通行环境明显恶化,为了避免交通事故的发生,请大家牢记以下几点,注意恶劣天气交通安全。

一、随着近期大范围雨雪和大风降温天气来临,雪雾天气增多,出行前请及时了解沿途天气和道路状况,合理安排出行路线和时间,并提前检查雨刷、轮胎、制动情况,加满防冻液。

二、雨、雪天气易导致路面摩擦系数减小,影响车辆制动效能和驾驶视线。驾车通过急弯、路面积雪泥泞等易引发滑转的道路,要严格控制车速,车辆发生侧滑,切不可急转方向或紧急制动。

三、冬季桥面、隧道等特殊路段易出现积雪、薄冰,行经上述路段时应降低车速,遇情况提前采取制动、减速措施,避免紧急制动或转向,以防发生危险。

四、冬季是夜间事故高发季节,交警

提示,夜间驾车请降低车速,注意保持安全车距,并正确使用灯光,不要长时间使用远光灯。

五、冬季雾天多发,能见度低易导致连环相撞、追尾刮蹭等事故。交警提示,雾天行车要及时开启近光灯、示廓灯和危险报警闪光灯,高速公路能见度低于50米时应就近驶入服务区或驶离高速公路。

六、冬季货运繁忙,货车超载违法行为高发,超载严重影响车辆制动和操控性能,易发生制动失效等安全事故。为了自己和他人的安全,请自觉抵制超载运输。

七、部分农村道路通行条件差,遇雨雪天气泥泞湿滑,易发生翻坠、侧翻事故。要减速慢行,切莫超速、占道、抢行,遇弯道视线不良路段提前鸣笛示警。

八、冬季高速公路行车,侧滑、刮蹭等轻微事故易引发多车连环相撞恶性事故。高速公路遇突发事件停车时,请立即

开启危险报警闪光灯,白天三角警示牌摆放在车后150米处,夜间摆放在250米处。

九、恶劣天气请留意交通提示服务信息。行车时请保持车距,谨慎驾驶。能见度不足、路面结冰等不满足安全行车要求时,切勿冒险行驶。

十、冬季恶劣天气较多,交通安全风险加大。出行注意安全,车辆驶近急弯、坡道等不安全路段时,应当减速慢行,不要强行超车、强行会车。下坡时不要空挡滑行,上坡时注意控制车速,避免急踩油门、高速冲坡。遇紧急情况,请及时制动,切莫急打方向。

交通安全在身边
黄南州交警支队宣



手机充完电,充电器要不要拔掉?

在不充电的情况下,充电器不拔会消耗一定的电流,长期放在插线板上,充电器也会持续发热,加速器材老化,容易产生短路,从而会引发火灾隐患。

充电时先插手机还是先插电源?

使用非原装充电器和普通排插充电时,如果先插手机再插电源,充电的瞬间

会产生比较大的电压脉冲,可能会给手机带来危害。

同样的,使用非原装的充电器充满后,先拔电源容易产生反向瞬间电流,此时如果先不拔手机,也可能伤害到手机。

当然,如果用原装充电器充电,先插、先拔这些步骤对手机影响不大。不过最好还是养成:充电时,先插电源后插手机;充满后,先拔手机后拔电源这样的好习惯哦。

手机省电有妙招

一、降低屏幕亮度

屏幕亮度是最耗电的地方之一,手机电量较少的时候,可适当降低亮度,能够更久续航。

二、不要频繁开关机

频繁开关机不但起不到省电作用,反而会耗电并且损坏电池。因为手机开关机会重新加载所有软件,搜索网络。

三、耗电大的功能不用即关

手机定位、蓝牙、WIFI这些看似很小的功能,耗电量却也很大。不用的时候

可以将它们关闭,用时再开启。

四、开启低电量模式

现在的手机功能都比较人性化,比如iPhone就有低电量模式。只需选择设置-电池-低电量模式开启即可省电。

手机的飞行模式有什么用?

一、快速充电

有时候着急出门,手机恰好又没电,真是急上加急,这时就可以用飞行模式来充电了!

选择飞行模式,再接通电源充电,手机充电速度翻倍!因为打开飞行模式之后,手机在休眠的状态下,更容易充满电。

二、防止熊孩子乱按

有些家长会让孩子拿手机当玩具,为了防止宝宝乱按、错发信息造成的各种困扰,可以先把手机调成飞行模式。

三、重设网络

手机信号不好、没网络,第一时间关机重启?其实只需打开飞行模式,等待1-2秒后再关闭飞行模式,这时手机会重新搜索网络,比关机省时省力。



生活常识

遗失声明

▲ 欠美多杰青D—29575号车机动车登记证声明遗失。

▲ 同仁潮流服饰店仁青本的注册号为632321600047074号个体工商户营业执照(正本)声明遗失。

▲ 河南县优干宁镇南旗村达多63232410010163号草原承包经营权证声明遗失。

▲ 格洛632323197805161058号驾驶证声明遗失。

▲ 泽库县多禾茂乡多禾茂村五社15号达道的户口簿声明遗失。

▲ 河南县荷日恒生态(有机)畜牧业牧民专业合作社的G1263232410895611K号机构信用代码证声明遗失。

▲ 同仁县双朋西乡曲麻村19号完德才让3人户口簿声明遗失。

▲ 同仁县保安镇麻巴录相村曾太加7人户口簿声明遗失。

▲ 同仁县多哇学区开具给同仁县教育科技局的00007501、00007502号青海省单位往来资金结算票据声明遗失。

▲ 同仁县多哇学区开具给同仁县教育科技局的00007503、00007504、00007511号青海省单位往来资金结算票据(第三联)声明遗失。

▲ 同仁县隆务镇夏琼北路(原建筑公司家属院)1号楼4单元6楼462室马福彪的同房私字

第0142号房屋所有权证(建筑面积:76.57㎡)声明遗失。

▲ 河南县宁木特乡宁木特村033号吉合百3人户口簿声明遗失。

▲ 泽库县宁秀乡红城村五社111号普哇吉布2人户口簿声明遗失。

▲ 同仁县加吾乡协知村001号关却吉2人户口簿声明遗失。

▲ 参列632322197207220613号驾驶证声明遗失。

▲ 孙璞的士字第20070147845号士官证声明遗失。

▲ 张晓东的士字第20130139709号士官证声明遗失。

▲ 何教的兵字第20170126181号义务兵证声

明遗失。

▲ 关却才旦632421198601021536驾驶证声明遗失。

▲ 黄南州文体广电局的青D—09629号车行驶证声明遗失。

▲ 王志强632421198604150018号身份证声明遗失。

▲ 才卓吉的青D—39133号车机动车登记证声明遗失。

▲ 青角日的青D—32555号车机动车登记证声明遗失。

▲ 吴美伶的630104198512020043号驾驶证、青A—6393S号车机动车行驶证声明遗失。

▲ 同仁县瓜什则乡加吾力吉村0028号仁青加4人户口簿声明遗失。

起床七个小动作

多做一个少生一种病

常言道一日之计在于晨,在传统养生观念里,更为重视起床后的养生。此时若能做上一两个健康小动作,定能让你从头舒服到脚,还能减少生病。

一、闭目操:养眼

“闭眼操”可以帮眼睛练出神采,而且可以预防眼部疾病。

方法:早晨醒来,先不要急着睁开眼睛,用两只手大拇指的指背擦热,然后轻轻地擦眼14次,继续闭住眼睛,慢慢转动眼珠,顺时针和逆时针各7次,紧闭眼睛一会后,再将眼睛快速睁开。

二、揉腹:增强肠胃功能

揉腹有利于增强肠胃功能,有习惯性便秘者尤其需要。揉腹不宜在过饱或过饥时进行,且要排空小便。

方法:揉腹时应取仰卧位,以右手掌按顺时针方向绕肚脐揉腹,先从肚脐眼开始转圈儿,一圈接一圈逐步扩大,直至揉遍全腹。揉腹时用力适度,次数可多可少,数十遍之后,换左手以相反的方向,揉数十遍。关键在于长年累月不间断,方能有成效。

三、搓鼻子:防感冒

约有一半以上的感冒是由鼻病毒引起,由于鼻咽部是最初感染的部位,因此,鼻部按摩能有效预防感冒。

方法:先用食指按揉鼻翼两侧的迎香穴约20-30次,或用摩擦发热的手掌,轻轻按摩鼻尖和鼻梁。

四、搓额揉耳:护耳醒脑

搓额揉耳都能够促进血液循环。搓搓额头,有利于预防与治疗头痛、失眠、神经衰弱、用脑过度引起的记忆力减退等病症;而搓搓耳朵,有助防耳聋、耳鸣、听力下降。

方法:清晨起床前3分钟,以手指贴紧前额,左右来回抹动数十次,使之发热;然后以双手揉耳(食指中节按在耳前,用大拇指贴在耳根后部,上下搓动)直至发热,坚持下去。

五、伸懒腰:促进血液循环

伸懒腰对伸展腰部、活动筋骨、放松脊柱都有很好的效果。短短几秒钟,便可将停滞的血液赶回心脏,改善血液循环。

方法:将手臂尽量上举,全身绷着劲儿,这样,伸懒腰的同时还可疏通颈部血管,使大脑得到充足营养,振奋精神。

六、提肛:预防便秘痔疮

提肛运动可使中气升提,脏腑强壮,并可调节气血阴阳。提肛除预防便秘、痔疮外,对内脏下垂、胃肠功能紊乱均有疗效。

方法:吸气时提肛,收腹像忍大便的感觉,呼气时缓慢放松肛门,连做20-30次。可以在床上做,也可以在刷牙时候,边刷牙边提肛。

七、晨起动动腿:舒活筋骨

做下肢运动可以使整个下肢连带腰部都能得到充分的活动,而大脑也可以从睡眠中彻底地反应过来,这样起床后就不会出现闪腰、摔倒的情况。

方法:早上醒来后先平躺在床上,全身放松。左脚缓慢向后屈进行下肢运动,在弯曲的时候,小腿要尽量靠近大腿,这样可以使腿部前面的肌肤得到最大程度的扩展。就这样,左腿10下后换右腿,下床前双腿各做50下。

健康小贴士