

# 高速六大行车诀窍 停车提前警示避免追尾

很多人都认为在高速公路上行车不需要什么技巧,因为道路相对较直,各行其道也显得更为重要。最主要的是对于那些自动变速器车型的车主来说,大部分人都认为只需踩着油门,轻微扭动方向盘变道就足够了,和在普通道路以及郊区道路上相比,对驾驶技术的要求更低。

实际上,有这种思想的人恰恰更应该引起注意,除了对车辆必要的操作外,安全意识的提高也同样重要。毕竟在高速公路上车速最低都在60km/h,速度每增加10km/h,你的安全系数就会降低一个等级。

## 诀窍一:行驶中应当保持匀速

过了高速公路收费站后,应当先在加速车道上行驶,观察后方有无来车,在不影响后面左车道上正常行驶车辆的情况下,方可打转向灯进入行车道行驶。行驶中应当保持匀速行驶,不要超速,更不要一会快、一会慢,这样不仅对其他车辆不利,也对自身车辆的

燃油经济性有影响。在高速公路上行驶,双手要保持握在方向盘上,切记不要一手握方向盘,一手做其它的事。行驶中要保持全神贯注,双眼平视前方,用眼余光观察两边。同时还需用耳朵听车辆有无异响。在行驶中跟车不要太近,可参照车距提示标识来保持合理的车距。一般而言,如果你的车速为100km/h,那么跟车距离应该在100m。其道理很简单,车速越快,跟车越近,追尾的可能性就越大。

## 诀窍二:行驶中尽量固定保持在一个车道

在行驶中切忌穿插行驶,不要一会儿在超车道,一会儿在行车道,更不要在行车道上无预示地紧急减速和停车。在高速公路上行驶,不要和货车、客车以及其它车辆并排行驶,也不要长时间在超车道上行驶,更不能试图从紧急停车道上去超越车辆。在行驶中,你需要明确在什么地方下道或并道,一定要提前做好准备,离下道或转向其它分道口

500m时,就要减速驶上右边行车道和减速车道,切忌临时突然转向分道,或是过了分道口突然紧急制动。

行驶中若遇轮胎爆裂千万不要紧张,你一定要紧握方向盘,松开油门,利用发动机反拖,打开应急灯并向右边紧急停车道慢慢靠过去,此时慢慢拉起手制动,不可紧急制动。

## 诀窍三:超车时要做到立即、果断

当你确定要超车时,应当注意你的左后方有没有车要超越你,同时注意你的前方超车道上有没有妨碍你超车的障碍物。在超车时,注意被超车左侧车轮有无异常,这可能对你造成安全威胁,超越货车或客车时最好使用喇叭或灯光提醒被超车辆,并且果断提速超车。在超车中,要注意自己车辆的状态,不可强行逞能。在超越其它车辆后,不要立即回到行车道,应该在远离被超车辆50-100m后再打灯回到行车道。

## 诀窍四:停车要注意必要的警示

如果在高速公路行驶中,因故障需要临时停车检修,应当提前开启右转向灯驶离行车道,停在紧急停车带内或右侧路肩上,禁止在行车道上停车,同时应打开“双闪”并在车后150米处放好警示标志。

如果在隧道内出现故障,只要车辆还能行驶,应尽可能将车驶出隧道,严禁在隧道内停车。切忌不可叫其它车辆拖拽,私自用钢丝绳将其拖拉至服务区,这是违反高速公路管理规定的。应当及时通过电话寻求高速公路管理方或是维修公司的帮助。

若是遭遇追尾事故,车上的人应尽快转移到高速路护栏右边以外,车上千万不要留人,以免受到二次伤害。

交通安全在身边  
黄南州交警支队宣

## “不干不净,吃了没病”有科学依据吗?

“民以食为天,食以安为先”,这足以证明了人们对食品安全、卫生的重视。但是,任何事都有双面性,很多人认为食物过于干净,反而会对身体产生不好的影响。所以民间一直流传着“不干不净,吃了没病”的说法。那么,这种说法有没有科学依据呢?

### “不干不净,吃了没病”是指什么?

对于“不干不净,吃了没病”的说法,很多人认为有些时候在过度卫生干净的环境中,反而容易得病。

这类言论是免疫学中很有名的“卫生假说”,主要指“在生命早期如果接触到一些外源性潜在的致敏物,有助于机体产生免疫耐受;生活在过度干净的环境中反而会导致免疫耐受产生缺陷,就会增加幼儿期之后患过敏性和自体免疫相关疾病的概率”。

此学说的提出源于西方发达国家在现代卫生革命之后自身免疫性疾病和过敏性疾病的患病率升高。值得注意的是,任何学说理论都需要“对照现实”来考虑,不能片面看待。

如果单纯为了预防可能出现的过敏性疾病就不去注意饮食和生活卫生,这个“后果”是无法控制的。

也就是说如果通过接触一些微生物等有害物质来培养儿童的免疫力,其实也仅有一小部分儿童可能会提高对微生物的抵抗力,但更大一部分儿童只会反复生病,

影响正常的健康状态。

“卫生假说”本身存在很多问题,通过所谓的清洁根本不能让人们生活在无菌的环境中,微生物无处不在,无论是空气携带、身体携带还是食物携带;降低传染性疾病的患病率,更多需要做到的是“勤洗手,保证身体、饮食以及多层面的清洁”,而不是理论学说中所谓的“单纯环境清洁”。

无论是“卫生假说”还是之前科学家做过的一些实验,都没有证据证明保证食物的卫生或者洗手会增加过敏问题和微生物感染的风险。

### 不干不净,可以增强免疫力?

网上有人说“生活中的不干不净可以增强身体的免疫力”。

其实这些仅仅看到了身体的免疫系统对某种单一微生物的反应,然而微生物的好坏(是否致病)无从得知,微生物的种类和数量也不知晓。

对于致病微生物必须要时刻保持警惕,假设免疫系统本身存在问题,那一旦感染可能对身体造成永久性伤害。

因此,维持或者增强身体的免疫力,更应该依靠的是健康的饮食习惯和良好的生活习惯,“不干不净可以增强免疫力”的说法万万不可以相信。

黄南州科学技术协会 宣

## 遗失声明

- ▲ 孔祥颖青D—10966号车机动车登记证声明遗失。
- ▲ 尖扎县民族中学项知措963020000328号教师资格证声明遗失。
- ▲ 尖扎县久先杰洗车行注册号为632322600022023号个体工商户营业执照声明遗失。
- ▲ 俄尖才让青D—17695号车机动车登记证声明遗失。
- ▲ 泽库县泽曲镇人民政府青D—04111、青D—05150、青D—11002号车机动车登记证、机动车行驶证声明遗失。
- ▲ 旦增扎西632323199202020714号道路运输从业资格证(客运)声明遗失。
- ▲ 泽库县人民政府办公室青D—00311号车机动车行驶证、机动车登记证声明遗失。
- ▲ 泽库县人民政府办公室青D—11903、青D—05233号车机动车登记证声明遗失。
- ▲ 中国共产党泽库县委员会统战部青D—06326号车机动车登记证声明遗失。
- ▲ 泽库县三江源办公室青D—10597号车机动车登记证声明遗失。
- ▲ 更尕尖措青D—23509号车机动车行驶证、机动车登记证声明遗失。
- ▲ 吉合他加青D—40331号车机动车登记证声明遗失。
- ▲ 同仁县旭日升布艺开发有限公司注册号为632321090002794号营业执照(正本)声明遗失。
- ▲ 同仁县扎毛乡斗合言村006号却吉4人户口簿声明遗失。
- ▲ 泽库县和日乡智智木村五社04号更尕东知5人户口簿声明遗失。
- ▲ 黄南州第一民族中学夏吾卓玛中级专业

技术职务资格证书、中级专业技术职务聘任证书声明遗失。

- ▲ 泽库县王加乡人民政府青D—05917号车机动车登记证声明遗失。
- ▲ 同仁旺旺小卖部桑斗扎西注册号为632321600045270号个体工商户营业执照(正副本)声明遗失。
- ▲ 同仁吐蕃藏缝店塔光尖木措注册号为632321600055831号个体工商户营业执照(正本)声明遗失。
- ▲ 泽库县多禾茂乡人民政府青D—18967号车机动车登记证声明遗失。
- ▲ 泽库县草原基本建设综合专业队青D—10992号车机动车登记证声明遗失。
- ▲ 同仁县隆务镇德合隆北路(同仁县水务局2号楼111室)韩志远同房产证同仁县字第5759号房屋所有权证声明遗失。
- ▲ 青海青涛劳务分包有限公司统一社会信用代码为91632300MA752NX16J号营业执照(正本)声明遗失。
- ▲ 泽库县麦秀镇尔让村一社普华吉布2人户口簿声明遗失。
- ▲ 同仁县兰采乡土房村斗合拉63232120021000007J号农村土地承包经营权证声明遗失。
- ▲ 同仁曾他加综合小卖部JY16323210017853号食品经营许可证(副本)声明遗失。
- ▲ 同仁县隆务镇夏琼南路四合吉村302号拉高2人户口簿声明遗失。
- ▲ 桑杰才让63232119920923101X号驾驶证声明声明遗失。
- ▲ 牛文福632126199008192115号身份证声明遗失。
- ▲ 青海鑫成农贸有限公司6323210003274号公章遗失

