

春季出行交通安全提示

春季来临,气温日趋转暖,人们开始外出踏青旅游,但由于春季天气变化频繁,对道路交通的影响较大,因此每年进入春季,道路交通事故发生率较高。确保大家平安出行,特发出爱心提示。

一、行人出行注意

行人出行应注意来往车辆;走人行道、人行横道、地下通道或过街天桥;通过路口时应遵守交通信号并服从交通管理人员的指挥;杜绝在马路上追逐打闹、违规穿越马路和翻越护栏。

二、骑车出行注意

出行前应做好“三检”工作,即检查闸、铃、锁是否完好,确认上述功能完好后才能上路;行驶中应遵守交通信号并服从交通管理人员的指挥;注意避让行人和来往机动车辆;

骑车拐弯应伸手示意,不准骑车猛拐和骑车带人。

三、乘车出行注意

行人外出一定要乘坐正规的交通工具,不要打“黑车”;乘坐出租车应系好安全带,并保管好随身携带的物品,下车时注意索要发票;乘坐公共汽车和地铁(城铁)等交通工具,应服从管理人员指挥,按顺序上下车;乘车时不要将身体探出车外,或向车外乱扔杂物,以免发生危险。

四、驾车出行注意

1.出行前要做好各项准备工作。了解路况和出行信息,要保持充足的精力,防止疲劳驾驶。

2.行车途中要避让路上行人。对视野中的行人动态必须高度警惕,应提前准备,作出

预判。

3.掌握高速公路驾驶特点。在高速公路上应依法按车速分车道行驶,保持安全车距,不要超速行驶,严禁在行车道上停车;要尽量避免夜间行车。

4.恶劣天气要强化安全防范措施。沙尘暴、雨及雾天是春季常见的天气,这类天气能见度低,容易引发交通事故。因此驾车要减速慢行,行驶中应开启雾灯和示宽灯。

5.驾车出游的新手注意事项。驾车途中应观察道路交通标志、标线,遇到突发情况一定要冷静应对;发生轻微交通事故,依法标划或者使用手机拍照等方法固定现场证据后,尽快将车辆移到路边。如果造成人员伤亡或车辆无法移动时,要及时拨打122、110报警电话。



交通安全在身边
黄南州交警支队宣

晨跑好还是夜跑好?

四月不减肥,夏季徒伤悲。天气越来越温暖。又到了最适合运动的时节,很多人喜欢外出跑步,不需要器械,找个空旷的地方就能跑起来。朋友圈里也经常看到好友晒“跑步路线图”,不过,有的人习惯早上跑,有的人乐于晚上跑,两者有何区别?哪个时段跑步效果最好呢?

跑步的适宜时段,取决于外界环境和身体状态。外界环境主要考虑温度、湿度、空气质量等;身体状态包括是否疲劳、饥饿等。晨跑、夜跑、午后跑各有优缺点。

晨跑

优点:早上温、湿度适宜,30-40分钟的中慢跑跑步,出汗量不会太大,体感舒适。晨跑能加快新陈代谢,使一整天保持良好的精神状态。

缺点:早晨空气质量差,容易引发呼吸系统疾病。起床后一般胃口较差,不愿进食,如果空腹跑步或进行高强度晨跑,容易诱发低血糖。

所以,如果选择晨跑,切忌空腹,强度不要太大,慢跑时间控制在一小时之内。

夜跑

优点:空气含氧量较高,温度适宜,时间方便、充裕,不影响工作和学习。

缺点:上班族结束了一天的工作,身

心疲劳,跑步不利于恢复体能,可能增加受伤风险。

夜跑还容易影响晚餐和睡眠。运动前后一小时不适合进食,夜跑需要推迟晚上的就餐时间。跑步会刺激人体的中枢神经,让交感神经活跃起来,可能导致难以入睡或失眠。夜跑还有一个缺点是:明明是出门跑步的,很可能拐弯就遇上了烧烤店……

夜跑最好在太阳落山后的傍晚时分,简单进食后再跑,中慢跑跑步以30-40分钟为佳。

午后跑

优点:此时空气较好,晨雾散尽,阳光充足。根据人体生物节律,下午4时以后,人体的关节灵活,体力、耐力和体温等逐渐升高并达到一天中的最高峰,这一时段是锻炼的好时机。

缺点:午后太阳仍高挂空中,户外跑步容易晒伤。午后跑要注意防晒。最好的跑步时段是下午4点之后,推荐下午4点—6点。

生活常识

四类人注定与这些水果无缘

“多吃水果对身体好”的道理人人都懂,但你不一定真的会吃。水果虽好,但健康状况不同的人,各有食用禁忌。哪些人不能多吃?水果怎么吃最好?

易腹泻的人:带细小籽的少吃

易腹泻和处在腹泻期的人,要少吃猕猴桃、火龙果、桑葚、柿子、草莓、鲜枸杞、甜瓜、西瓜、葡萄等含有小籽的水果。水果籽大多是纤维类,不能被肠道消化吸收,它们会刺激肠道蠕动,促进肠道内容物更快地排出体外。

胃酸过多的人:太酸的少吃

口感酸的水果,如李子、杨梅、山楂、柠檬等,能促进胃酸和消化酶的分泌,增加肠胃蠕动,因而有助消化,非常适合消化不良的人食用。但胃酸过多、慢性胃炎、胃溃疡患者应少吃这类水果,以免引起胃部不适。

减肥人群:热量较高的要限量

椰子、牛油果、榴莲等热量较高,减肥人群要限量。

糖尿病患者:避开升糖指数高的食物

糖尿病患者可以吃水果,但选择时要慎重,不能只关注含糖量多少,要考虑其升高血糖的能力,也就是常说的“GI值”(升糖指数)。

比如西瓜含糖量虽低,但GI值为72,属于升糖指数高的水果,而苹果和梨含糖量虽高,但GI值仅为36。苹果、梨、桃、杏、李子、樱桃、葡萄、柚子等大部分水果的GI值明显低于馒



头、米饭等食物,适合糖尿病患者食用(每天200克左右)。

少部分水果,如菠萝、芒果、西瓜、芭蕉、香蕉、猕猴桃等GI值偏高,糖尿病患者可少量食用(每天100克左右)。个别水果如大枣,GI值较高且含糖量较大,并不适合糖尿病患者食用。



遗失声明

- ▲ 李渊632321197002080032号驾驶证声明遗失。
- ▲ 同仁县隆务镇德合隆北路47号张成虎1人户口簿声明遗失。
- ▲ 同仁县玉翔矿业有限责任公司在中国建设银行股份有限公司黄南州分行开立的核准号为J855000075501号开户许可证声明遗失。
- ▲ 同仁翔久干洗店夏吾才拉统一社会信用代码为92632321MA75666870号营业执照(副本)声明遗失。
- ▲ 尖扎县农牧科技局在尖扎县农村信用合作联社开立的核准号为J8552000014008号开户许可证声明遗失。
- ▲ 黄南州老八盘餐饮有限公司注册号为632300009004603号营业执照(正副本)声明遗失。
- ▲ 国家税务总局同仁县税务局开具给同仁县双朋西乡人民政府的01920574、01920575、01920576号青海增值税普通发票声明遗失。
- ▲ 泽库县多禾茂乡政府06号罗玛措2人户口簿声明遗失。
- ▲ 尖扎县岗青热沃旅游开发有限责任公司6323220000709号公章声明遗失。
- ▲ 泽库县多禾茂乡多禾茂村二社罗藏东知6人户口簿声明遗失。
- ▲ 肉列632321196707032036号身份证声明遗失。
- ▲ 河南县王英石磨炒面铺王志英统一社会信用代码为92632324MA75PMQX64号营业执照(副本)、XZF63232420170034号青海省食品生产加工小作坊生产许可证(正本)声明遗失。
- ▲ 同仁星星综合商店娘毛乙合注册号为632321600062007号个体工商户营业执照(正本)、SP6323211450069921号食品流通许可证(正本)声明遗失。
- ▲ 泽库县草原基本建设综合专业队青D—B9959号车机动车登记证声明遗失。
- ▲ 同仁万么联通话费代理店统一社会信用代码为92632321MA755D7368号营业执照(正本)声明遗失。
- ▲ 泽库县尕藏空心砖厂统一社会信用代码为91632323310902472Q号营业执照(正副本)声明遗失。
- ▲ 尖扎县马克唐镇铁岭路永盛花园6号楼二单元401室才项多杰尖国用(2013)第161号国有土地使用证声明遗失。
- ▲ 尖扎县马克唐镇铁岭路永盛花园6号楼一单元602室官却加尖国用(2013)第227号国有土地使用证声明遗失。
- ▲ 罗藏智华青D—42025号车机动车登记证声明遗失。
- ▲ 同仁扎西更宗商店注册号为632321600034999号个体工商户营业执照(正副本)声明遗失。

用代码为92632324MA75PMQX64号营业执照(副本)、XZF63232420170034号青海省食品生产加工小作坊生产许可证(正本)声明遗失。



黄南报社宣