

避免开车犯困,你有啥招?



□ 记者 付家宝

夏季犯困打盹是很常见的事,但如果在开车的时候打盹,就等于给行车安全埋下了一颗“定时炸弹”。应对开车时犯困,特别是在高速公路上犯困,车主们都有何妙招儿? 6月2日,记者随机采访了几位车主。

喝提神饮料,吃刺激性食物

车主赵国林告诉记者,因为工作原因,他经常开车到外地出差。由于长时间在高速公路上驾驶,犯困打盹的情况时有发生。

“为了避免开车犯困,我经常在车里准备些咖啡、茶水等具有提神作用的饮料,我觉得还是挺有效果的。另外,我还会准备一些刺激性食物,比如说薄荷糖、麻辣鸡翅、麻辣牛肉干、话梅等零食。这类食物能刺激人的神经,提神效果也不错。一到盛夏,我还会携带冰冻矿泉水,用冰敷的方法来防止瞌睡。”

聊天,听音乐,拧大腿、胳膊

“开车过程中如果感到疲惫,有时我会跟车内的其他人聊天,讲笑话,但由于害怕分散自己的注意力,不安全,所以聊的时间很短。”车主张亚楠说,开车犯困

时,她还喜欢听火爆的音乐。

“不光听,我还跟着唱,这也有助于赶走疲劳。想让自己清醒过来,最快的方法也是最自虐的方法是拧大腿、胳膊,力度大小以能够提神奏效为标准,这种方法我偶尔也会使用。”张亚楠说。

打开车窗吹风,到服务区小睡

“打开车窗吹风,呼吸车窗外的新鲜空气,能起到提神的作用。如果实在是困得睁不开眼了,我就到服务区小睡一会儿,或者下车做一些运动。”车主李伟峰称,他还会准备些风油精、清凉油,困的时候涂在脑门和太阳穴上,这对于消除疲劳、驱除睡意也有一定的帮助。

防止开车犯困,还需要注意什么?让我们来听听扶摇驾校教练韩老师的建议吧。

开车犯困时,到服务区小睡片刻是最好的办法。司机如果长途持续驾驶的话,每隔4个小时要休息15~20分钟。车主不要事先确定抵达目的地的时间,以防为赶时间而疲劳驾车。另外,跑长途时最好不要开内循环,因为在车内长期开内循环会导致车内缺氧,进而使车主产生昏昏欲睡的感觉。



炖鲤鱼

□ 记者 付家宝



中招临近,又到莘莘学子冲刺备考的关键时期,家长们也都使出浑身解数,为孩子改善饮食,增加营养。本期《家庭美味》,特邀香港味道酒店行政总厨马奎向大家推荐一道适合孩子们吃的炖鲤鱼。

主料: 鲤鱼一条(一斤半左右),姜片一两,葱段、香菜适量。

调料: 盐、味精、胡椒。

做法: 将鲤鱼宰杀好并冲洗干净,并烧1.5升开水备用。

净锅上火,倒入150克食用油,把油稍微加热后,立即将鲤鱼放入锅内,用锅铲轻轻翻动,将鱼身两面煎至微黄。将姜片、葱段放入锅中,炅出香味后倒入备用的开水。

然后,将火候调至大火,盖上锅盖炖

20分钟后转入小火炖10分钟,然后放入5克盐、味精、胡椒,也可根据个人口味倒入适量食醋。之后再炖一分钟,关火,放入香菜,即可出锅食用。

这道菜的特点是汤汁奶白,鱼肉嫩滑,口感浓郁。还可以根据个人口味加些豆腐等食材。

这道菜在做法上有一个小窍门:用凉油煎鱼,能够使鱼不粘锅,味道还特别鲜美。



迁坟公告

清泥河沿河所在地办事处负责人联系表

河段界址点	所在地办事处	联系人	联系电话
瑞祥路至延安路桥段	七里店街道办事处	徐 岩	13782321679
延安路桥至天宝路桥段	西关街道办事处	石江涛	18539039516
天宝路桥至永昌西路段	丁庄街道办事处	李利民	13837478818
永昌西路至永兴西路段	高桥营街道办事处	刘 勇	15939949661

清溪河沿河所在地办事处负责人联系表

河段界址点	所在地办事处	联系人	联系电话
河西岸天宝路桥至永昌西路段	丁庄街道办事处	李利民	13837478818
河西岸永昌西路至永兴西路段	高桥营街道办事处	刘 勇	15939949661
河东岸天宝路至永兴西路段	产业聚集区管委会	胡朝阳	15936310078

2013年8月,许昌市被水利部确定为全国首批45个水生态文明城市建设试点市之一。按照河南省政府批复的《许昌市水生态文明城市建设试点实施方案》和市委、市政府的工作部署,2014年魏都区将对辖区内的河道进行综合整治。目前,各项筹备工作已基本就绪,开工在即。在前期工作中了解到,近年来,部分群众擅自在河道管理范围内葬坟,根据《河南省〈河道管理条例〉实施办法》第三章(第二十五条)和第四章(第三十八条)的相关规定,河道管理范围内禁止葬坟,违者将按照“谁设障、谁清除”的原则予以清除,并由设障者负担全部费用。为保障水利工程建设顺利进行,以下河道管理范围内的所有坟墓急需迁移,现将有关事宜公告如下。

一、迁坟范围

清溪河、清泥河河道管理范围内的所有坟墓(河道滩地及堤脚外3米以内)。

二、迁坟时间

自本公告发布之日起至2014年6月23日18时整止。

三、迁坟要求

迁坟范围内的坟主,应当自觉遵守本公告规定,逾期将作为无主坟处理。

附件:河道沿线所在地办事处负责人联系表

许昌市魏都区水利重点项目指挥部办公室
2014年6月11日

便民 服务

魏都区为民服务热线:
3112345

区长信箱:
www.weidu.gov.cn

《今日魏都》热线电话:
3361234

魏都网网址:
www.weidunet.cn

魏都网电话:
2659369

看世界杯时 室内要有一定亮度

□ 记者 郭剑

世界杯战火已然,你是否常常抱着电视或电脑,一眼不眨地观赏精彩赛事?那样的话你可要小心了,可别因此使“屏幕眼”找上门。

市人民医院眼科主任孙礼彬称,“屏幕眼”在医学上被归为“终端综合征”,即长期盯着各种屏幕终端而引起眼睛红、痛、痒、刺激性流泪、视物模糊等眼部不适症状。

孙礼彬提醒,看球赛切忌用眼过度,因为熬夜时眼睛分泌的泪液减少,再加上看球时聚精会神眨眼减少,室内光线昏暗,屏幕比较亮,眼睛更容易疲劳。因此,要多补充富含维生素A、B的食物,如芥蓝、胡萝卜、南瓜等;用眨眼的方式对眼睛进行按摩;适当点些眼药水;不要在看球时戴隐形眼镜;不要将室内的灯全部关闭,要保持一定的灯光亮度。

一旦感觉眼睛有干涩感、异物感、烧灼感、畏光、闭眼不舒服等症状,应该及时到医院治疗。

宣传文明出行 保证路路畅通



为了提高广大群众文明出行意识,6月12日上午,区文明办、市老干部城市管理督导团第四分团、市区公安分局以及部分街道办事处联合行动,在春秋广场开展了“人人文明出行 路路畅通安宁”的交通安全法规宣传活动。

此次活动通过向行人免费发放宣传册、讲解交通知识及现场劝阻行人不文明出行行为等多种方式,倡导文明出行。

图为民警正向行人讲解道路交通安全法律法规。李盼 陈思源 摄