

●民生一线

拧紧“文明阀” 骑行更安全

——电动自行车不文明出行调查

不佩戴安全头盔、不按规定车道行驶、多人骑乘、闯红灯、乱变道……近两年,我市电动自行车保有量大
增长,这一交通工具在便利群众出行的同时,也给交通管理带来一些难题。

电动自行车骑行违法或不文明行为有哪些?带来哪些风险?原因为何?如何治理?记者日前进行了采访。

不文明骑行行为危害大

清晨8点多,商博路与江东路十字路口,记者看到,有一些电动自行车没有按规定停在非机动车道等待区,而是超出区域停在斑马线前面,不时被右转的机动车贴近。

“这种行为很危险!”路口交通劝导员老王介绍,遇红灯时,有的电动自行车不愿意停在规定等待区,要么车头探出去,要么直接停在等待区外,带来很大的安全隐患。遇有大型机动车右转时,这些超出区域的电动自行车会陷入大车的视线盲区。大车的前轮刚过去,后轮就可能把没在正确位置的电动车卷入,后果不堪设想。

“变道时不注意观察后方情况,‘嗖’的一下就转弯,这样很容易让同方向行驶的车辆措手不及,引发碰撞事故。”在新科路与西江路十字路口,一执勤交警介绍说,近些年来,不少电动自行车事故都是由于“不注意观察”导致的,比如突然变道驶上机动车道、猛地转弯或掉头等,而有的交通事故,尽管碰撞力度不大,但由于电动自行车骑行人员没有佩戴头盔,结果成了大问题。交警说,头盔被交警称为“生命盔”。电动自行车设计时速并不高,一般情况下急刹车不会造成严重问题,但头部着地就有致命风险。从走访的情况看,尽管交警持续加大对骑行不佩戴头盔的查处力度,但仍有不少骑行人在没有交警查处的路段摘下头盔。

另外,闯红灯也比较普遍。有些电动自行车骑行者在绿灯变黄灯甚至刚变红灯时,为了抢那一两秒钟,不顾一切地加速冲出去。电动自行车速度没有机动车快,往往会与另一侧绿灯正常行驶的机动车产生冲突。此外,外卖骑手作为电动自行车的高频使用群体,也存在不少不文明驾驶行为。比如,车速快、乱抢道、闯红灯、头盔佩戴不规范等。

电动自行车的不文明行为很容易导致交通事故,更容易造成交通拥堵,使行人在道路上的安全风险增加。

乱象缘何屡禁不止

为什么驾驶电动自行车的不文明行为屡禁不止?主要集中在法律观念淡薄、存在侥幸心理、安全意识不足等方面。

“很多驾驶人法律意识、安全观念淡薄。”从调查的情况看,很多骑行人对交通法规一知半解,即便知道规则,也总心存侥幸心理。交通文明劝导员老王说,一些人闯红灯、不佩戴头盔、带人、任性骑行比较普遍,有的人将安全帽、遮阳帽、无顶帽当作安全头盔,还有的人虽然佩戴了头盔,但却没有“系好扣牢”,他们总以为事故不会发生在自己身上,有的人还对劝导员还心生不满,认为是在“多管闲事”。

门槛低、处罚力度小、违法成本低也是重要原因。只要会骑自行车就能骑电动自行车,还不用考驾

链接>>>

没喝酒也可能测出酒驾?

服用某些食品药品,容易被误判

没喝酒被测出酒驾?有人吃了1个蛋黄派后立
即接受呼气式酒精测试,结果显示,酒精含量达23
毫克/100毫升(达酒驾标准);有人喝了功能性饮料
红牛后酒精检测显示阳性;有人食用10颗荔枝后立
即呼气,酒精含量可达89毫克/100毫升(达醉驾标
准),但10分钟后,复测值归零……

“由于制作工艺或发酵等原因,食用或饮用某些食品、饮品、药品后,会测出一定剂量的酒精,容易被误判为酒驾。”山东省临沂市公安局交警支队河东大队副大队长肖振华解释,含酒精添加剂的加工食品、发酵食品和含糖水果是常见的可测出酒精的高风险食物。

蛋黄派,瑞士卷等零食,在制作过程中常添加
用酒精作为防腐剂。腐乳、泡菜、酵母面包、酒酿圆子等食物,在发酵时会产生微量乙醇。含糖量高的水果,如荔枝、榴莲、杨梅、葡萄等,在无氧条件下发酵也会产生乙醇。食用这些食物后,短时间内口腔中乙醇含量升高,容易被误判为酒驾。

此外,使用乙醇作为溶剂的药品,如藿香正气水、止咳糖浆,含酒精的漱口水、口气清新剂等日用品以及名字里就带“酒意”的醉虾、醉蟹、酒心巧克力等食品,服食或使用后接受呼气式酒精测试,都容易被误判为酒驾。尤其是饮用藿香正气水后,测试结果

能达600毫克/100毫升,远超醉驾标准。

肖振华表示,若驾驶员因类似情况被测出酒驾,可主动向交警说明情况,解释近期饮食状况,最好可以提供食物、药物或日用品包装等作为佐证。随后可以漱漱口,待口腔酒精挥发后再次检测。若呼气检测仍存疑,可通过血液检测确认实际酒精含量(以血液检测结果为准)。

临沂交警提醒,驾驶人血液酒精含量大于或等于20毫克/100毫升即属酒驾,大于或等于80毫克/100毫升构成醉驾。酒驾可能面临暂扣驾照、罚款乃至刑事责任,请勿抱侥幸心理。

在道路上如何安全骑行?

养成双手控车、转弯瞭望等习惯

随着天气变暖,在道路上骑自行车的人越来越多。骑行时有哪些注意事项?如何骑行更安全?记者采访了湖北省武汉市公安局江岸区分局交管大队法制民警冯可。

骑行时选择哪条路?冯可提醒,一般情况下必须在非机动车道上骑行,否则就违反了道路交通安全法第五十七条规定。

如果非机动车道发生严重拥堵、存在占道情况,导致骑行者不能行进,或在没有非机动车道的道路上,该怎么骑行?

“如果非机动车道无法行驶,需要根据现场情况具体处理,特殊情况下可以借机动车道的最右侧车道行驶。在没有非机动车道的道路上骑行,应当靠机

动车道的右侧行驶。”冯可说。

骑行速度有限制吗?冯可说,道路交通安全法对残疾人机动轮椅车、电动自行车的速度有规定,在非机动车道内行驶时,最高时速不得超过15公里,但是并没有明确规定自行车的骑行速度。“一些公路自行车骑行时提速快,由于路况复杂,在公路骑行需要保持低速安全行驶,以免发生交通事故。”冯可补充说,非机动车不得进入高速公路。

部分骑行者有时会单手骑车,甚至双手脱把骑行。这种看似很酷的行为,隐藏了不少危险,并违反了交通规则。

依据道路交通安全法实施条例第七十二条规

定,在道路上驾驶自行车,不得双手离把或者手中持物。“单手骑行或双手脱把骑行,会降低车辆操控性,尤其在复杂路况下,如湿滑路面、突发障碍路面,容易因制动不及时引发事故。”冯可建议,骑行时要养成双手控车、转弯瞭望等习惯。

道路交通安全法实施条例还规定,在道路上驾驶自行车、三轮车必须年满12周岁。“未满12周岁的儿童,生理和心理发育尚未成熟,骑车时难以稳定操控车辆,遇到突发情况时也容易慌乱、反应慢,对交
通法律法规的理解也不足。”冯可建议,交管部门通过“家校警”机制,与社会各界合作开展“交通安全系列课堂”,向学生普及非机动车通行规则、盲区风险及文明骑行习惯。

电动自行车充电规定

电动自行车充电的相关规定主要由《中华人民共和国消防法》以及相关的消防安全须知进行规范。以下是关于电动自行车充电的主要规定:

一、电动自行车充电的基本规定

严禁在建筑内的共用走道、楼梯间、安全出口处等公共区域停放电动车或者为电动车充电。这是为了避免因电动车充电引发的火灾,确保公共安全。公民应尽量不在个人住房内停放电动车或为电动车充电。如果确实需要在住房内停放和充电,应当落实隔离、监护等防范措施,以防止发生火灾。

二、关于电动车违规充电的处罚

根据《中华人民共和国消防法》第六十条,如果个人有占用、堵塞、封闭疏散通道、安全出口或者其他妨碍安全疏散的行为,处警告或者五百

元以下罚款。这意味着,如果电动自行车违规停放或充电,阻碍了疏散通道或安全出口,将会受到相应的处罚。

三、解决电动自行车充电问题的方法

采用小区电动车充电桩充电:小区内通常会有专门的电动车充电桩,这些充电桩不仅安全方便,而且费用也不高。电动车换电池:除了充电,现在也有换电柜可以提供电动车电池更换服务,这是一种快速、便捷的解决电动车续航问题的方式。

总的来说,电动自行车充电时应遵循相关的消防安全规定,严禁在公共区域或个人住房内违规充电。同时,小区和相关机构也应提供安全、便捷的充电设施,以满足居民的充电需求。

来源:人民日报 供图:刘军

●名医讲堂

发现肺结节不必太惊慌

近年来,随着医学影像技术的发展和健康体检意识的提高,很多人通过肺部CT检查发现自己有肺结节。肺结节这个医学术语常常让人们感到恐慌,甚至联想到恶性肿瘤。肺结节有这么可怕吗?发现肺结节,该怎么办?

肺结节并不等于肿瘤,更不是肺癌。所谓肺结节,是指出现在肺组织内的直径≤3厘米的类圆形或不规则形病灶,通常由影像学检查(如CT)发现。

肺结节根据大小可分为:微小结节(≤5毫米),绝大多数为良性,需定期随访;小结节(5—10毫米),需结合形态特征判断风险;较大结节(>10毫米),需警惕恶性可能。肺结节根据密度可分为:实性结节,均匀高密度影,边界清晰;磨玻璃结节,均匀半透明影,似磨砂玻璃,不掩盖支气管血管结构;混合性结节,实性与磨玻璃成分共存,恶性风险较高。

肺结节由哪些原因导致?一是感染与炎症:细菌或真菌感染,如结核杆菌、隐球菌感染,愈后可能残留钙化灶;非特异性炎症,如肺炎后遗留的瘢痕组织。二是良性病变。比如错构瘤,由正常肺组织异常混合形成的良性肿瘤;血管瘤,也即血管异常增生等。三是恶性肿瘤。原发性肺癌,如肺腺癌、鳞癌,早期常表现为混合磨玻璃结节或磨玻璃结节;转移性肿瘤,也即其他器官发生的肿瘤转移至肺。四是环境与生活习惯。吸烟与二手烟,烟草中的致癌物直接损伤肺组织;空气污染,空气中粉尘等污染物、颗粒物长期刺激肺组织;职业暴露,如接触石棉、放射性物质等刺激肺组织。

研究表明,体检发现的肺结节中,90%以上为良性病变或陈旧性病变。诊断肺结节是良性还是恶性病变,

需要根据结节的大小、密度、形态等,以及患者的年龄、吸烟史、家族史、疾病史等综合评估。

绝大多数肺结节不会带来任何不适的感觉和症状,但当患者知道自己有肺结节以后,常常会出现各种从心理到躯体的不适,这些不适多由肺结节带来的心理负担导致。常见的心理问题最多见的是焦虑型,有人会想“我是不是得了肺癌?结节会不会突然增大,会不会转移”,因此恨不得过几天就复查一次肺部CT。此外,也有逃避型的,觉得“反正没症状,根本不需要管”,甚至把存在肺结节的事情抛之脑后,完全不管不顾,也不复查随访。还有的人认为,必须马上切掉,觉得只有手术才能保证没有问题。

其实这些紧张焦虑完全没有必要。良性肺结节只需要随访观察即可,即使怀疑是恶性的肺结节,也有多种治疗手段和方法,达到治愈性目的。所以,发现肺结节,最好到医院找专科医生,了解肺结节的具体风险。医生会根据对肺结节的评估结果,并结合患者的年龄、身体状况、合并疾病、个人意愿等,建议对肺结节进行随访观察或者针对性处理。

此外,肺结节患者可以及时调整生活方式,戒烟并远离二手烟,增加富含抗氧化物质的食物如绿色蔬菜、坚果等摄入,适度运动锻炼,如快走、游泳等,有利于促进肺健康,增强肺功能。

肺结节是身体发出的“健康信号灯”,提醒人们关注肺部健康。随着医疗技术的进步以及医学影像技术与人工智能的深度融合,肺结节的管理正朝着精准化、个性化方向发展。树立科学的健康观念,积极配合医生建议,可以控制好肺结节,守护肺健康。

来源:人民日报

●生活观察

迈开腿,捡快乐

清晨的绣湖广场,天刚蒙蒙亮,跑鞋与地面的摩擦声已经此起彼伏。56岁的老周周边跑边和熟人打招呼,每周二三十公里的跑量让他精神焕发,他说,几天不跑,浑身不得劲,跑起来,整个人感到神清气爽!

而在义乌江边,家住青口的老吴已经坚持跑步15年,几乎每天都要跑七八公里,年过六十的他身板硬朗,看上去比同龄人年轻不少。

这样的场景,在义乌的公园、体育场、江滨绿廊随处可见。跑步,正成为义乌城乡的新风尚。为什么越来越多的义乌人爱上跑步?因为它简单、直接、有效,不需要昂贵的装备,不需要复杂的场地,穿上跑鞋,迈开腿,在跑步中遇见最靓的风景、最美的自己。正如西湖大学校长施一公所说:“跑步是最方便的健身方式。”这位科学家兼马拉松爱好者用自己的亲身经历证明,跑步不仅能强健体魄,还能让大脑更清醒、工作效率更高。他说,跑步时心跳加快,血液奔涌,身体各个角落都能得到滋养,长期坚持,免疫力提高了,生病的概率自然就降低了。跑步的魅力还在于它能带来快乐。很多人一开始跑几百米就气喘吁吁,但只要坚持几天,身体就会适应,越跑越轻松。的确,在与众多跑步爱好者交流时,大家普遍反映:“跑步真的会上瘾,跑完浑身舒坦,心情也变好。”这种愉悦感并非错觉,科学证明,跑步能促进大脑分泌内啡肽,这是一种天然的“快乐激素”,能让人放松、振奋。难怪不少跑友

说,跑步是“最便宜的心理医生”,压力大时跑一跑,烦恼就消散了大半。

在义乌这座快节奏的商业城市,跑步更成了许多人调节生活的方式。有的做生意的老板,把晨跑当作一天的开场白,跑完步再去谈生意,头脑更清醒;上班族下班后换上运动鞋,用跑步释放一天的压力;年长一些的朋友结伴慢跑,边跑边聊,既锻炼身体又增进感情。跑步不再是孤独的运动,而是一种社交方式,跑友之间互相鼓励、分享经验,甚至自发组织跑团,让跑步变得更有趣。

如果你还没开始跑步,不妨试试看。不用一开始就追求速度或距离,哪怕只是慢跑几分钟,也能感受到身体的微妙变化。老周的建议很实在:“先少跑一点,轻松一点,慢慢来,身体会告诉你什么时候该加速。”跑步不是比赛,而是与自己的对话,找到适合自己的节奏,坚持下去,你会发现,它不仅改变了你的身体,也改变了你的生活态度。

义乌的早晨和傍晚,跑者的身影已经成为城市的一道风景。他们中有年轻人,有中年人,也有银发族,但共同的是那份坚持和活力。义乌这座以商贸闻名的城市,如今也在奔跑诠释着另一种繁荣——健康的身体、积极的心态、充满活力的市民。所以,别犹豫了,穿上跑鞋,加入他们吧!让跑步成为你的习惯,让健康和快乐成为生活的一部分。跑起来,你会发现,世界比你想象的更美好。

尚凡

