

教你一招

春季开车犯困,您有招吗?

□本报记者 董文俊

时下正是气温回升,春暖花开的惬意时节,对于大多数人来说,是一年当中最为舒适的季节。不过,这个大好时节里,也有令人烦恼的问题,那就是犯困,也就是人们常说的打瞌睡。工作时犯困会影响工作质量,降低工作效率。对于经常开车的人来说,尤其是开长途车的人来说,更是让人烦恼。因为,如果开车时犯困,不但存在很大的安全隐患,而且,在现行的交通法规中还属于违规行为。

人在春季为什么会犯困呢?记者就此问题咨询了一位资深医师。据这位医师介绍,其实春困并非病态,它是人体生理机能随着

自然界气候变化而出现的一种生理现象。进入春天后,随着气温的升高,会使人皮肤的毛细血管和毛孔明显舒张,体表的血液循环随之旺盛,血液供应量比冬天要明显增多,而使流入大脑的血液比冬天少,大脑的氧气供应量减少,导致了脑神经细胞兴奋程度的降低,于是就出现了无精打采的春困现象。

那么,如何防止春季开车时犯困呢?首先,对于经常开车的人,尤其是开长途车的人,一定要养成良好的、有规律的生活习惯,保证充足的睡眠时间,确保开车时精力充沛。如果睡眠时间不太充足,应该有效利用空闲时间及时补充睡眠。比如,在午饭后,适当睡个午觉。因为午后是人在一天当中最容

易犯困的时候。如果在行驶途中感觉很困倦,且不能有效地控制车辆,这时候一定要停车休息,可以临时在车里睡上一会儿,也可以下车活动一下,或者,用凉水洗洗脸,都能有效缓解困倦。

其次,还有一些办法,应对春季犯困也很有效。在春季长时间行车途中,同车的人不能全都睡觉,这样会“传染”给开车的人,影响开车人的情绪。有效的办法是,必须保证有一个人不定时地跟开车人说话、聊天,确保开车人不会犯困。稍有困意时,可以喝一些能够提神的茶水或者饮料。开车犯困时,也可以打开车窗透透气,让清凉的风吹进车里,或者把空调的温度调低些,都能有效提振人的精神。另外,还可以在车上准备

一些风油精、清凉油之类的物品,犯困的时候拿出来闻一闻,或在太阳穴上抹一点,都能起到提神的作用。对于年轻人,还可以边开车边在车里播放一些节奏快,比较“刺激”的音乐来提神。有的人喜欢用抽烟的办法来提神,这种方法不太可行。因为在抽烟时,会分散开车人的注意力,抽烟还会影响开车人操控车辆,存在一定的安全隐患。

春季遇到开车犯困,提神的方法有很多,经常开车的人都有自己有效解决犯困的方法。如果您没有很有效的办法,或者是开车的新手,可以有针对性地尝试这些方法。但是,最为有效的办法还是保证充足的睡眠,再加上乐观、愉悦的心情,安全、正确地操控车辆,方能保障行车安全。

□张诗绮

记得当初在驾校学习时,教练给我们学员出了一道题,题目很简单,就是“开车时必须眼观六路,‘六路’指的是哪六路?”当时有些学员一口就答上来了:“前后左右上下”。而那些没有答上来的学员们,在听过教练的解析之后,也逐渐明白了眼观六路的重要性。但是,没有实践,理论终究显得单薄,直到开了好几年车后,我才突然觉得,做到眼观六路还真是不容易。

有一次,我把车停在三小旁的路沿石上,办完事准备开车走时,正逢小学生们放学。我小心翼翼地启动车子,准备倒车出去。这时,我最怕的就是会不小心碰到蜂拥而至的小朋友们,因为较大人们来说,他们的安全防范意识会差一些。于是,我先观察后视镜,但是由于小学生们个子矮小,后视镜产生了很大的盲区,所以,我必须一面借助倒车雷达的影像,一面留意左右两个倒车镜。就这样,我顺利地倒出去了一大半。接着,我需要向右打一把方向,然后开出路口,就在这时,意外的情况出现了。由于我太不注意车后小学生的流动情况,而忽略了车左侧的绿化树,一把方向打过去不当紧,左侧倒车镜撞到了树上,镜片完全碎裂,线路总成也被损坏。通过这次的事件,我深刻明白了眼观六路的重要性,顾前不顾后不行,顾后不顾前也不行,同时左右两侧的情况也必须随时注意。

在经历了多次意外事件之后,我总结了一些经验:车辆前行时,驾驶员坐在车里视野有限,除了前方的情况,对于左、右和后方的情况只能借助车内后视镜和2个车外后视镜来审查。而一些驾驶动作,如转向、倒车、并线和超车等,必须借助后视镜来判断,方能安全完成。因此新手上路首先要学会通过后视镜观察路况,进而实现“眼观六路”。在实际驾车过程中,新手往往是紧盯着一个方向,而忽略了其他5个方位。在保证车辆在车道中央行驶且路况不甚复杂的情况下,将紧盯前方的目光移出一些,用眼睛余光分别观察3个后视镜、路面及车辆前上方,保持你的中心视野能扫视到广阔的路面状况——前、后、左、右、上、下;前方观察要尽可能远;后方观察靠中、左和右3个后视镜,看到后方所有车道上跟车的距离和速度;左、右观察从路的最左到最右,包括对向来车,左、右路边的停车、行人和路口里欲转出的车辆;往上看要看到路牌和信号灯;往下看要看到路面标志线和路面障碍。

眼观六路 让出行更安全些

我市部分品牌汽车市场报价

眼下,随着气温的逐步攀升,我市的汽车市场也逐渐活跃起来,各式各样的车展活动接连不断,让车市也显得春意盎然。笔者日前走访了多个汽车展销活动现场,对部分销量较好的中、高档车进行了探访,现将部分不同配置车型的报价及市场指导价提供给广大消费者,供大家参考。(以下单位均为万元)

- 广汽菲亚特部分车型报价:
 - 致悦:10.88-15.88
 - 菲翔:10.88-15.88
 - 东风标致部分车型报价:
 - 标致301:8.47-11.67
 - 标致508:18.17-22.97
 - 标致3008:15.97-21.47
 - 比亚迪部分车型报价:
 - 比亚迪思锐:10.39-15.09
 - 比亚迪S6:7.99-12.99
 - 一汽奔腾部分车型报价:
 - 奔腾X80:11.9-18.18
 - 新奔腾B50:9.28-12.28
 - 2014款奔腾B90:14.58-20.18
 - 海马部分车型市场报价:
 - 海马S7:10.68-15.88
 - 普力马:8.3-11.98
 - 奥迪部分车型市场报价:
 - (部分车型可优惠3万元左右)
 - 奥迪Q5:38.98-56.77
 - 奥迪A4:29.36-44
 - 奥迪A6:40.98-74.26
 - 三菱部分车型市场报价:
 - 进口帕杰罗:39.8-62
 - 欧蓝德:22.98-34.48
 - 国产劲炫ASX:12.88-21.88
 - 英菲尼迪部分车型市场报价:
 - 英菲尼迪JX:61.8-71.8
 - 英菲尼迪QX50:41.88-60.48
 - 英菲尼迪QX70:77.8-116.8
 - 凯迪拉克部分车型市场报价:
 - (部分车型可优惠5万元左右)
 - 凯迪拉克ATS:30.28-60.28
 - 凯迪拉克XTS:34.99-64.99
 - 凯迪拉克SRX:42.98-62.98
- (资料提供:各经销单位,最终解释权归各经销单位)

车行推介



信阳江山汽车销售有限公司成立于2010年,是全国优秀一级经销商,主要代理销售中国重汽成都王牌自卸、扬州九龙商务车系列,长沙梅花校车、中型客车等。图为该公司近日参加车展时的情景。

本报记者 董文俊 摄



居然之家 Easyhome

装房子 买家具 我只来居然之家

4.19

工厂开仓4小时 疯狂王直销

2014年4月19日隆重上映

联合主演

更多优惠活动详询店内 / 本次活动最终解释权归居然之家信阳店所有

4月19日 13:30-17:30 居然之家负一楼

简一 大理石瓷砖 因为专注 所以更完美	ARROW 箭牌瓷砖	OPPEIN 欧派 橱柜 衣柜	博乐 瓷砖	Bolin 博林 瓷砖	KENTIER 肯帝亚地板	皇朝傢俬	左右沙发	木槿之恋 实木家具	迪诺雅家具 D.N.Y. FURNITURE
ARROW 箭牌卫浴	Kaik 开开木门	喜临门 软床床垫 科学睡眠领导者	BESON 柏森 原创建品 木质生活	材源帝·原木门 材源天成 承诺永恒	顾家家居 KUKA	德国艾仕壁纸	樱花整体厨房	塞纳枫情 SEINE 实木家具	菊生布艺

- 先行赔付
- 先行赔付
- 绿色环保
- 一个月无理由退换货
- 送货安装 零延迟
- 统一收银 统一退换货
- 同一品牌 同一价
- 三包服务期 延长至3年

地址:羊山新区南京路与二十四大街交叉口向北200米(国际商城北邻)

电话:0376-3676666