

开车的人都知道,驾驶汽车时的视野盲区存在极大的安全隐患,如何避开这些盲区是一件让人头疼的事。视觉盲区有哪些?我们又该如何预防?

汽车驾驶 常见视觉盲区及如何应对

■ 李雨乐

车头盲区 留意儿童

车头盲区即车头被引擎盖遮住看不到的地方。造成车头盲区的因素有很多,与车型、车身、座椅高度、驾驶人身高等都有关系。对于蹲在车前玩耍及身高在1米以下的儿童而言,司机在车头前方一段距离内存在视觉盲区。

提示:上车前或行驶中留意观察车辆前方是否有障碍物、小孩和小动物。调整好座椅与坐姿,背靠驾驶座,保持视野清晰。

车尾盲区 上车前在车周围走一圈

车尾盲区即车辆后挡风玻璃下的盲区。该盲区造成的意外多数是因为倒车时没有发现车辆后方的儿童或障碍物而引起。此外,在行驶中,当后车车头在前车后车门附近时,前车的反光镜里观察不到后面来车,极易发生剐蹭和追尾事故。

提示:上车前在车周围走一圈,观察好地形和障碍物,倒车时观察内外后视镜,可请他人协助或安装倒车雷达、影像提醒。

AB柱盲区 一慢二看三通过

AB柱盲区是设计者为确保车顶有足够强度而留下的“先天不足”。在转弯时,车挡风玻璃前两侧的A柱会遮挡前方视线;当车辆行驶中需要大角度拐到外侧时,B柱会将前方视线遮住,这时极有可能与右侧正常行驶的车辆发生碰撞。

提示:司机在上车后首先调整好座椅位置,尽量保证左右两边视线开阔。行驶时,提前观察路况,在没有信号灯的路口,要做到“一慢二看三通过”。

后视镜盲区 变更道路要打转向灯

车辆两边的后视镜只能看到车身两侧,俗称后视镜盲区。当车辆的后视镜不能完全收集到车身周围的全部信息时,极易与后方来往车辆发生剐蹭。

提示:如若变更道路,一定要打转向灯提醒周边车辆,以免产生不必要的麻烦。可以在车内后视镜上加装一块大视野的辅助镜,尽量减少盲区出现。

上下坡盲区 降低车速 不变道

车辆在上坡时,由于视野点与坡面形成夹角造成视野盲区,因而看不见相对方向的车辆和坡上

的其他障碍物。坡上车辆下坡时也会遇到类似视野盲区的情况。

提示:驾驶员驾驶车辆上下坡时,应降低车速至可控范围,不变道,上下坡后要立即掌握坡上坡下路况,及时做出安全预判。

山路盲区 控制车速 注意提示牌

车辆在山区经过弯道时,被内侧山体、建筑物阻挡视野,会形成视觉盲区,造成司机行驶困难。对面来车也会遇到同样的情形。

提示:驾驶员遇到此类情形,应将车速降至可控范围内,不变道,注意提示牌内容。

超车会车盲区 提前做出安全预判

超越同向行驶的车辆时,前车的前方为自己的盲区。如果前车突然减速,可能是在避让行人,一定要注意,与对向车会车时,对对方的后方为自己的盲区。

提示:后车在超车时,应与前车保持一定距离,车头可略微靠左,会车时迅速读取对面车况,做出安全预判。

家中电器要“焕”新? 这波惠民操作别错过

新华社北京电(记者 邹多为)用得放心、堆着还碍事、扔了又可惜……看着家中一大堆的老旧家电,您是否还在苦等回收服务送上门?现在机会来了——中国家用电器服务维修协会日前表示,自2022年起,协会计划用三到五年甚至更长时间,组织开展“百城千乡万户家电惠民收旧焕新潮”活动。

“电器不是垃圾,消费者不应随意废弃或是交由‘走街串巷’的个体收购人员。”中国家用电器服务维修协会理事会主席团主席刘秀敏近日在一场视频会议上表示,家电回收一定要通过正规渠道,按照国家规定进行拆解、处理,从而减少环境污染,提高资源利用效率。

据刘秀敏介绍,根据国家相

关政策要求,一方面,政府和厂商将提供一定额度的补贴以鼓励消费者参与此次活动;另一方面,变“换”新为“焕”新,是希望将换新产品、唤醒理念和焕新场景相结合,进一步促进家电更新消费,满足人民美好生活需要。

“超龄电视”会毁眼?“超龄空调”能偷电?协会理事会主席团副主席郭赤兵表示,在长期调研和走访中发现,目前,许多消费者对家用电器安全使用年限并不了解,比如彩电7年、空调10年、燃气灶8年、洗衣机8年、电冰箱12年、电饭煲10年等。

“‘超期服役’的老旧家电不仅无法满足更多功能需要,还会存在很大安全隐患。”郭赤兵强调说,电器元件老化会造成原有功能退化、辐射增大,易引起火

灾、漏电等危害,这些不仅威胁到消费者的安全、健康,也会对环境造成一定污染。此外,“超龄电器”不断增加的耗电量还将造成额外的资源浪费。

“此次活动有助于重构用户群体、重构品牌格局、重构家电产业生态。”刘秀敏说,收旧范围主要包括国家政策性补贴回收的电视、空调、电冰箱、洗衣机和计算机等产品,用户保有量高、故障率高、返修率高的产品,“超期服役”的产品以及用户要求回收的产品等。

据悉,活动将于5月上旬启动,预计覆盖全国20个省市。其间,消费者可参与体验周、体验月、卖场主体、企业专场等众多活动,上百家家电企业也可通过线上线下渠道、体验店、社区服务点等产品展示形式,激发居民消费潜力。



这些减肥误区 你中招了吗

文/本报记者 魏星 图/通讯员 李宛臻



进入4月,天气渐暖,“黄金减肥季”悄然而至。无糖、减脂等成了人们热议的话题。那么,这些减肥误区,你中招了吗?



无糖=无热量?根据食品安全国家标准规定,无糖食品是指每100g固体或100mL液体食品中含糖量不超过0.5g。标准中提到的糖不只是熟知的白砂糖,还包括单糖、双糖、多糖等碳水化合物。1g碳水化合物、脂肪和蛋白质在人体内产生的热量分别为40kcal、90kcal和40kcal,所以无糖并不代表无热量。



减肥塑形只需要做有氧运动吗?在跑步等有氧运动过程中,脂肪能够实现分解,但消耗更多的是水和二氧化碳,想塑形还需要配合抗阻力训练。抗阻力训练时会使每一块肌肉纤维肿胀,最终撕裂,然后补充蛋白质来进行修复,增加纤维体积,称之为增肌,补充蛋白质可以减少脂肪摄入量,让我们在增肌的同时也可以充分地燃烧脂肪。



减肥就是减体重?一说减肥,大家永远都在纠结着体重秤上那几个数字和体重不过百的目标。肥胖发生的根源是脂肪过多,而脂肪的体积约是肌肉的3-4倍,相同体重的两个人,一个肌肉满满、一个肥肉“翩翩”,身材维度却存在较大差异。体重是衡量一个人胖与瘦的参数,但不是唯一标准,如果身材维度很好、身材健美,体重的多少就不是那么重要了。