2025年7月25日 星期五
组版：惠爱宏 责编：惠爱宏 校对：马腾越
光明日报

中小学生出行高峰来临，警惕安全风险

□ 人民日报记者 罗阳奇 李凯旋

暑期来临，又到了中小学生出行的高峰期，道路交通压力也相应增大。在享受假期的同时，交通安全不容忽视。公安部曾经公布的一组数据显示，在涉及中小学生的交通事故中，每年7、8两个月的事故占比超过1/5。暑假出行，有哪些交通安全领域的风险和注意事项？应该如何防范？针对这些问题，记者采访了交通管理部门。

勿让未达法定年龄的孩子骑车上路

道路上车水马龙，不时还有大货车经过。一旁的非机动车道上，4个少年正在兴奋地骑行，骑车时还不时嬉戏打闹……前不久，在安徽省合肥市新海大道与铜陵北路交叉口，合肥市公安局交警支队民警发现这一危险情形后，随即将少年们拦下。经询问，他们的年龄均未满12周岁。民警现场为孩子们讲解了交通安全知识，随后通过电话联系家长将孩子带回。

未达到法定年龄的未成年人身心发育尚不成熟、安全意识薄弱、应变能力不足，骑行自行车或电动自行车时，极易造成交通事故，还要承担相应的事故责任。

广东省深圳市南山区人民法院公布的一起非机动车交通事故责任纠纷案显示，一名15岁的中学生驾驶电动自行车被撞伤，导致休学一年。由于未达到驾驶法定年龄，法官判罚受伤中学生需自行承担部分责任。

交管部门提醒：根据《中华人民共和国道路交通安全法》《中华人民共和国道路交通安全法实施条例》相关规定，未满12周岁不得骑行自行车；未满16周岁不得骑行电动自行车。暑假期间，广大家长要加强对孩子的安全教育和日常监护，履行好监护责任，勿让未达法定年龄的孩子骑车上路。

骑车不要看手机、打电话、互相打闹

即使达到法定驾驶年龄，一些未成年人在骑电动自行车时，因查看手机、打电话未注意路况而发生交通事故。分心驾驶不仅对自己和他人造成伤害，还要承担事故的主要责任。

交管部门提醒：在目前的电动自行车交通事故中，有相当一部分是分心驾驶造成的。以当前电动自行车最高限速每小时25千米测算，如果看手机3—5秒，就相当于“盲骑”了21—35米。电动自行车后座乘客的突然移动、嬉闹会干扰驾驶，增加事故发生概率。

根据《中华人民共和国道路交通安全法实施条例》第七十二条第五款之规定：在道路上驾驶自行车、三轮车、电动自行车、残疾人机动轮椅车时不得双手离把或者手中持物。骑车时看手机、打电话、互相打闹等妨碍安全驾驶的行为会让驾驶人对车辆的控制能力降低。同时，驾驶人注意力分散，忽略对路况的观察，显著增加事故发生的概率。

正确佩戴安全头盔、系安全带

交管部门提醒：研究表明，交通事故中，头部是很容易受伤的部位。电动自行车后座无安全带等防护装置，不按规定佩戴安全头盔，碰撞或侧翻时，乘员身体直接接触地面或硬物，头部、躯干受伤风险大。而正确佩戴安全头盔可将交通事故的死亡风险降低60%—70%。摩托车、电动自行车驾乘人员死亡事故中，约80%为颅脑损伤致死。骑乘摩托车、电动自行车应佩戴合格的安全头盔，并规范系好安全卡扣。在乘小客车时，也应系好安全带，安全带的肩带要跨过胸腔，腰带要紧贴髋骨。

不超员乘坐、违规改装电动自行车

核载7人的面包车，塞满了13名学生；5名少年为追求刺激，同“坐”一辆电动自行车在路上狂奔；违规改装的电动自行车，时速可达80公里……超员、超速驾驶电动自行车的违规行为屡见不鲜。四川省达州市公安局交管支队宣传法制科负责人周延吉表示，近期发生的涉电动自行车事故中，违规载人（尤其是搭载多人）是主要原因之一，家长搭载多名儿童、青少年结伴同乘等现象在农村地区较为常见。

电动自行车违规载人的危害不容小觑。电动自行车设计载重有限，超员会大幅增加车辆重量，导致刹车距离延长甚至刹车失灵，紧急情况下易失控。电动自行车大多重心较高、平衡性差，超员后在转弯、避让障碍物或路面不平时，极易侧翻。在电动自行车上违规加装电池、音响或照明设备，可能导致线路“超负荷”，改变车辆结构、制动系统等关键部件，不仅增加驾驶风险，还可能引发火灾。

交管部门提醒：电动自行车可搭载1名12周岁以下儿童；电动轻便摩托车禁止载人；电动摩托车除驾驶人外可搭载1人，但不能搭载12岁以下儿童。搭载6周岁以下儿童时，需加装合格的儿童安全座椅。要保持车辆性能良好，定期检查刹车、轮胎、灯光等车况。不私自加装遮阳伞、改装电机或电池，以免破坏车辆平衡和安全性能。夜间骑行应穿鲜艳或带反光标识的衣物，确保尾灯、反光装置正常，提高可见性。

看护好未成年人，谨防走失

7月2日，在合肥地铁图书馆站，地铁工作人员接到一名家长求助，称其8岁的小孩走失，没带通信设备，也说不清去向。随后，工作人员通过监控锁定小孩已乘上地铁。11分钟后，工作人员在列车上找到小孩，并在最近的车站等待家长。

交管部门提醒：暑假已来临，出行时要看护好家人，不要让未成年人离开视线范围，同时应教导未成年人时刻紧跟家人。夏季高温，驾车出行时，切忌将未成年人独自遗留在车内。驾车离开服务区等交通枢纽前注意清点人数，避免遗落车上乘员。如遇紧急情况，请及时与现场民警及工作人员联系或拨打报警电话。

未成年人放暑假 安全意识别“放假”

□ 白真智

教育与监管结合、提醒与自觉互补，才能让出行多一份安全保障，让未成年人的暑假生活平安快乐

最近，网上的一段视频看得人心惊肉跳：5名未满16周岁的少年挤坐在一辆电动自行车上。他们没有佩戴安全头盔，在马路上飞驰。交警发现后对其批评教育，反复告知他们电动车骑行规则，增强安全出行意识。

暑假来临，未成年人出行频率大大增加。可一些人交通安全意识淡薄，走路时看手机、在马路上打闹、年龄不够就骑行上路、用电动车超载带人……这些行为埋藏风险隐患、违反交通规则，不仅威胁自身生命安全，还扰乱公共交通秩序，影响他人出行。增强未成年人安全意识，帮助他们明确出行规范，刻不容缓。

家长和学校别缺位。家长作为监护人，是孩子的榜样，得自觉遵守交通规则。不妨在生活场景中有意识地引导孩子知悉交规，陪伴他们安全出行。建议学校将交通安全教育融入课堂，结合实际场景模拟演练，对年龄较小的未成年人，可以教授口诀，如“一停二看三通过”、左看一右看一再左看。对孩子的安全教育，只是念念课文、写写征文、参观一下展示厅还不够，目的是让孩子真正明白什么是危险。通过持续性、沉浸式教育，帮未成年人养成正确的出行习惯。

交通部门多在完善监管上想想招。针对暑假未成年人集中出行的特点，可以制定预案，利用无人机、视频监控等科技手段加强巡查，发现问题及时处置。对未成年人出行违规行为别轻易放过，“年龄小”不是借口。除了批评教育之外，根据违规和造成后果的严重程度进行惩戒，让孩子们知利害、懂敬畏。

未成年人自己也该自觉自律，坚守规则底线。每个人都是自己安全的第一责任人。特别是在与同学朋友结伴出游时，勇于对危险行为说“不”并非“没胆子”，更不是“不合群”，相反，遵规守法才是对自己和同伴最大的负责。

放暑假了，安全意识别“放假”。只有全社会切实行动起来，教育与监管结合、提醒与自觉互补，才能让出行多一份安全保障，让未成年人的暑假生活平安快乐。

夏日采菱忙

眼下，江苏多地的菱角进入采摘期，菱农忙着采摘菱角，供应市场。

图①为7月21日，江苏省淮安市洪泽区岔河镇农民在采摘菱角（无人机照片）。

新华社发（殷潮 摄）

图②为7月21日，在江苏省海安市墩头镇新舍村菱角种植基地，农民划着菱桶采摘菱角。

新华社发（周强 摄）

田间挥汗迎大暑

7月21日，村民在湖南省衡阳市衡东县大浦镇进行晚稻插秧作业（无人机照片）。

大暑将至，各地农民抢抓农时开展农业生产，田间地头一派繁忙的劳动景象。

新华社发（曹正平 摄）

三伏天来了，这些养生误区要避免

□ 人民日报记者 王欣悦

今年7月20日入伏，8月18日出伏，共计30天。三伏天，是一年中阳气旺、湿气重的时节，也是调理体质的黄金窗口。三伏天有哪些养生误区？又该如何正确养生？对此记者采访了重庆医科大学附属巴南医院中医（风湿）科副主任肖明伦。

夏季高温高湿，人体新陈代谢加快。肖明伦列举了以下常见养生误区：

误区一：只防暑不防寒。夏季有些人贪凉喜冷，若长时间待在空调房中，容易导致不知冷热、免疫力下降，更容易感冒。空调对着颈椎吹，引起颈背部受寒，可能造成颈部肌肉僵硬、后背酸痛等。虽天气炎热出汗较多，但切忌迅速、大口喝冰镇饮料，忽然过冷刺激会引起血管收缩，可能诱发心绞痛甚至心肌梗死；冷食也易引起胃部不适，影响消化。

误区二：夏天只能清淡饮食。夏季食养应以清补为主，在清热解暑的同时益气生津，可适当食用绿豆汤、扁豆粥、荷叶粥等；还应顺应时令，适当多食当季果蔬；并非绝对不能吃辛辣食物，俗话说“冬吃萝卜夏吃姜”，进食葱姜、大蒜、紫苏等辛散之品，可以温中散寒。

误区三：夏季加强锻炼大量出汗有助于快速瘦身。所谓“夏练三伏”是指在三伏之际进行适度的运动，如八段锦、太极拳、瑜伽等和缓项目，以微微出汗、不感觉疲劳为度。不适宜进行高强度运动，过度追求大汗淋漓，体重短时间的快速下降有可能是脱水的表现，得不偿失。

误区四：每天大量喝绿豆汤。很多家庭一到夏季，顿顿离不开绿豆汤，甚至还当水喝。可是，绿豆汤寒凉，饮用过多易伤脾胃，建议适量食用。

三伏天做好哪些事，能让养生效果事半功倍？肖明伦给出以下建议：

少量多次补水，别等渴了再喝，经常小口饮用温开水。建议每天喝水量多于1200毫升。

吃“苦”开胃。进入三伏天容易食欲不振，可以多吃点苦味食物，如苦瓜、苦菊等。注意苦瓜性寒，体质较差、脾胃虚寒的人不宜多吃。

三伏天晒背。晒背可在一定程度上起到通督脉、补元阳的作用，主要适合阳虚体质者、骨密度较低群体等；8时至10时阳气上升时晒背较为合适，时长应循序渐进，从初次的不超过10分钟逐渐增加至20—30分钟；晒背后应饮用淡盐水等补充水分，避免摄入冷饮、冷风直吹。

肖明伦提醒，合并慢性病的老人晒背期间要加强监测和照护，严格控制时长并需要家属陪同，避免因脱水诱发心脑血管病等。

建议晚睡早起。晚睡并不是提倡熬夜，而是顺应夏季昼夜变化的特点按时作息。晚上11点半前入睡，早上六七点起床较好。中午可以午睡30—60分钟，有利于气血平衡，帮助补充体力。

建议多泡脚。泡脚是一种自我保健方法。睡前热水洗脚，能安神养心，健脾和胃，减轻苦夏的症状。

保持良好的情绪。炎炎夏日，难免心浮气躁，但情绪激动会伤身体。越是天热，越要心静，与人交流放慢语速，不急不躁。遇到不顺心的事，学会情绪转移。

肖明伦提醒，老年人、慢性病患者等特殊人群需要注意以下事项：

患有慢性支气管炎、哮喘或体虚的老年人，夏季尤其要避免贪凉喜冷，入睡时注意遮盖腹部、关节等部位。可以选择“三伏贴”、艾灸、督灸、中药内服等方式，将寒湿病邪驱逐出去。患有高血压、冠心病等慢性疾病者，要避免情绪激动诱发疾病急性发作，保持平和心态。同时还要避免熬夜，以恢复体力，养心安神。

儿童脾胃娇嫩，要严格控制冷饮、冰品，避免过度喂养，谨防积食生热。体弱易感冒、哮喘、消化不良的儿童，可行“三伏贴”及小儿推拿。孕产妇耗气伤血，宜多进食优质蛋白及利水消肿的食物，如冬瓜排骨汤、番茄牛肉汤、薏仁绿豆饮，适当加入山药、紫苏、生姜、大枣等药食两用之品以益气固胎，健脾消肿。