

小心躺枪！ 这些酒驾高发“误区”要警醒

9月4日,“瑞幸回应喝茅台联名咖啡能否开车”话题冲上热搜,引发公众对酒驾话题的广泛关注。这里为您梳理那些最容易踩雷的酒驾“误区”。

误区一:

喝了酒休息一会儿就能开车了
血液里酒精的代谢是需要一定过程的,酒精浓度数值的高低与酒后时间长短有关,但每个人体质不一样,酒精代谢的速度也不一样。为保证安全,喝完酒尽量隔24小时以上才能开车。

误区二:

酒后挪车不属于酒驾
根据我国《道路交通安全法》规定:只要将车驶离车原位,就可以认定有了驾驶行为。只要驾驶员饮酒后在道路上有驾驶机动车的行为,即构成酒驾。

误区三:

搭乘酒驾车不用担责
根据《道路交通安全法》规定:任何人不得强迫、指使、纵容驾驶人违反道路交通安全法律、法规和机动车安全驾驶要求驾驶机动车。因此,明知驾驶员酒驾依然搭车,或者纵容司机酒后开车的,需要承担连带责任。

误区四:
服用醒酒药就能开车了
解酒药其实是一种护肝的药物,用它可以减少对肝的损害,但它并不能分解酒精,降低血液酒精浓度。酒后服解药,可能会舒服一点,但不能错误地认为体内酒精含量少了,可以开车了。

误区五:
在马路以外的地点酒驾不违法
根据《道路交通安全法》规定:“道路,是指公路、城市道路和虽然在单位管辖范围内但是允许社会机动车辆通行的地方,包括广场、公共停车场等用于公众通行的场所。”由此可见,小区、广场、公共停车场等用于公共通行的地带都属于“公共场所”的认定范围。

误区六:
酒后多喝水就能稀释酒精浓度
有的酒驾司机遇到交警检查,选择喝水、抽烟、吃口香糖等方式,想让口腔里的酒精含量降下来,这些都是无功。交警使用的酒精检测仪,初步检查虽然是通过肺部的气体,但最终结果还要根据血液中的酒精含量来判定。

误区七:
在交警面前饮酒逃避处罚
被现场查获的当事人为达到逃避



维护交通安全 新华社发 曹一作

刑事追究的目的,在呼气酒精测试或者提取血样前饮酒的,同样以酒驾论处。

误区八:

酒后可以驾驶摩托车或电动车
刑法的“机动车”是按《道路交通安全法》和《机动车运行安全技术条件》(GB7258-2012)的标准执行的,其中就包括各类汽车、摩托车、超标两轮电动车。驾驶时如果血液中的酒精含量达到饮酒或醉酒驾驶标准的,仍会

被认定为危险驾驶罪。

误区九:

不喝酒就不会酒驾
日常食用以下食物时,可能导致酒驾:①荔枝、葡萄、榴莲等含糖量高的水果(发酵作用会产生乙醇)。②蛋黄派、瑞士卷、腐乳(添加了酒精)。③醉蟹(虾、螺)、啤酒鸭、甜酒酿。此外,藿香正气水、漱口水、口气清新剂、止咳糖浆等也可能导致酒驾。据新华网

预防高血压从生活细节做起

在日常生活当中,高血压不仅危及成年人的健康,更是慢性病的杀手之一。虽然高血压对人体的健康有着巨大的危险,但它是可以预防 and 治疗的。在日常生活中,我们争取做到早预防、早发现、早治疗,加强自我保护健康意识,提早从生活细节做起,为健康生活奠定基础。

- 一、合理膳食:低糖、低脂、低盐**
- 1.提倡吃复合糖类,如淀粉、玉米、少吃葡萄糖、果糖及蔗糖。
 - 2.限制脂肪摄入,烹饪时,选用植物油,可多吃海鱼。
 - 3.适量摄入蛋白质。
 - 4.多吃钾、钙丰富而含钠低的食物,如土豆、茄子、海带。
 - 5.多吃新鲜的蔬菜和水果,限制盐的摄入。

二、适量运动
运动不仅可以促进血液循环,降低胆固醇外,还能降低肌肉、骨骼与关节僵硬的发生。

- 1.运动注意事项:勿过量,采用循序渐进的方法;避免天气炎热和寒冷气候;穿着舒适吸汗的衣服;选择安全场所,如公园、学校;切勿空腹以免低血糖,应在饭后2小时运动。
- 2.运动禁忌:生病或不舒服时停止运动;饥饿或饭后2小时内不易运动;运动中不可立即停止,要遵守运动程序、步骤;运动中有任何不适现象立即停止。

- 三、戒烟限酒**
四、心里平衡
高血压患者的心理表现是紧张、易怒、情绪不稳,这些都是血液升高的

诱发因素。患者可通过改变自己的行为方式,培养对环境和社的良好适应能力,避免情绪激动或过度紧张、焦虑。

- 五、自我管理**
- 1.定期测量血压:有高血压者每天至少测量2次血压,无高血压者每周至少测量2次。
 - 2.治疗高血压应坚持“三心”,即信心、决心、恒心。
 - 3.定时服用降压药,自己不能随意增减剂量,一定要在医生指导下调整。
 - 4.条件允许,可自备血压计及学会自测血压。
 - 5.除服用药物外,还要注意劳逸结合、注意饮食、适当进行运动、保持情绪稳定、睡眠充足等。(刘善贤)

出现这5种情况 要提高免疫力了

长期熬夜会导致免疫力低下?出现这5种表现,就该重视免疫力问题了。

伤口恢复慢,易发炎
不小心被划伤后,普通人体内的免疫力会迅速反应,促进凝血,白细胞聚集对抗人体外的病菌,避免出现炎症。但是免疫力比较差的人,就可能出现伤口愈合比较慢,还会出现发炎、溃烂等表现。

容易莫名地出虚汗
和他人相比,不管是什么天气都容易出虚汗的人,或许免疫力也比较差。

容易腹泻,肠胃不适
人体肠胃黏膜也是免疫系统的一道防线。免疫力比较差的时候很可能让病菌有机会进入人体。饭菜可能不太卫生,有人吃完没事,但是有人上吐下泻。

频繁生病,反复不断
隔三差五就感冒、发烧、咽喉不适,并且在生病后可能断断续续很久都没有康复,也说明自身免疫力可能比较差。

无精打采,总觉得累
当人体免疫系统不够健全时,也可能带来慢性疲劳的问题。人们很容易觉得浑身无力、疲惫,稍微活动活动就没有力气了,这也是免疫力比较弱的一个表现。

据央广网

防蓝光眼镜能否缓解视疲劳

新华社北京9月3日电《参考消息》日前刊登美国趣味科学网站文章《防蓝光眼镜能否缓解视疲劳?》,报道摘要如下:

防蓝光眼镜可能不会减轻紧盯电脑屏幕引起的眼睛疲劳,这是根据近期发表于科克伦系统综述数据库的一项新研究得出的结论。该研究对覆盖多个国家近620人的17项防蓝光眼镜随机对照试验进行了评估。

眼镜制造商有时会声称,通过阻挡可见光中这种波长较短的光(即蓝光),防蓝光眼镜可以帮助人们保持视觉清晰,甚至可以改善睡眠。但上述研究发现,防蓝光眼镜对佩戴者的视觉质量“可能影响不大或毫无影响”,而且对睡眠质量的影响也不像有些研究报告声称的那样“有显著改善”。

不过,美国克利夫兰医学中心的眼科医师、角膜专家克雷格·西伊说:“没有理由认为过滤掉蓝光是有害的。它的作用可能没有我们希望的那么大。”

一些证据表明,傍晚暴露于蓝光环境中会打破我们的睡眠-觉醒周期。但你并不需要特殊眼镜来解决这一问题,美国眼科学会建议晚上干脆把电子设备设置为深色模式,并在就寝前一两个小时完全避开屏幕。

该研究作者、澳大利亚墨尔本大学验光与视力科学副教授劳拉·唐尼说:“我们的研究不支持用蓝光过滤眼镜来减轻使用电脑引起的眼睛疲劳,如果你是健康成年人的话。”

