

# 减速慢行、补眠提神、谨慎驾驶…… “夜归人”如何安全回家？

□策划 姬国庆 记者 崔敬

“高高兴兴出门，平平安安回家。”一句交通安全宣传标语朴实且真诚，深含着家人的盼望和交管部门的期待。随着生活、工作节奏的增快，公众夜间出行需求旺盛。但夜间光线条件差，加上生物钟“敲响”，行车的安全系数远不如白天。因此，夜间出行，安全是重中之重。

## 节假日夜间错峰出行比重提升

5月1日23时从市区出发，总里程582公里，耗时7小时50分钟。5月2日清晨，我市市民陈先生自驾抵达武汉市后，不耽误体验当地的“过早”（湖北地区对吃早餐的俗称）。

“但这一路夜间行车险象环生，非必要还是尽量不走夜路。”他后怕地说。

这个“五一”假期，陈先生选择通过高速公路夜间错峰出行，来争取更加宽裕的旅游时间。他告诉记者，深夜时分、光线变暗、对向车灯的刺激、困顿等影响自己的预见性与判断力的因素叠加，高速行车途中，他数次与危险擦肩而过。“尤其是两省交界处车道变窄时，一个打瞌睡就可能与‘死神’相遇。”

T3出行（智慧出行生态平台）大数据显示，“五一”假期期间，用户晚上（18时~20时）、夜间（21时~4时）打车出行呼叫量占全天时段的比例分别为25.8%、27.3%；晚上和夜间时段占比超全天时段的一半。错峰夜游比重提升，夜间出行渐成假期出行新方式。因此，安全问题不容忽视。

## 提神“神器” 阻击夜间疲劳驾驶

凌晨是最易疲劳驾驶的时段，尤其是大货车司机疲劳驾驶，引发事故危害程度很大。近年来，省高速交警总队经多方考察、科学论证，在京港澳主干高速公路（郑州—安阳段）沿线安装了红外线声光防疲劳预警设备，用来有效消除疲劳驾驶安全隐患，预防事故发生。

在京港澳高速新乡段，司机途经安装有红外线声光防疲劳预警系统的路段时，头顶上空会出现绿色光束，并伴随着警笛声响起，令人睡意全无。这款提神“神器”对昏昏欲睡的驾驶人有明显的叫醒作用。运行以来，在安装有预警设备的易发疲劳驾驶事故路段未发生疲劳驾驶事故。

高速车祸猛如虎，而提神“神器”只是预防事故科技化应用的一种“提醒”措施。滕宏臣向记者介绍，夜间高速公路行车要严格遵守限速规定行驶，一般以白天速度的80%为宜，既能保证安全，又能合理控制行车时间。

## 普通公路、城市道路出行建议

“开车出行应遵循一条原则，就是安全第一。在行程的安排上，则是不到万不得已，不走夜路。”拥有28年驾龄的司机赵师傅是一名货运司机，常年奔波于新乡至陕西省榆林市之间运输货物。他向记者介绍，入夜后，驾驶员的视线受限，心理也会发生变化，夜间行车的安全系数远不如白天。

如果夜间出行走国道、省道，赵师傅建议要严格控制在限速内，增加跟车距离，并准备随时停车。在不封闭的道路上，夜间超车十分危险。必须超车时，要准确判断前方情况，确认条件成熟，再跟进前车并连续变换远近灯光。必要时以喇叭配合，预告前车避让，在判定前车确已让路允许超越时，方可超车。

夜间行驶在人车混行的城市道路上，路况一般比较好判断，但一定要留神道路障碍、施工指示信号灯等。在小巷里，有非机动车或行人过来时，最好关闭大灯。在盘山公路上，路况不易辨清时，必须减速。遇险要地段，应停车查看，弄清情况后再行进。

## 高速公路上的平安“守夜人”

24小时，随时接警，随时出警。作为一名高速交警，15年来，市公安局交通管理支队高速办公室副大队长滕宏臣一直默默守护着过往司机的平安和道路的畅通。路面巡逻、站口查车、交通事故救援……高速公路上车辆来来往往，他也目睹了太多的悲欢离合。

多年来，惊心动魄的交通事故常在凌晨上演。“兄弟醒醒啊，老婆孩子在家里等你呢！”深夜的大广高速狂风暴雨，急促的警笛划破了夜的宁静，快速行驶的警车内，滕宏臣不断地呼喊着一名重伤的货车司机。危急时刻，滕宏臣和同事决定用警车护送伤者前去治疗。最终，货车司机脱离生命危险，转危为安。

子夜时分，一辆货车在大广高速长垣段70米的高架桥上发生侧翻，几十头数百公斤的活猪受惊后嘶力



滕宏臣(右二)在救援受伤货车司机

竭，在高速桥上四处乱窜。滕宏臣带领着路政人员沿途收拢，直至凌晨3时20分，这场人畜大战才顺利收尾，高速公路恢复了正常秩序。

在岗一分钟，干好60秒。在一起

深夜突发的交通事故现场，滕宏臣曾在车流中手举反光锥3个小时，避免了紧急救援中二次事故的发生。他和他的同事们用行动守护着我市高速公路的畅通，留下了平安的印记。

## 夜间高速行车的禁忌与规则

“夜间行车的首选还是高速公路。因为黑夜带来的最大麻烦就是视觉上的障碍，全封闭的高速公路不仅免去了路况不熟的后顾之忧，中央隔离带还能有效阻止对向车辆射来的灯光。”滕宏臣介绍。

“如果让我给高速事故各种危险动作评分，我会将突然停车和随意停

车放到首位，这是最危险的！”滕宏臣表示，遇到突发交通事故必须在高速路上停车时，一定要提前减速并打开双闪提醒后车注意。如果没有其他车辆，应迅速下车，在来车方向200米以外摆放警示标志，人员撤离到路边护栏外。

“有些货车师傅要送货，为了抓

紧时间赶往目的地，途中往往会休息不够。”他说，部分高速夜间事故发生的原因就是驾驶员疲劳驾驶。驾驶员若是长时间夜间行车的行程安排，需要在行车前的白天进行充分补眠，并且行车时每隔4小时休息20分钟，切忌疲劳驾驶。

## “走灰不走白，遇黑停下来”

“走灰不走白，遇黑停下来。”货车司机赵师傅表示，特大高速事故再次敲响警钟，开车人要牢记夜间高速行驶规则。正常情况下，路面在灯光照射下呈现灰色调，若突变为白色，则可能是积水区域，车辆极易因此打滑失控。而一旦前方路面陡然变黑，那可能意味着塌陷或坑洼，此时应紧急停车来规避风险。

作为一名老司机，赵师傅也介绍了根据前灯光柱变化情况来判断地形的经验。如光柱变短可能是遇上弯道或上坡路，光柱变长也可能是下坡路，光柱有缺口可能是路上有坑洼等。“夜间行车视线不良、路界不清，会使车辆偏离正常行驶轨迹。”赵师傅建议，驾驶员应降低行车速度，以增加观察、决策和作出反应的时间。

“不准一直开着近光灯跑”“不准急打方向”“没事别走紧急行车道”……在勘察事故现场时，这些话是滕宏臣对车主反复提醒的。“希望每一名驾驶员都能认真践行夜间行车法则，强化安全车距意识。”他认为，只有这样才能既尊重生命，又保障旅途平安，使每一次出行都能成为美好的旅程。