

## 夏日炎炎

## 解析疲劳驾驶危害及应对方法

## 1、夏季行车容易导致疲劳

在夏季炎热天气或驾驶室内温度过热的环境下驾驶车辆,温度高、空气流通差,驾驶人很容易疲劳,往往会感到精神疲倦,视线逐渐变得模糊、思维变得迟钝,尤其是午后行车极易瞌睡,甚至会出现驾驶人瞬间失去记忆的现象,勉强驾驶会导致交通事故发生。

## 2、高速行车也易导致疲劳驾驶

在高速公路上行驶,道路环境单一,交通干扰少,速度稳定,行车中的噪声和振动频率小,易使驾驶人产生单调感而困倦瞌睡,出现“高速公路催眠现象”。由此可见,驾驶车辆高速行驶,容易导致驾驶疲劳。

## 3、疲劳驾驶带来的危害

驾驶人疲劳时判断能力下降、反应迟钝和操作失误增加。驾驶人处于轻微疲劳时,会出现换挡不及时、不准确;驾驶人处于中度疲劳时,操作动作呆滞,有时甚至会忘记操作;驾驶人处于重度疲劳时,往往会下意识地操作或出现短时间睡眠现象,严重时甚至会失去对车辆的控制能力。

## 4、高速公路行车防范疲劳办法

在高速公路上行车时,最好在1个半小时到2小时到就近的服务区休息一下;若感觉有点疲倦或有睡意时不要再继续驾驶,最好立即休息。



驾  
驶  
经  
验

## 5、主动预防疲劳驾驶的办法

预防驾驶疲劳可采取以下措施:

(1)保证足够的睡眠时间和良好的睡眠效果。养成按时就寝和良好的睡眠姿势,每天保持7~8小时的睡眠。

(2)养成良好的饮食习惯,提高身体素质。膳食多吃富含维生素A、C、B1、B2的食物,可以防止眼睛干燥、疲劳、夜盲症的发生;多吃含钙量较高的食物,可以减轻驾驶中的焦虑和烦躁感;饭量以七八成为好,勿暴饮暴食。

(3)科学的安排行车时间,注意劳逸结合。科学、合理的安排行车时间和计划,注意行车途中的休息;连

续行车4小时,必须停车休息20分钟以上;夜间长时间行车,应由2人轮流驾驶,交替休息,每人驾驶时间应在2~4小时之间,尽量不在深夜驾驶。

(4)注意合理的安排自己的休息方式。驾驶车辆避免长时间保持一个固定姿势,可时常调整局部疲劳部位的坐姿和深呼吸,以促进血液循环;最好在行驶一段时间后停车休息,下车活动腰、腿,放松全身肌肉,预防驾驶疲劳。

(5)保持良好的工作环境。行车中,保持驾驶室空气流通、温度和湿度适宜,减少噪声干扰。

## 6、缓解疲劳驾驶的方法

当开始感到困倦时,切忌继续

驾驶车辆,应迅速停车,采取有效措施,适时的减轻和改善疲劳程度,恢复清醒。可采取以下方法:

(1)用冷水刺激面部。

(2)停车到驾驶室外活动肢体,呼吸新鲜空气,进行刺激,促使精神兴奋。

(3)收听轻音乐或将音响适当调大,促使精神兴奋。

(4)做弯腰动作,进行深呼吸,使大脑尽快得到氧气和血液补充,促使大脑兴奋。

(5)用双手以适当的力度拍打头部,疏通头部经络和血管,加快人体气血循环,促进新陈代谢和大脑兴奋。

以上方法只能是暂时的缓解疲劳驾驶,不能从根本上解除疲劳,唯有睡眠才是缓解疲劳和恢复清醒最可靠、最有效的方法。(苏绍斌)

夏季车辆易出状况  
当心车险“四不赔”

天气炎热,车辆容易发生状况。有些车主以为已经投保了车险便“大大咧咧”。须知车辆损失的一些特殊情况属于车险条款的“责任免除”项,保险公司是不会赔偿的。

## 发动机进水

夏季暴雨过后,道路积水可能淹没汽车的底盘,如果这时贸然启动,很容易导致发动机受损。按照免责条款,车辆遇水熄火后,车主重新发动并导致发动机损毁,属于操作不当导致的人为事故,保险公司通常是不负责理赔的。因此遇到积水,车主应及时通知保险公司,按照勘查员的建议采取相应措施后再启动汽车。

## 玻璃破碎

台风季节中,部分车辆会被落物砸坏受损。如果车顶与挡风玻璃均受到损坏,保险公司就能按车险条款赔偿;如果仅仅是挡风玻璃受损,且车主没有投保“玻璃单独破碎险”,将得不到理赔。

## 爆胎

夏天地表温度较高,容易导致爆胎。对于爆胎引起的轮胎、钢圈的“单独损坏”,保险公司一般会视其为汽车某零部件的自然老化现象。只有因意外碰撞等事故造成轮胎损失时,保险公司才会理赔。如果是由于轮胎爆裂引发交通事故造成车辆损失,保险公司则会理赔。

## 车内放置易爆危险品

对于车内存放的危险物品发生爆炸造成的损失,因为属于车主的处理不当,保险公司是不会赔偿的。车险专家建议,夏季千万不要在车内放置高压杀虫药、发胶等物品。(翟天宇)

夏季用车提示  
高温下  
香水等切勿放在车内

## 高温下瓶装水含有害物质

夏天放在车里的塑料瓶装水很可能造成健康隐患。因为瓶装水所使用的聚酯瓶往往含有可能导致人体慢性中毒的双酚A等物质。尤其是当瓶子放置在温度很高的后备箱里时,高温会让聚酯瓶发生变化,导致更多的有害物质析出进入水中,成为健康隐患。

## 香水造成二次污染

很多司机都选择用香水来祛除难闻的气味,但是汽车香水并不能解决车内环境的问题,香水味还会掩盖一些空气质量出现问题的异味,让我们很难及时发现情况并开车通风。而香水中的挥发性物质还会使一些比较敏感的人群出现头晕、恶心和呼吸困难的状况。

## 电池在高温下易爆炸

电池在高温作用下易老化,劣质电池还会出现形状不稳定的现象,甚至发生爆炸。手机、数码相机里也有电池。车内温度较高时,电池热量不能及时散发出去,聚集在某一处会使这些小型电路板发生老化。

## 打火机、老花镜会发生危险

喜欢抽烟的人习惯把一次性打火机放在仪表盘上,在阳光照射下打火机中的液态丁烷会膨胀,使打火机内部压力增大。再加上行车过程中的颠簸和碰撞,易使打火机爆炸。老花镜和放大镜这类凸透镜最好不要放在车内,如果车内遭到阳光直射,这类镜片将阳光聚在一起会使温度更高,易起火。(翟天宇)

爱车淋雨后  
需要做哪些必要保养

## 第一步:车内除湿

其实除湿的工作在下雨的时候就应该做。下雨时应该打开冷风,这样做不仅可以除去雾气,还有除湿的功能。雨停了就得更注意,积聚的湿气要尽快除掉,否则容易发生霉变等状况。车内除了开冷风除湿外,最好再买一个简易除湿盒,这样车内部件在隔夜后不易受潮。另外车内放一卷卫生纸同样也有除湿的效果。

雨后除了车门焊接及车体焊接部分容易生锈腐蚀外,车门内部的铰链、锁扣等铁质零件因被门饰板遮住,也容易受潮,因此在天晴的时候车主可找一个阴凉的地方,将所有的车门及后备箱盖全部打开,让车内的湿气排出、通风,然后将车内的脚踏垫、椅套拆下来,冲洗晾干。

## 第二步:车内除菌

夏季雨后由于气温等因素,比较容易滋生各种病菌,所以对车内空间进行消毒除菌就显得尤为重要。重点清洁的地方应为座椅、空调出风口、中控面板和各死角。可以使用专业的汽车内部清洁剂,用干抹布擦拭。

清洁中控台的时候,要防止清

剂渗入CD、音响、收音机等电器设备腐蚀电器元件。

## 第三步:养护底盘

夏季温度高,再加上雨水侵袭,底盘容易受到伤害,废气、灰尘、噪音、湿气都会从底盘细小的孔洞中渗入车身,使车身锈蚀、剥落。因此大雨之后要对底盘做一番养护工作。

除了简单清洗之外,“底盘封塑”也是很好的选择。它能使底盘与外界隔绝,达到防腐、防锈、隔音的功能,延长车身寿命。“底盘封塑”前要使用专用的去污剂去除底盘上附着的沥青、油污,并进行烘干,任何污渍都会影响到封塑的牢固程度。封塑前,还要对传动系统、排气系统的散热部分进行遮挡,以免封塑后影响这些部件的正常运转。

## 第四步:清洗外表

车如其人,雨后不要懒得去洗车哦,否则会严重影响个人形象。其实不仅是个人形象问题,下雨天除了污水和淤泥外,雨水中还含有的酸性物质对车身和漆面都有严重伤害,如果不及处理,久而久之,车身会失去光泽进而影响美观。



想要防止酸性雨水对车身的伤害,最简单有效的方法是打蜡,而想达到非常持久的保护效果那还得进行封蜡,两者都能够防止漆面褪色老化,从而保护漆面不受伤害。

## 第五步:检查电路

雨后的汽车由于多处灌水可能会对汽车某些部件的性能有所影响,严重的可导致汽车不能正常开启。电路遇水后很可能造成短路。如果行进中发动机熄火则不能再次点火启动,否则极容易造成发动机报废。如果有涉水的话,通过后应及时对电路设备处理,可以用非纤维的纸巾和纺织品将电路一一擦干,再行启动。

另外,检查制动系统也很重要。由于制动系统有非常强的吸附力,雨

水非常容易进入制动液内,这样会影响到制动效果,严重的可能造成制动失灵,建议雨后到专业维修店进行检查,以防后患。

## 第六步:检查大灯

雨天容易导致大灯进水。大灯进水后亮度会受到影响,进水很多还可能损坏大灯,也会使车灯的照射方向发生改变,给行车安全带来隐患。因此检查大灯是否进水很重要。

如果发现大灯内有水雾,可以打开大灯并把远光灯也打开,看十分钟后车灯内的水雾是否开始消失,一小时后是否能够彻底消失,如果消失了就不用担心了,如果还有水雾,就要到专业的售后服务站进行了。(小亮)