

# 春运赶长途,谨防“旅途综合征”

医生提醒:少看手机,多喝水,适当走动



本报讯 (记者 张敏) 相信大多数人都是第一次听说“旅途综合征”,但前不久发生在青岛火车站惊险的一幕让人真切地领教了这个“病征”的厉害。一位从四川乘火车坐了40多个小时去青岛的男子,到站后突然冲出车厢,纵身一跃,想要从高层护栏处跳下,要不是执勤的民警及时抓住了他的双腿,后果不堪设想。事后,警方了解到,该男子

既没有吸毒也没有喝酒,而是因舟车劳顿、精神紧张造成了突发性的旅途综合征。眼看春节来临,很多人要开始长途跋涉返乡过年了,在此,记者提醒赶长途的朋友们,要谨防旅途综合征!

旅途综合征,是一种比较短暂的精神障碍,多发于长途列车乘客当中。采访过程中,大多数市民对这类病征了解甚少,更不懂得如何预防。可有赶长途经历的市民则表示,春运期间赶长途时,人的精神状态一开始会比较兴奋,这样就更容易产生疲劳,再加上生物钟改变,饮食不规律,疲劳感愈加强烈。“在车厢这种比较封闭的环境里,周围都是陌生人,要时时刻刻担心自己的人身财产安全,精神方面一直都比较紧张,旅途时间一长,出现精神方面的不适也是不可避免的,比如暴躁、不安等。”一位来自东北、在我市打工的钱先生说。记者了解到,旅途综合征

的发病率一般在30%左右,大多数人的感觉是腰酸背痛、浑身乏力,比较严重的可能会出现精神恍惚、言行紊乱、做一些危险的举动、产生幻觉而事后又完全回忆不起来等情况。

市人民医院一位医生提醒广大赶长途春运的旅客,旅途综合征虽然不是“病”,但也不能完全忽视。长途中首先要注意饮食和作息,如果意识到情绪不太能自控,那就通过深呼吸或者冥想来放松自己。多喝水,少出汗,让血压保持平衡,车子停靠的时候,尽量下车多走动,透透气,减轻身心疲劳。“尤为重要的是,千万不要在车上长时间看手机。现在很多人都依赖手机打发漫长的旅途时光,如果不注意定时休息,很容易造成视觉疲劳,更容易产生幻觉。”该医生说,他希望所有的旅客都能相互提醒,在车上时刻注意身体,平平安安出行,顺顺利利回家。

## 图片新闻



近日,万善园社区邀请市书画协会成员和辖区内的书法爱好者们走进居委会为居民写春联送福字,一时间整个社区充满了浓浓的年味。(记者 陈晓玲 通讯员 蔡静 摄)

## 吕城镇卫生院为白血病患者捐款

本报讯 (记者 李潇 通讯员 管娟) 近日,吕城镇一位16岁女孩不幸患了白血病,该镇卫生院得知这一情况后,号召全院职工为其捐款17910元,在这寒冷的冬天,温暖了他们一家人的心。

据了解,1月15日,吕城镇一位16岁女孩被确诊为“急性早幼粒细胞白血病”,其母亲是吕城镇

卫生院乡村医生,工作兢兢业业,其父亲在餐馆打工,收入不高。正读中学的女儿得此重病,让一家人束手无策,高额的医药费更是让夫妻俩一筹莫展。

吕城镇卫生院工会了解核实相关情况,近日,院方向全体职工发出爱心捐款的倡议,短时间内便筹得17910元。“同事就是我们的家人,家中有难,兄

弟姐妹们肯定会伸出援手,希望孩子能早日康复。”该卫生院一位医生说。

**感人事 突发事** 民生热线: **86983119** 有趣事 稀奇事  
欢迎提供新闻线索, 一经采用即付报酬 费(可线上支付)。

## 关于延长丹金溧漕河横塘大桥、邓家桥拆除重建期间实行交通管制时间的通告

因丹金溧漕河横塘大桥、邓家桥拆除重建工程施工的需要,为确保施工顺利进行和周边道路交通安全,根据《中华人民共和国道路交通安全法》第五条、第三十九条之规定,决定延长对罗横公路、横松公路部分路段实行交通管制的时间。现将有关事项通告如下:

- 一、管制时间:1.横塘大桥管制时间:2018年2月11日零时起至2018年6月30日24时止。2.邓家桥管制时间:2018年2月11日零时至2018年6月30日24时止。
- 二、管制路段:1.罗横公路20公里767米—21公里547米横塘大桥段,共780米;2.横松公路2公里825米—3公里925米邓家桥段,

共1100米。

三、管制措施:1.管制路段实行全封闭施工。2.封闭路段除施工车辆外,禁止其他机动车、非机动车、行人驶入。3.过往机动车、非机动车、行人可选择就近道路绕行。

四、请机动车、非机动车驾驶人、行人行经管制路段,自觉遵守上述交通管理措施,服从交警和交通管理人员的指挥,按照施工现场交通标志指示注意安全,减速慢行,有序通过。违者,将按照道路交通安全法律法规的有关规定予以处罚。

特此通告。  
丹阳市公安局交通警察大队  
江苏省丹阳市公路管理处  
2018年2月2日

为认真贯彻落实省公安厅、镇江市公安局部署要求,针对冬季治安规律特点,市公安局决定,从2017年年底到2018年1月底,在全市公安机关组织开展以打击突出犯罪、深化基础管控、化解社会矛盾、整顿安全隐患为重点的保平安护稳定“冬季攻势”,并取得了良好成效,全力维护了全市社会大局持续平安稳定。

## 交警大队 周密部署 细化措施 筑牢交通安全屏障



2017年12月29日,丹界路发生一起重大交通事故,当交警到达现场后,除了一名死者外,没有任何车辆痕迹碎片和目击者。交警部门本着对案件高度负责的态度,抽调精兵强将组成专案组,全力以赴侦破此案。最终,经过连续19天奋战,成功破获该起重大交通事故肇事逃逸案,抓获嫌疑人薛某某。1月24日,该起交通事故肇事逃逸案的受害人家属将一面绣有“破案如神、服务百姓”的锦旗送到交警部门,表达感激之情。

“冬季攻势”专项行动开展以来,交警部门紧扣工作职能,

通过强化组织部署、细化工作措施、强化督导检查等一系列措施,全力确保安全隐患整改到位、路面秩序整治到位、交通平安宣传到位“三个到位”,有力推动保平安护稳定“冬季攻势”专项行动强势开展。行动开展以来,累计现场处罚34232起,查处酒驾131起,查处涉牌涉证违法198起,查控各类重点违法车辆35辆。

### 完善行动方案,强势部署推进

市公安局部署召开“冬季攻势”专项行动会议后,交警部门立即召开全体中层领导会议,专

门制定下发了《全市交警部门保平安护稳定“冬季攻势”工作方案》,成立了由大队长任组长,其他大队领导任副组长,机关职能部门和执勤中队派主要负责人为成员的领导小组,围绕隐患排查、路面严管、交通宣传等方面,明确了目标、细化了措施,切实提高了行动的可操作性。工作中,坚持领导分片挂钩制度,由大队各分管领导挂钩各自联系中队,要求定期赴联系点进行督导检查,并对工作开展情况及时进行督导,有效地推动工作常态化开展。

### 紧盯重点环节,强化源头监管

交警部门紧盯重点车辆和重点驾驶人,全面检查“两客一危”车辆检验、报废、交通违法记录以及车辆驾驶人违法记分情况,确保安全隐患全部“清零”。以国省道为重点,着重检查“两客一危”车辆的出车手续全不全、动态监控严不严、安全措施实不实等环节,特别是对“两客一危”车辆动态监控在线、使用情况以及运输企业专人值守情况进行全面检查,发现安全带残缺不全、安全锤放置不规范、乘客不系安全带等行为的,及时进行了提醒整改。会同运管等部门组织开展联合检查,“两客一

危”运输企业全部检查完毕,发现各类隐患或管理不到位现象11处,下发整改通知书8份,全部督促整改到位。紧抓校车安全管理,开展校车、驾驶人、运行线路集中大排查,发现和解决涉及校车及道路安全隐患9起。

### 依托专项行动,强化路面防控

交警部门最大限度将警力压向路面,定人定岗,明确管控要求,全面加强城区各交通路口的管控。吕城交警执法服务站开展全天候24小时巡逻执勤执法,有国省道的河阳、横塘等中队坚持每日在易发生事故路口亮灯巡逻,并加大对过往重点车辆的检查力度,有效遏制了重大交通事故的发生。始终保持对酒驾的高压态势,坚决打击酒驾醉驾违法犯罪行为。1月17日下午3时许,在我市新民西路双井巷十字路口,一名男子骑着自行车闯红灯,被执勤交警拦下,民警发现该男子浑身酒味,经检测,该男子血液内酒精含量已经达到醉酒驾驶标准。最终,该男子因闯红灯和醉酒驾驶非机动车被处以罚款处罚。面对大雾、降雪、道路结冰等冬季恶劣天气,执勤警力全面排查易引发团雾、积雪结冰的主要时段路段、易形成交通拥堵的节点路段、易

发生重大事故的隐患路段,做好盐、草垫、防滑链、融雪剂等应急物资、除雪铲冰力量准备工作。

### 突出重点方面,强化宣传引导

依托12.2全国交通安全宣传日、110宣传日等,交警部门强化宣传报道,提升群众安全意识。邀请电视台、媒体记者开展交通安全隐患定期曝光,持续曝光严重违法典型案例。通过“丹阳交警”公众微信号累计曝光逾期未检重点驾驶人1147个、曝光20起以上违法未处理车辆1680辆。针对不同阶段交通违法和事故特点,以及风险隐患,集中开展重点企业、重点驾驶人安全警示,通过向企业发送整改通知,通过短信平台、微信推送等方式开展对驾驶人点对点安全警示提示。在公安交警微信、微博等自媒体平台加大违法危害、安全知识普及力度,累计通过微信公众号发布宣传报道20余篇,阅读量超8万次以上。深入辖区企业、学校开展交通安全宣传,累计摆放各类宣传展板150余块,悬挂安全宣传标语50余条,发放各类宣传资料3万余份。

警方开展“冬季攻势”系列行动之一