



疲劳驾驶 车辆侧翻

春天易“春困”，切莫疲劳驾驶



本报讯(通讯员 侯峰钟 葛明才 全媒体记者 冯兆宽)春天容易犯“春困”，这开车的司机要是犯了困了，后果可想而知。3月16日早晨6时许，在千垛镇刘沟村附近，一辆满载货

物的大货车因司机疲劳驾驶发生了侧翻事故，所幸没有人员伤亡。据现场目击者介绍，当天早晨，一辆大货车沿G344国道由西向东行驶，不慎撞上路边千垛镇刘沟村村民建用的砖头，还有路边树木、电线杆等，最后撞倒村民王某家的侧翻板房并发生侧翻，货车的半个车身悬在了一旁的河塘边上，十分危险。接到报警后，市公安局交警大队李中中队值班民警刘宜祥、毛炳文及辅警等火速赶赴事故现场实施救援。到达现场后，民警立即对驾驶员的伤情进行查看。值得庆幸的是，驾驶员高某只是被擦伤并无大碍，但由于车子的驾驶室堵住了活动板房的门，高某被困在屋内无法出来。民警在村民的帮助下找来工具，将活动板房的一处门板撬开，顺利将高某救出。高某车上装载的货物为活动板房组装套件，尤其是活动厂房墙板为防火材料制成，如果泡水将会全部报废。另外，货车上方有特高压电线，吊车作业难度大，施救比较困难。民警在与吊车司机及货主商议后，决定采用人工搬运与吊车作业相结合的方式实施救援。就这样，经过10多个小时的紧张作业后，当天下午4时，货车被成功吊起，车上的货物也基本完好无损，从而为货主避免了20多万元的经济损失。

“事发前，我感到很疲劳，打瞌睡了，听到对面车辆鸣喇叭时，这才突然被惊醒，我的车子开到了左侧车道，于是，情急之下，向右猛打方向盘，也忘了踩刹车，从而导致事故的发生，现在想想真后怕。倘若车子翻到了水里，我就没命了！”经民警现场询问，高某的货车是凌晨3点多从淮安市涟水出发准备前往南通的。事故发生前，高某一直在装车，后接着开车上路，并连续驾车3个小时没有休息。由于睡眠不足，疲劳驾驶才导致这起交通事故的发生。执勤民警告诉记者，近期，在其辖区内已发生多起疲劳驾驶引发的交通事故，在此提醒广大驾驶员，目前正值春季，气温渐渐升高，极易使人产生困乏，许多货车驾驶员都存在疲劳驾驶的现象，因此在行车之前一定要有充足的睡眠，才能确保行车安全。



“诗意”油菜花

全媒体记者 李祝海 通讯员 顾中埂

春风吹开了花朵，垛田之上涌现出无边无际的油菜花海。此时此景，即使一名不擅长于写诗的人也会生出创作的冲动。诗情画意的时节，诗人眼中的垛田油菜花又是怎样的色彩？3月21日上午，千垛镇东旺村新落成的村部里，一场以“千垛春色”为主题的诗歌朗诵正在进行，数十名诗词创作者现场即兴吟咏，饱含深情地抒发垛田情，盛赞菜花美。 “信步走在三月的田野 绿茵弥径 花香扑鼻 顺手折一朵金花 插上鬓角 醉了姑娘的眉眼……”在赵成武的眼里，油菜花俨然是一位春风美人。 “三月菜花犹未齐，嫩黄点点上金堤。船娘一曲江南好，摇荡春风满碧波。”吴加华的组诗《千垛菜花》，从不同的视角写出菜花美、游客心、农家乐。 “凭栏望，春意染金黄。万萼繁华花锦垛，一舟浮漾水云间。归去梦犹香。”潘仁奇的《忆江南·千垛菜花》描绘出繁华的垛田春色，以及游览归去后的那份留恋。 “春风摇曳菜花开，花开等你来。千垛金色似梦幻，无边春色拥人怀……”《花开等你来》的诗作者董景云犹如一位热情的导游，带人看遍了兴化的特色与风情。在兴化，菜花与垛田已成为密不可分的共同体和特有标记，吟起菜花必然会诵读垛田。“晨光洒向三十垛，清风托起七十二舍，悠悠小船春心荡漾，鱼儿成群游过幸福的模样……”顾红干的诗作《垛上》带人走进垛田深处、垛上人家。 “千垛春色”诗歌朗诵会上，先后朗诵了26位诗词创作者的作品。



不远处，千垛景区的油菜花渐次盛开，美仑美奂；朗诵会现场，诗人心中孕育的油菜花激情开放，沁人心扉。

市城中社卫中心 开展中医药文化调查

本报讯(通讯员 江 鸟)为全面了解中医药健康文化知识普及情况，评价中医药健康教育工作效果和制定中医药相关政策等工作提供科学依据，按照《中国公民中医药健康文化素养调查工作方案》要求，日前，市城中社区卫生服务中心抽调医务人员，兵分两路，走进昭阳街道牌楼社区、长安社区，对事先随机抽取的80户家庭开展现场调查。本次采用入户调查方式，问卷在平板电脑上呈现，通过问卷，了解调查对象的中医药健康文化素养水平，主要包括中医药基本理念、中医药健康生活方式、中医药信息理解能力等5个方面。问卷由15-69周岁的城乡常住居民自填完成，调查员当场核对问卷，及时对出现的问题和处理情况进行记录，同时填写在《江苏省中医药健康文化素养调查过程问题记录表》中。此项工作预计在4月中旬前完成。

决心就是力量，信心就是成功

□李秦卫

前不久，国外一家网站研究媒体上刊登的出席两会的代表委员照片发现，“他们的步伐、表情，显示着对实现目标的信心”。其实，这样的信心，激荡在每个中国人的心头。浏览“伟大的变革——庆祝改革开放40周年大型展览”留言簿和网上跟帖，“信心”是高频词。这种信心体现在行动上，就是消费需求不断升级且日益多元。今年春节期间，全国零售和餐饮企业实现销售额约1.01万亿元，银联网络交易总额达1.16万亿元，“两个万亿”折射强大内需潜力，标志着消费者的信心。对未来的信心，来自已经取得的实绩。今年的《政府工作报告》显示，去年我国实际使用外资1383亿美元，稳居发展中国家首位。从某种意义上讲，资金的流入，就是信心的流入。“信心是用一个个成功累积起来的”。从新中国成立我们如同在一张白纸上画出最新最美的图画，到改革开放“关键一招”摆脱“被开除

学籍的危险”，一项项重大工程、一个个“中国智造”、一桩桩民生实事……近14亿中国人民用汗水浇灌出丰硕的果实，也催生出对发展的坚定信心、对幸福的美好憧憬。对未来的信心，来自不断发展的实力。去年12月28日，当我国第三架C919大型客机试飞成功之时，一家外媒感叹，“与C919一起腾飞的，还有中国的信心。”注意观看航天发射的人也不难发现，与过去相比，在火箭的点火时刻，我国科技人员脸上呈现的往往是“放松感”，即便是第一次飞向太空的航天员，出征前也是轻松自如。放松源于自信，自信源于实力。今天，一大批中国企业走出国门、参与海外市场竞争，它们之所以能不惧风浪、站稳脚跟，擦亮“中国制造”“中国服务”的名片，根本就在于自主创新、刻苦攻关，掌握了核心技术。有了硬实力，心中就有了底气。对未来的信心，来自永不停歇的实干。实干是实干者的通行证，一切幸福都仰赖于

实干苦干。学者渡过无涯学海，需要“苦作舟”；登山者攀上山巅，需要“苦作梯”。同样，实现中华民族伟大复兴的中国梦，离不开亿万人民的艰辛拼搏。“为者常成，行者常至”。人人争当“走好自己路、做好自己的事”的实干家，拒绝清谈、不务虚功、不弄假来，坚定必胜的信念，我们终将汇聚起更加磅礴的力量，在一棒接一棒的接续奋斗中成就伟大梦想。一年之计在于春，春天是播种的季节，催动我们以时不我待的紧迫感“起而行之”。让我们筑牢乘势而上的坚定决心，激发攻坚克难的必胜信心，用勤勉实干换得春华秋实，为新时代的改革发展书写辉煌篇章。



拿什么拯救误入歧途的养生

□苑广阔

喝一些果汁，可以适当补充营养，可是湖南郴州51岁的曾女士却做了一个特别冒险的举动，在家将20多种水果混合榨汁，简单过滤后注射到静脉，导致全身感染严重，幸好在医院获得及时救治，脱离了危险。把混合果汁自行进行静脉注射，如此匪夷所思的“养生”，差点成了名副其实的“杀生”。在鬼门关走了一遭的当事人，也许会吸取教训，不再盲目养生，但对国内数以亿计的“养生一族”来说，恐怕仍有相当一部分人把自己的身体当“试验田”，进行着各种各样的养生实验。养生盛行，是百姓生活水平提高、人们追求健康需求的体现。但有个基本的前提，就是养生要走在一套科学、合理、正确的路上，需要破除和远离各种不科学、不合理、不健康的理念和方式。否则，养生非但达不到想要追求的效果，反而会对身体健康和生命带来威胁。上述把混合果汁输入身体的另类养生也许是个案，但一些明显违背科学、违背医学常识的理念被诸多奉为养生“金科玉律”，并且在自己的生活中严格践行，却是十分普遍的现象。这说明，我们徒有养生意识，却没有正确的养生理念和方式。是时候让我们的养生意识等等我们的养生理念，并且建立起一套科学、合理的养生体系了。要实现这样的目标，必须做到“有破有立”。所谓“破”，就是破除那些不正确、不科学的养生理念，远离各种各样的养生谣言。尤其是随着网络的普及，各种网络平台、自媒体高度发达，其中很多都属于养生类的，上面的信息鱼龙混杂、谬误百出，如果完全按着去做，极

有可能不受其益反受其害。所以说，未经权威人士或权威媒体证实的养生信息，不要盲目相信，更不要盲目实践，应是科学养生第一条。而所谓“立”，就是帮助公众掌握更多、更完整系统的科学养生常识。这当中，权威渠道、权威信息很关键，有关部门尤其是医疗机构，既要对各种虚假、错误的养生常识积极辟谣，又要通过各种渠道和方式向公众宣传、普及正确的养生常识和理念。对美好生活、健康中国而言，这是不可或缺的一环。



“强众从我”要不得

□公 页

曾读过《梁漱溟给儿孙的忠告》一文。虽已时隔多年，但对文中所叙这位从不顾家的国学大师，竟在70岁后成为照顾孩子行家里手的事实，至今记忆犹新。尤其梁公对儿孙的忠告印象更深。他说：“不要强众从我，只要发愿为大众服务，生命力得到发

展，就是好的人生。”虽然三言两语，却言简意赅，不啻是“大道至简”的家庭教育良方。诚然，家庭是人生的起点，家庭教育对孩子的成长具有至关重要的作用。如果家长对孩子的引导和教育失当，常常会使其所拥有的却不是孩子所看重的，而孩子看重的家里却又提供不了，结果就有可能让孩子因失去幸福而甚感痛苦。笔者熟识一对夫妇，他们都在机关就职，各方面的条件都很不错，本是一块藏龙卧虎的地方。可是，他们对当官有着不同凡响的信仰，开口闭口

离不开升官这个最高理想，弄得孩子不厌其烦，才从幼儿园刚升小学，就直接指明要弄个班长当当。加上平时没少带孩子出入饭局的耳濡目染，无不影响着孩子快乐中成长。聪明的家长总是认真审视和看准孩子的特质，多大的肚子定多大的饭量。他擅长学习，就让他觉得做学问顶有出息；他是搞艺术的料子，就让他觉得做个艺术家才棒；他爱侍弄花草，就让他相信生态之美具备无限的魅力。总之，记着梁漱溟先生的忠告：不要“强众从我”，才有“好的人生”。

