

# 一边开车一边看导航 翻了

## 交警发出安全驾驶提醒:外地司机更要集中注意力

本报讯(记者何锐坡 通讯员杨小江)清明小长假,不少外地司机自驾来珠海游玩,其中有司机因为开车看导航等原因分神导致了事故。交警部门昨日发出安全提醒:自驾入珠游玩的车辆,司机因为不熟悉珠海路况,开车更要集中注意力。

4月6日早上,三灶发生一起事故。一辆奥迪车先是加速撞到树上,然后强烈的

撞击力使它在空中翻了个个,车顶朝下,重重摔在地上。好在车够结实,虽然变形,但车门还可以打开,司机和乘客从车里面艰难爬出。

金湾交警了解了事故原因。原来,司机于某当时正载着老婆和两位同事从吉林大学珠海学院出来,于某一边开车,一边低头调导航,不想就在这低头抬头的瞬间,于某没把握好车辆的行驶方

向,车子一歪,冲着路旁的棕榈树就撞了过去。

4月6日上午,一辆广西的白色北京现代小车忽然失控,连撞7卡护栏,车辆油箱也被撞坏,车辆无法再开动。交警到现场后,司机宋某道出实情,他趁着假期从广西带孩子过来珠海玩,宋某在前面开车,两个孩子坐在后面就开始闹腾起来,宋某忍不住回头训斥了孩子

两句,不想车辆正行驶在转弯路段,这一回头让宋某没把握好方向,撞上了护栏。所幸宋某和孩子们都没受伤。

交警提醒:上述两起事故都非常典型,外地游客自驾到珠海旅游,不熟悉路况使用导航都是常有的事,但司机在驾车过程中,务必集中注意力,以免酿成事故。

### 金湾区“长者自我管理”小组活动新鲜有趣

## 在快乐中学习如何控制血糖

本报讯(记者乔宇 罗汉章)让长者写下自己的餐单,让其他小组成员一起分析其中的食物搭配是否合理,从而在轻松愉快的氛围中学习血糖基础知识。2日下午,珠海市向日葵社会工作服务中心携手金湾区草堂湾社区居家养老服务站,在该服务站开展“控制血糖·乐享人生长者自我管理”小组活动,吸引13名小组成员参与。

在活动过程中,社工首先用通俗易懂的语言向长者介绍了血糖与胰岛素的关系。而后挑选现场的长者写出自己的午饭餐单,并让其他小组活动参与者一起分析餐单上的食物搭配是否合

理。这种寓教于乐的参与式学习模式,让长者感到新鲜有趣,纷纷针对餐单提出了自己的看法。小组成员常阿姨表示,参加这个小组活动让她有一种回到学生时代的感觉,非常有意思,“除了做笔记和随堂考试外,社工还给我们布置了家庭作业。”

珠海市向日葵社会工作服务中心相关负责人表示,该小组活动共有五节课,包括血糖基础知识、食物升糖指数、设计控糖餐、制作低糖餐食、绘制血糖曲线图等内容。他们希望通过小组活动从如何自我监测血糖等方面提升长者自我健康管理的能力,提升其生活质量。



社工用通俗易懂的语言向长者介绍血糖与胰岛素的关系。  
本报记者 张洲 摄

### 预防腿疼走不动 每周快走一小时

新华社微特稿 美国一项研究显示,每周做一小时中高强度运动可以显著降低中老年人因骨关节炎而行走不便的风险。

西北大学范伯格医学院分析1500名年满49岁骨关节炎患者2008年9月至2014年12月的健康信息和运动数据。2008年9月开始采集数据时,这些患者因这种疾病忍受下肢关节疼痛,但没有行动不便。

数据采集结束时,运动量少于每周一小时中高强度运动的人中,24%出现“移动困难”,23%“生活自理困难”。相比之下,运动量达到每周一小时中高强度运动的人,出现“移动困难”和“生活自理困难”的比例分别为3%和12%。

据研究人员推算,每周做一小时中高强度运动,可降低85%骨关节炎引起的“移动困难”风险,降低将近45%“生活自理困难”风险。

### 帮助他人能感觉到快乐

## 祝福他人有助增强幸福感

新华社微特稿 先前研究显示,帮助他人确实能让人感觉更快乐。美国艾奥瓦州立大学一项研究显示,祝愿他人好同样有助缓解焦虑、增强幸福感。

研究结果由施普林格-自然出版集团旗下《幸福研究杂志》最新一期刊载。研究人员招募大学生志愿者,分成4组,让他们各自在学校大楼附近转悠,作12分钟测

试。研究人员要求第一组志愿者遇见路人时真心祝福对方快乐;第二组志愿者遇见路人时思考对方与自己有什么相同的愿望或情感;第三组志愿者琢磨自己比路人生活更优越的地方;对照组志愿者只关注路人的外表、服饰等。研究人员在测试前后分别让志愿者填写调查问卷,评估他们的焦虑感、压力水平和幸福感等。

结果显示,祝福他人快

乐的第一组志愿者幸福感较强,焦虑水平较低,对他人更关心,社会融入感更强;相反,与他人作比较让第三组志愿者情绪毫无改善,反而关联压力、焦虑和抑郁感增强。

“今日医学新闻”网站援引研究人员的话报道,这项研究显示,对他人心怀善念有助缓解焦虑、增强幸福感和社会融入感;另外,“在社交媒体上不与他人比来比去也相当重要”。

### 医生应为有焦虑症状的病人开“自然药方”

## 公园行走20分钟即可缓解压力

新华社微特稿 亲近自然有助缓解压力已经成为共识。美国一项研究在这方面作量化探索,发现每天置身自然环境20至30分钟可令反映压力水平的应激激素降低一成。

“我们的研究显示,就降低应激激素皮质醇水平有效程度而言,每天耗费20至30分钟静坐或漫步让人联想到自然的环境中最有用。”英国《泰晤士报》4日援引研究项目领头人、美国密歇根大学玛丽卡罗尔·

亨特博士的话报道,“没有必要专门到野外去,离开办公区,坐在一棵树旁就有用。”

亨特认为,研究结果显示,医生应该更多地有为焦虑症状的病人开“自然药方”,即花时间置身绿化环境中。

### 冷暖你先知



#### ◆ 珠海陆地天气

多云,部分时间有阳光,早晚有轻雾

温度:22℃-28℃

湿度:75%-95%

风向风速:偏南 陆地2-3级

#### 【浴场预报】

海滨泳场:水温低,不适宜游泳。

三灶金沙湾:水温低,不适宜游泳

东澳岛南沙湾:水温低,不适宜游泳。

#### 【航线预报】

九州港至蛇口航线:有小到轻浪,海况优良,适宜乘船出行。

香洲港至外伶仃航线:有小到轻浪,海况优良,适宜乘船出行。

香洲港至万山航线:有小到轻浪,海况优良,适宜乘船出行。

#### 【各类生活指数】

过敏指数 不易发 无需担心过敏问题,可以尽情享受生活。

感冒指数 不易发 气温回升,感冒几率较低。

紫外线指数 中等 建议涂擦SPF12-15、PA+的防晒护肤品。

空气污染指数 良好 气象条件有利于空气污染物扩散。

舒适度指数 较舒适 白天有些热,早晚舒适。

交通指数 良好 气象条件良好,车辆可以正常行驶。

#### ◆ 珠海未来3天天气

星期一:多云,部分时间有阳光,早晚有轻雾 23℃-29℃

星期二:多云,部分时间有阳光,早晚有轻雾 23℃-29℃

星期三:多云,部分时间有阳光,早晚有轻雾 22℃-28℃

### PM2.5 每日监测

点位	AQI级别	AQI类别
吉大	I	优
前山	I	优
唐家	I	优
斗门	I	优

截至4月6日18时  
数据来源:珠海市生态环境局