

80.4℃ 交警摩托坐垫的温度

高云峰在赶车辆抛锚的警情。40℃高温下,测温枪显示高架柏油路面温度最高62.7℃,他的摩托坐垫温度更高,80.4℃!车开起来,风是烫的,地面升腾的蒸汽混杂着汽油味,让人透不过气。

昨天下午2时,南北高架鲁班立交东进口处,早上7时到岗的高云峰已驻守6个多小时。为避免晒伤,他穿着长袖警服,浑身已经湿透,衣服紧贴后背,黝黑的脸上满是汗珠。

高云峰是交警总队高架支队三大队警长。2013年从警以来,今年已是第9年在高架上战高温。下午2时20分,电台呼叫有车辆在南北高架近徐家汇下匝道处抛锚,高云峰用准备好的矿泉水浇湿摩托车坐垫降温,然后第一时间赶赴现场。

远远看见,驾驶员打着双闪灯求助。高云峰抵达后检查,判断是车辆水温过高而引发故障。“高温天,车辆常水箱‘开锅’现象。”高云峰打开车辆引擎盖,从摩托车后备箱中取出备好的冷水加入水箱。很快,车辆重新发动,驾驶员连声道谢。“这几天高架事故、抛锚数明显上升,我一天接警15次左右,基本是事故加抛锚。”高云峰说,他早上7时

上岗,下午2时30分下班,然后加班到4时多,每天巡逻不少于60公里。

极端高温下,为避免中暑,高架交警一小时轮换一次,但“换人不换岗”,确保市民遇到突发情况能够及时得到帮助,同时利用警用摩托机动、灵活、高效的特点,快速处理交通事故,高效疏导交通拥堵,精准查处各类道路交通违法行为,保障高温天里,高架道路一样安全有序。

有的地方虽然不暴晒在阳光下,却同样难挨。昨天上午9时,车管所机动车查验通道内,办理业务的车辆已经排起了队。交警仇昊炫熟练地打开送检汽车引擎盖,一头钻进车盖内检查,一套流程走完,汗水已经流了下来。虽是早上,室外温度已蹿至39℃,但最热的地方是待检车辆的引擎。仇昊炫说,刚炮火的发动机温度极高,贴身作业易被烫伤。“其实,多等一会儿再验,温度就会降下来,但每辆车多等几分钟,办事群众就得多等很久。所以我们要快,车子烫手也得上。”平均下来,一天要查验各类机动车六七十辆,除了中午吃饭间歇,每天要在酷暑下验车7个小时以上。仇昊炫经受着翻天热浪与车辆引擎高温的双重“烤验”,

遇到不符合规定的车辆,还要耐心劝导群众整改,把好源头管理关。

交警查验员们一个个皮肤黝黑,有人脸上还脱皮了,手上也有不少烫伤的痕迹。“来验车的群众,有时看我们浑身汗透,脸黑黢黢的,也会由衷说一句你们辛苦了。”仇昊炫表示,得到理解和认可,是很欣慰的事。

截至今天,今年上海35℃以上的高温天已有16天,还出现40.9℃的高温极值。热浪之下,全市5500余名交警、3000余名勤务辅警始终坚守岗位,维护城市交通正常运转。

本报记者 潘高峰 实习生 曾悦

最近,福建福州19岁男孩小辉(化名)打完篮球后猛喝冰饮料,不到五分钟,他感到胸闷,紧接着是一阵阵胸痛,休息了一会儿不见起色,反而越来越严重。送到医院后,小辉被确诊为突发急性心肌梗死,经抢救无效死亡。

近年来,夏季运动过后因喝冰水、冰饮料导致突发猝死的不幸消息屡屡传出。大热天运动后的“正确姿势”是什么?上海中医药大学附属龙华医院心脏康复中心主治医师马子霖总结了“三要三不要”。

宜:补充低糖液体

忌:猛喝冰水冷饮

马子霖告诉记者,高温天剧烈运动后,人体会发生一些生理变化。“首先是因出汗带来体液和电解质(钾、钠等)丢失,还有大量能量消耗。”因此,及时补充水分、电解质和少量糖分是必要的,适量喝一些含

“盐”低糖液体,可以恢复体内的血液容量、电解质平衡以及糖分储备,避免脱水休克、电解质紊乱和低血糖等引发的意外。

不过医生指出,运动时,人体血流会重新分配,大量血液会流向肌肉,而消化道内的血流显著减少,从而导致消化功能暂时下降。此时若大量饮入冰水,会导致消化道血管挛缩,进一步抑制和影响消化功能,反而降低补水效率。“此外,运动后迷走神经处于激活状态,使心率和血压逐步下降,而大量冰水对消化道的刺激可能会过度强化迷走神经的张力,从而导致血压和心率下降

得过快,诱发休克、心脏缺血或其他心血管基础疾病。”马子霖表示,就算要喝冰水,切记小口小口、慢慢地喝,不能贪凉。

宜:身体整理牵伸

忌:马上蹲坐瘫倒

运动结束后,许多人会因太累而蹲坐在地,或直接瘫倒,并不重视运动后的整理和拉伸。然而,运动后的拉伸其实也是运动的一部分,并非可有可无。马子霖解释,拉伸类的伸展运动能通过对血管和肌肉的机械牵拉,以及诱导血管内皮释放扩血管因子等途径,起到降低血压、改善动脉僵硬程度等作用,还可

诱导迷走神经张力的增加,扩张血管、减慢心率、降低血压,使人逐步进入身心放松的状态。

其次,运动后肌肉往往会延续运动时的僵硬紧张状态,肌纤维也会出现一些微结构损伤,从而导致迟发性肌肉酸痛。及时的拉伸能够缓解肌肉的紧张,并且能促进肌纤维恢复原有的排列状态,减轻运动后出现的肌肉酸痛症状,消除肌肉疲劳,加快肌肉恢复。

同时,运动时血液大量分布于外周骨骼肌血管内,当剧烈运动结束时,低强度的整理运动能促进血液向心血管系统及其他内脏器官的回路,

帮助身体各系统恢复到正常状态。

宜:温水清洗全身

忌:速洗冷热水澡

“剧烈运动时,由于淋巴细胞大量激活,使免疫功能处于活跃状态,而在运动结束后,免疫功能会在短时间内暂时下降,处于运动免疫‘开窗期’。”马子霖说,此时易受外界致病原感染,如运动后不及时清洗身体,容易造成皮肤感染、感冒等疾病。

运动后,洗澡的时机和水温也有讲究——剧烈运动刚刚停止时,心率较快,体温也较高,如果马上冲冷水澡,易使外周血管急剧收缩,导致血压突然升高,诱发心脑血管意外;而如果马上泡热水澡,则会使外周血管急剧扩张,导致血压突然降低,诱发晕厥等情况发生。“运动之后,可稍事休息,等心率较为平稳、体温稍稍降低之后,用温水清洗全身。”马子霖建议。 本报记者 邵阳

试驾体验雪佛兰全新创酷RS

不愧是一台好开又好玩的“头号钢炮”

10万元出头、合资品牌、主打运动、钢炮SUV,提到这些关键词,你会想到谁?没错,它就是雪佛兰全新创酷RS。全新创酷RS拥有强悍的动力操控性能、全面革新的内饰、同级领先的智能科技,再加上年轻动感的颜值、62项全系标配的科技配置以及越级品质,满足了年轻人的多元化用车需求。

动态试驾感受:
“头号钢炮”名副其实

此次试驾的全新创酷RS在动力性能方面十分强大,这主要得益于在业内被称为“阿凡达”的第八代Ecotec全新1.5T四缸直喷涡轮增压发动机。这款发动机基于“单缸最优”和模块化理念开发,采用35MPa高压直喷系统、电动放气阀涡轮增压器、高响应低背压排气系统等多项行业标杆技术,并装备了堪称其“最强大脑”的新一代控制器芯片,整体性能不容小觑。

从动力数据来看,全新创酷RS搭载的1.5T发动机最大功率为135kW,并可在1500-5000rpm的宽泛转速区间内持续输出250N·m的最大扭矩。与发动机匹配的是钢链式CVT智能无级变速箱,具有7.01的速比范围,相较于市面上常见的传统钢带式CVT,其传动效率更高,可承受的扭矩更大,并且还有着平顺、细腻的换挡体验。在这套高效动力总成的加持下,全新



创酷RS百公里加速时间仅7.8秒,实测加速成绩仅为7.2秒。实际驾驶起来可以感受到它瞬间爆发力迅猛,动力响应敏捷,只要舍得给油,推背感随之即来,车辆起步动作十分轻快。到了中后段动力储备依旧充足,尤其是车速达到80km/h后,车辆再加速时也有着澎湃的动力输出,完成变线超车一气呵成。

静态体验:
聪明、贴心、超值的家用车

全新创酷RS不止是一台“会撒欢的车”,能够满足偶尔内心爆发出来的小躁动,它还深知在智能化科技配置举足轻重的今天,如何与时俱进以及如何讨

年轻人欢心。

说实话,来到内饰不得不说“雪佛兰内饰真的好起来了”。首先,围绕悬浮式双10.25吋渐层智慧屏打造的新一代运动数字科技座舱,在同级中并不多见。其次,中控台及门板大面积使用曜黑钻石菱格纹软性材质包覆,铝合金出风口拨片加上镀铬饰条以及耀红缝线点缀,档次感满满。嵌有RS专属耀红徽标的全新猎速换挡,以及融入RS徽标与耀红双缝线的运动座椅,凸显运动氛围。再加上宽裕的乘坐空间以及人体工程学设计座椅,驾乘舒适性可以得到充分保证,无论是应付日常代步还是举家出行都是妥妥的“快乐座驾”。

智能互联科技方面,全新创酷RS全

系搭载全新小雪OS智能车联系统,采用全新扁平化UI设计,支持连接上万种智能家居设备与OTA远程在线升级,在提供便利的同时也令车联功能常用常新。另外,全新创酷RS还支持无线CarPlay,可以将手机里的导航、音乐等投射到车机上,方便快捷。

其内置的交互式百度智能在线导航也很优秀,导航时只需在中控屏上三指一滑,仪表盘便会同步显示导航信息;同时百度智能语音助手也十分“聪明”,用通俗易懂的口语化交流方式就能轻松指挥内置小程序与影音APP,实现车机多媒体和车辆控制。比如发出“我有点热”“我要看星星”等指令,车内空调、天窗便可自动开启,真正实现轻松无障碍交流。

全新创酷RS还具有62项全系标配的科技配置,几乎覆盖到各类用车场景。这些丰富实用的配置,无疑也让消费者心里形成了更深刻的认知:自己的每一分钱都花的值,因为换来的是更高的价值感。

总的来说,全新创酷RS各项表现完全符合它“头号钢炮”的定位。强劲动力、全面革新内饰和智能互联科技,动感潮流外观,超高配置水准和越级品质,让全新创酷RS成为了10万元级合资SUV市场中难得一见的“多面手”。

更重要的是,全新创酷RS的价格也很亲民,售价区间10.99万元至12.89万元,这对于刚刚踏上社会的年轻人来说购车门槛并不高。现在购买全新创酷RS还可享购置税全免、3年无忧退车、购车保价等政策,可谓诚意十足。 文 阮健

广告