

□晚报记者 吴泳 实习生 宋红艳/文 晚报记者 周甬/图

## 不少司机犯春困

昨天下午1点左右,一辆尼桑轿车停在京港澳高速公路黄河桥西半幅的应急车道上,既没开双闪灯,也没设置紧急停车标牌。

省高速交警总队八支队执勤交警上前一看,驾驶座上,一个小伙子半躺着睡得很香。交警连敲了七八下车窗,他才惊醒。

小伙子连连解释说,他姓张,头天晚上明明睡得不错,快10个小时了。谁知道,开着开着就觉得浑身懒洋洋的,眼皮直打架,只好停车打个盹。

因为违法停车,交警对他进行了处罚:罚款200元,记6分。

交警说,4月1日以来,他们至少发现了4个这样的春困司机。

其中一货车司机因为太困了,车子一头撞上路中间的护栏。



高速交警用相机为高速路上打盹的司机拍照。

## 为啥会春困?

春困是由于春天气温过度波动,让人体全身器官反应不及造成的。气温大幅波动,让我们的血管、体表和内脏突然由收缩状态进入扩张状态,这就影响脑部的供血。

脑部一缺血,继而缺氧,人就会感觉头昏脑涨,手脚无力,昏昏欲睡。

# 太困了,货车撞上护栏 太困了,车开一半睡着了 又到春困时节,开车咋防困

## 开窗通风、常备风油精,少吃牛奶、香蕉、油腻食物 抽烟、喝浓茶提神? 其实这是误区

## 开车怎样防春困?

## 诀窍一

## 开车勤开窗

省高速交警总队八支队副支队长刘雁冰说,大家开车时,最好常开车窗,保持车内空气清新,这可以提高司机的注意力。

在驾驶室内放一些薄荷、百合花香味的香水,有助于提神。

## 诀窍二

## 常备风油精

车友不妨在车上常备风油精和清凉油。感觉困倦时,在太阳穴上抹一些,这样可以刺激皮肤和神经,消除疲倦感。

用冷水多洗几把脸,这样也能提神。

## 诀窍三:少吃牛奶、香蕉、油腻食物

市交警四大队警官高磊说,根据他们的经验和医生的建议,饮食摄入来防困也很有效。油炸食品、含酒精食品、牛奶、香蕉、莴笋等很容易让人产生疲倦感或引起睡意,开车前最好不要大量食用。

胡萝卜、菜花、大白菜、海带、黄豆、土豆、苹果、橙子、西红柿等含有丰富的钾、咖啡因、碱性物质和维生素,能有效消除疲劳、保持清醒。

此外,空腹开车,很容易导致心慌、四肢无力、困倦等症状,影响行车安全。

吃得过饱开车则会影响脑部血液供应,导致司机反应能力下降。

## 防春困误区

## 误区一:“一次睡个够”

怎样防春困,很多经验丰富的车友各有妙招。交警提醒说,有些办法看似合理,实则有害无益。

比如“一次睡个够”的说法。高磊说,根据他们的经验和调查,防春困并不是睡得越多越好。睡眠超过9小时后,反而容易头脑不清醒。

大家每天保证8小时左右的睡眠就足够了。长途驾车时,最好每行驶2~3小时,一定要停车休息一下。

## 误区二:“抽烟和喝浓茶能提神”

的哥胡春立开车16年了。他说,刚开始觉得抽烟和喝浓茶确实能提神,但后来发现,这些办法只能让人精神30分钟左右,过不了1小时,反而更容易情绪低落、困倦。

省中医院的卢长青大夫说,香烟里含有大量尼古丁和一氧化碳。我们吸入尼古丁初期,会明显感到神经兴奋。但尼古丁后期却会起抑制作用,让我们注意力和记忆力逐渐衰退。香烟里的一氧化碳很容易与血红蛋白结合,降低红细胞正常输氧能力,从而导致人体因缺氧发生困倦。

浓茶和浓咖啡也与之相似,里边的咖啡因容易带来一时的兴奋,但短暂兴奋之后是持续的抑制状态。

因此,开车时可适量摄入一些淡茶,不易多喝浓茶、浓咖啡。  
线索提供 杨军政

# 打造“绿色低碳新密”、“文化旅游新密”、“时尚宜居新密”、“平安和谐新密” 新密经济转型即将驶入“快车道”

## 实现“四个新密”目标迎来开门红

此前,煤炭、耐材、造纸、建材为新密的四大支柱产业,而在资源枯竭和环境整治的双重压力下,这些高耗能、低附加、重污染的支柱产业,一直是困扰新密经济发展的重要因素。今后,新密将如何抒写新篇章,不时地考量着新密市领导的智慧。2010年,新密市委书记王铁良就发出了强烈的呼吁:“调整产业结构,转变经济发展方式,新密迫在眉睫。”与此同时,新密市提出了打造“绿色低碳新密”、“文化旅游新密”、“时尚宜居新密”、“平安和谐新密”等4个新密的目标,要在“十二五”期间逐步实现经济发展方式的转变,为新密经济发展实现新的增长极。

2011年3月20日,郑州美景置业公司斥资100多亿元在伏羲山开发度假旅游项目,并拉开中国新密·伏羲山国际旅游节暨国际杏花节的序幕,标志着“十二五”期间,新密即将驶入经济转型的“高铁时代”,也迎来了实现“四个新密”目标的开门红。

## 建立健全长效服务机制,搞好企业上市运作协调

新密市长谢霜云说,实现目标,必须做到七个坚定不移。即坚定不移推进结构调整,加快产业转型升级。转型发展的时机日益成熟,大城市内部发展空间越来越小,“建设郑州都市区”,并按照郑州市新的城市功能区标准进行规划和建设已提上议程,新密作为“新密组团”已纳入郑州都市区建设。

引进福建海源等战略合作者和先进适用技术,发展壮大一批整机制造企业。大力发展生物医药、生物化工、生物能源等,构筑特色产业基地。服装产业发展以曲梁服装工业园、香港产业园为依托,做大规模,培育自主品牌,提高市场竞争力。引导企业与高校院所共建产学研联合体。建立健全政策导向、市场开拓、融资服务等长效服务机制,搞好企业上市运作协调。



为打造“绿色低碳新密”、“文化旅游新密”、“时尚宜居新密”、“平安和谐新密”等4个新密,在“十二五”期间完成经济华丽转型,近日,郑州美景置业公司斥资100多亿元在伏羲山开发度假旅游项目并正式启动,标志着新密经济转型即将驶入“快车道”,又为实现“四个新密”目标迎来了开门红。

通讯员 李绍光  
晚报记者 董占卿

## 大力发展文化旅游产业,以好项目带动又好又快发展

坚定不移抓好项目建设。建设城市西区生物科技产业园,引进一批高精尖产业项目。新密紧邻郑州,有山有水有自然风光,有丰富的文化底蕴和旅游资源,发展文化旅游业和高端房地产业具有得天独厚的优势。利用好郑州都市区建设的重大机遇和自身独特优势,新密的文化旅游业和高端房地产业必将迎来一个高速发展的黄金时期。充分发挥地理、区位、文化等优势,采取市场化运作方法,强力推进“三条经济带”及相关重大项目开发建设,重点抓好黄帝宫景区开发、古城县衙旅游开发、伏羲山风景区综合旅游开发、岐黄文化开发以及密登堡葡萄酒庄、超化寺、打虎亭汉墓开发建设等重点项目,大力发展文化旅游产业,以好项目带动又好又快发展。

## 统筹城乡建设 主动对接和融入郑州都市区

坚定不移统筹城乡建设。主动对接和融入郑州都市区建设,加快构建布局合理、功能完善的现代城镇体系。采取BT模式,打捆启动5条道路建设。改造城市供水管网。启动2个旧城区改造或棚户区改造项目。推进新型农村社区建设。加快移民小区建设,推动贫困人口向城镇转移。

坚定不移发展现代农业。对4座小型水库进行除险加固,开工建设双洎河道治理工程。新建集雨水窖2000个、机井护井工程500处,改善有效灌溉面积2万亩。新建农村大中型沼气工程5处。积极发展农业产业化,新增龙头企业2家、农业示范园区2个,发展农民专业合作社10家,使农业实现一条龙服务,科技化运行。

坚定不移推进开放创新。积极承接长三角、珠三角、环渤海地区等重点区域产业转移。重点引进高新技术、新能源、新材料、生物医药、装备制造、节能环保等新兴产业。

坚定不移加强节能减排。加强节能降耗工作,实现年节能5万吨标准煤的目标。推广可再生能源建筑应用技术,建设绿色项目,粉煤灰、煤矸石、尾矿废渣、农作物秸秆、农产品加工等废弃物循环利用。重点抓好裕中能循环经济园、中煜公司废旧塑料处理、垃圾发电等循环经济项目建设。继续加大林业生态建设力度,启动李湾水库水源地综合整治工程和大隗镇日处理15万吨中水的人工湿地工程。

## 改善民生 统筹城乡中小学布局调整

坚定不移保障改善民生。统筹城乡中小学布局调整,新建市直第四小学,完成中小学校舍安全建设工程2万平方米,加强医疗卫生系统改革管理,全面提升医疗服务水平。完成市中医院迁建工程主体建设。抓好重点文化项目和文化惠民工程,做好李家沟遗址、古城寨遗址和古树名木等文化遗产保护工作,加强基层文化设施建设,深入完成城区4.7万户有线电视数字化转换。完成4.2万平方米经济适用房和廉租房建设,做好第三个保障性住房建设项目前期工作。开展非煤矿山专项整治行动。

坚持七个坚定不移,狠抓各项工作落实,从而全面增强经济发展活力、综合竞争能力和可持续发展能力,在全省率先全面建设小康社会。展望“十二五”,任重道远,前程似锦,新密将建成绿色低碳、文化旅游、时尚宜居、平安和谐的现代化新兴城市。