

温馨提示

天寒路滑 安全出行

一场雪给人们的生活和出行带来很多不便和安全隐患。这几天，还将有一轮大范围雨雪接踵而来，外出无论是步行，还是骑车、开车，都要小心谨慎。

以下是一些雨雪天气安全生活和出行的提示。

雪天生活注意事项

1. 关注天气预报，做好防寒保暖准备。要及时添加衣物，特别是要注意手部、脚部、耳朵等部位的保暖。

2. 注意室内通风，保持空气流通。在使用取暖设备时，要注意保持室内湿度，避免室内过于干燥。

3. 出行遇冰路面时，要镇定加小心。避开路面浮冰和积水，注意避让行人和其他车辆。尽量不要在结冰路面、水面上行走或玩耍，以免发生意外。

4. 如果突然摔倒，尽量别用手腕撑地。大多数人摔倒后的第一反应是手撑地，导致摔倒的力量经手腕传导至前臂，最容易造成手臂、手腕骨折。

5. 注意保护皮肤，避免干燥裂口。寒冷天气，皮肤容易干燥、缺水，甚至出现脱皮、瘙痒等问题，应多喝水，使用保湿产品，保证充足睡眠。

6. 在取暖时，注意防止发生火灾。使用煤气、煤炉时，注意保持室内通风，防止煤气中毒。

雪天出行注意事项

1. 合理安排出行计划。尽量减少非必要出行或户外活动，减少山区自驾出行。

2. 错峰出行，避开高峰。雪天高峰时段，易拥堵，路面打滑，很影响安全。

3. 选择步行或公共交通工具。尽量减少电动自行车和自行车出行。

4. 驾车出行注意安全。驾车时请减慢车速、保持车距，控制好方向，通过路口提前减速，注意避让行人和非机动车。

5. 发生事故，快速处理。车辆发生轻微刮蹭、追尾等适用简易程序处理的交通事故时快速处理，减少对交通的影响。

6. 远离结冰路面防摔。步行和骑行时远离结冰路面，谨防滑倒摔伤。尤其小孩或老人出行时需有成人陪同。

出行安全防范措施



1. 戴手套防摔倒。出门的时候一定要戴手套，因为下雪天手很容易冻伤。出门的时候准备好一双棉手套十分重要，还可以防止滑倒的时候手部受伤，而且手有了保护，也可以通过这点保护其他部位。

2. 保护呼吸系统。下雪以后气温会更加低，这时候我们在家里呼吸的是热空气，而出门的时候会变成冷空气，难免引起呼吸困难，建议戴一个棉口罩，可以保护呼吸系统。

3. 小心上下台阶。上下楼梯或台阶时要格外小心，最好扶着扶手或其他固定物。

4. 戴帽子勿遮耳。很多孩子一早戴着帽子、口罩、耳罩走路上学，有可能听不清汽车的声音，忽视了正在靠近的汽车，一定要注意安全。提醒孩子在湿滑结冰的路面上不要追逐打闹，否则极易造成伤害事故。

雪后步行安全提示

行人在下雪、结冰的道路上行走，一般会比较紧张，怕打滑摔倒，往往把注意力集中在脚下路面，而忽视了车辆行驶情况。

1. 穿防滑的鞋具。在结冰的道路上行走，尽量不穿平底无花纹的鞋，注意保暖，并随时注意行车情况。同时可穿上色彩鲜艳的外套或雨披。

2. 遵守交通规则。应在人行道内或靠道路右侧步行，不闯红灯，放慢速度，防止滑倒。下雪的时候，路面比较滑，特别是在走一些下坡路的时候，一定要注意尽量把重心放低，不要踮脚尖走路，不要单手拎重物。

3. 尽量远离车道。下雪时一般人都低头走路，很容易忽略其他状况，这样十分危险。所以大家应该尽量选择远离车道走路，遇到结冰路面，身体重心放低，缓步慢行，高抬脚，缓慢踩，减少鞋底和地面向前的摩擦力。

4. 不突然改方向。过马路时，一定要先站在路边看看马路上的情况，特别是要把自己的帽子调整好，不要遮挡视线，确认无车辆的时候，方可小心过马路。千万不要抢行或猛跑，不要在两车中间穿越，也不要突然改变行走方向或后退。

5. 双手不要插兜。雪后出门，行走速度不宜太快，尽量绕开大理石、瓷砖、冰面等光滑路面。行走速度不宜太快，脚底踩实踩稳，最好呈外八字，小步前行，切记双手不要插兜。

骑电动自行车安全提示

1. 检查车闸。出门之前检查一下车闸灵不灵，夜里气温低，车闸可能结了冰，开始捏时不大管用。

2. 不抢车道。骑车上路不要抢机动车道，即使非机动车道有结冰现象，也应在规定车道上缓慢行驶。

3. 避开危险。在遇到有积雪的地面和凹凸不平的冰面时，最好下车推行。雨雪天骑车，电动自行车轮胎不要充气太足，这样可以增加与地面摩擦，不易滑倒。

4. 注意车速。注意与前面的车辆、行人保持一定的距离，以免地面过滑发生追尾现象。

5. 谨慎拐弯。雪天骑车要选择无冰冻、雪层浅的平坦路面，不要猛捏车闸，不急拐弯，拐弯的角度也应尽量大些。

6. 注意力集中。如遇道路泥泞湿滑，骑车精力要更加集中，随时准备应付突发情况，减速慢行，平安到家。

温馨提示：

下雪给大家带来了快乐，也给大家带来了不便。在这里再次提醒大家，注意增添衣物，路上注意安全。开车的朋友们则要注意做好防冻、防滑措施！健康康康，平平安安，是每个家庭的幸福。

(本报综合)

婚姻观点

一种高危婚姻模式： 男人心大，女人敏感

□许川

“心大—敏感”型婚姻，既互补，也容易进入追逃模式。

心大的人外向开朗，生活中总是很乐观，不在乎太多细节。哪怕别人跟Ta吵架了，过两天Ta就能忘掉，平时也很负责任，哪怕发生很大的事，都能冷静对待。这种有力量、能扛事、不记仇的特质，会特别吸引内向敏感型的人。内向敏感型的人细腻，害怕社交，和心大的人在一起会很享受有人为Ta顶住压力的感觉，Ta们心思细腻，伴侣注意不到的事都能一一为对方打理，照顾对方的情绪。所以，Ta们往往对心大的人很有吸引力。

但结婚之后，两个人的矛盾就会显现。因为所有人爱他人的方式，其实就是自己渴望被爱的方式。比如：妻子敏感细腻，渴望被爱，但心大的丈夫大多数时候做不到，他体会不到妻子细腻的情感变化，不知道她到底为什么生气难过，即使知道了，他也觉得那不过是一件小事，没必要生气。这就让妻子非常失望，丈夫无意间忽略她的要求，她就会难以释怀。

而丈夫也逐渐感到压力，他理想的关系是每个人都不要过度索取，他没办法满足妻子的情感需求，会觉得是一种负担，但他们不会进一步思考问题，而是习惯性忘记和逃避。而这种反应，又会进一步让妻子觉得不安，关系里失望和争吵就越来越多。

两个互补的人最初感情很好，可一旦双方特质里难以契合的部分发生碰撞，又没有找到舒适的相处模式，就会演变成“一个追一个逃”的关系。还会增加很多无形的对抗，比如，丈夫明明知道，却说不出口；妻子明明可以当下表达不满，但是不说，一直积累伴侣对自己不好的证据，然后随时爆发。如果谁都不愿意改变，那么两个人就会陷入僵持。

想要打破追逃关系，就需要有一个人觉察到关系问题，有意识地成长，去改变，再引导伴侣一起改变。从根本上调整相处模式，才不会让两个人的防御被一直触发，才能开始感受到对方的爱。

(《中国妇女报》)

家庭镜头



儿陪妈旅游，谁也没玩好 旅游有“代沟”

儿子想孝顺老妈，带老妈旅游，没想到，娘儿俩的旅游观念南辕北辙。老妈喜欢奔波劳碌的“打卡”式旅游，而儿子更热衷休闲放松的深度游；老妈觉得旅游就是逛景点，儿子却认为“吃、住、行、游、购、娱”是旅游的要害……种种分歧导致他们玩不到一块，孝顺的出发点是好的，钱也花了，可谁都觉得没玩好，甚至不欢而散。

可能很多人没意识到，在旅游这件事上，父母和儿女是有代沟的。旅游代沟客观存在，但也并非无解。答案还在于沟通。儿女可以提前就行程计划跟父母多沟通，对于父母不了解的新事物、新理念，多花点时间进行解释，调动他们的积极性。当然，也要根据他们的意见对行程进行适当调整。将“磨合”前置，会让两代人在旅途中更顺畅。

作为老年人，也不要沉浸在旅游代沟带来的不适中，或者纠结于“到底听谁的”问题上，跟儿女走一路较量一路，而是要更多看到儿女背后的一片孝心，多进行积极反馈，让亲情流动成为两代人出行的美好主题。

(《今晚报》)