

雨夜8点,一辆轿车冲向水库……

齐先生讲述夜钓惊险一幕并感谢救援的热心人

□记者 牛超

本报讯 开车夜钓途中遭遇车辆打滑,冲向水库。关键时刻,遇到平顶山市钓鱼运动协会的几名会员,大家通力合作,最终将遇险车辆安全救起。4月7日,市民齐先生给平报热线4940000打来电话,想借助晚报向帮助他的几位热心人表示感谢。

据齐先生说,他喜欢钓鱼,经常利用空闲时间到周边水库、河道夜钓。4月3日晚上,他像往常一样开车去燕山水库夜钓。由于下雨,郊外的部分道路积水泥泞,特别是乡间小路更加湿滑。当他开车走到燕山水库叶县保安镇杨四庄村码头段附近时,“感觉眼前一黑,

车辆突然侧滑,冲向旁边的水库,我赶紧踩刹车,同时不停地摁喇叭。”齐先生说,恍惚中,他感觉侧滑的车辆底盘被什么东西“顶着”,不再侧滑,但不停地晃动,吓得他在车上一动也不敢动。就在他非常无助时,看到有人跑了过来。于是,他赶快呼救。

跑向齐先生的正是平顶山市钓鱼运动协会的宋衡、芳兆海、徐军和马涛。据芳兆海介绍,4月3日晚上8点左右,他们几人正好在附近等船,准备去其他地方钓鱼,突然听到刺耳的刹车声和汽车的喇叭声。他下意识抬头望去,发现20米开外的地方有一辆白色轿车“架”在水边一个凸出水面的地方,并且不停地晃动。

“有车要落水。”看到这一幕,芳兆海立即跑上前去查看,发现是一辆轿车因下雨打滑差点冲到水里,司机被困在车里不敢动弹。见此,芳兆海连忙喊正在等船的宋衡、徐军和马涛。4人跑到遇险车辆旁,迅速评估现场情况,制定救援方案。当时,雨下得正猛,路也湿滑,车辆在微微晃动,两个前轮已经架空。徐军和马涛安抚被困车主的同时,迅速摁住车后备厢,拽着后保险杠,以保持车辆平衡,防止车辆侧翻或滑进水中。芳兆海则立刻开来自己的车,宋衡拿来拖车绳,把绳索挂在遇险车辆后保险杠上。

一切准备就绪后,芳兆海启动车辆,第一下没有拖动,加大马力后再

拖,随着马达的轰鸣声,被困车辆缓缓滑动。在大家的共同努力下,经过半个多小时的紧张救援,遇险车辆被成功拖出。

“如果不是他们,我还不知道会出啥事,真的是非常感谢。”齐先生说,车被拖上来后,他下车查看,才发现遇险地方的水边有一个水泥墩,如果当时偏差一点或者车速快一点,肯定冲进水里了,“现在想想还很后怕”。

“谁遇到这事都会伸手相助的,这没什么。”宋衡说。不过,他也想借此提醒钓鱼爱好者,最好不要一个人外出夜钓。如果夜钓,最好多人一起,这样即使遇到突发状况,相互间也会有个照应。

清明假期出行忙

樱花烂漫醉游人

4月4日上午,郟县姚庄回族乡,一辆辆花车载着游客巡游樱花大道,观赏烂漫的樱花美景。

中国·郟县姚庄第三届樱花音乐节当天开幕。游客们乘花船、坐花车,精彩的大铜器、盘鼓表演让他们流连忘返。本报记者 孙书贤 摄



世界卫生日 专家提醒： 养成良好习惯 享受健康生活

□记者 王春霞

本报讯 4月7日是世界卫生日,今年中国的宣传主题是“人人享健康,共同促健康”。那么,世界卫生日里,我们能做些什么呢?市疾控中心健康教育专家提醒:养成良好卫生习惯,践行健康生活方式。

市疾控中心健康教育科负责人马红梅说,每个人都是自己健康的第一责任人。我们需要践行健康的生活方式,养成良好卫生习惯和健康的饮食习惯,适度运动,规律作息,预防疾病的发生。健康生活方式主要包括合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡、良好的卫生习惯等几个方面。根据“健康素养66条”,我们应该具体做到:

保持正常体重,避免超重与肥胖。膳食应当以谷类为主,多吃蔬菜、水果和薯类,注意荤素、粗细搭配,提倡每天食用奶类、豆类及其制品。饮食要清淡,要少油、少盐、少糖,食用合格碘盐。讲究饮水卫生,每天适量饮水。

成年人每日应当保持6000—10000步的运动量,动则有益,贵在坚持,适度量力,循序渐进。

吸烟和二手烟暴露会导致癌症、心血管疾病、呼吸系统疾病等多种疾病。“低焦油卷烟”“中草药卷烟”不能降低吸烟带来的危害。任何年龄戒烟均可获益,戒烟越早越好,戒烟门诊可提供专业戒烟服务。还要少饮酒,不酗酒。

要重视和维护心理健康,遇到心理问题时应主动寻求帮助。通过亲子交流、玩耍促进儿童早期发展,发现心理行为发育问题要尽早干预。

勤洗手、常洗澡、早晚刷牙、饭后漱口,不共用毛巾和洗漱用品。根据天气变化和空气质量适时开窗通风,保持室内空气流通。不在公共场所吸烟、吐痰,咳嗽、打喷嚏时遮掩口鼻。

马红梅提醒,健康是生命之本,预防疾病比治疗疾病更重要,养成良好卫生习惯才能乐享健康。

市区高速公路总车流量达17.76万辆次

□记者 燕亚男

本报讯 4月7日,记者从许平南高速平顶山收费站和河南越秀平临高速公路有限公司所辖平顶山新城区站、平顶山南站了解到,清明假期(4月4日至6日)期间,市区三个高速公路出入口总车流量达17.76万辆次,日均5.9万辆次,出行高峰为4月4日。

假期3天,许平南高速平顶山收

费站出入口日均车流量12679辆次,与去年同期相比增加5274辆次,增长71.22%。其中入口日均车流量为6099辆次,与去年同期相比增加2397辆次,增长64.74%;出口日均车流量为6945辆次,比去年同期增长87.60%。

“4日当天出入口车流量最多,为14682辆次。”平顶山收费站站长李丁表示,清明假期,他们在高速出入口

设置了小型客车专用车道,方便大家快速通过。

而河南越秀平临高速公路有限公司所辖平顶山新城区站假期出入口车流量共计8.17万辆次,4月6日当天出入口车流量最多,为27483辆次。

河南越秀平临高速公路有限公司所辖平顶山南站假期出入口车流量共计5.87万辆次,4月4日当天出入口车流量最多,达21213辆次。

平顶山西站、平顶山火车站发送旅客5.5万人次

□记者 燕亚男

本报讯 4月7日,记者从平顶山火车站和平顶山西站了解到,铁路清明小长假运输自4月3日至7日,为期5天,我市两大车站共发送旅客5.5万人次,日均1.1万人次。

今年清明假期是继春节后的第一个小长假,客运市场保持稳定增长态势,5天时间,平顶山西站共发送旅客3.5万人次;平顶山火车站共发送旅客2.0万人次,同比增长87%。

4月4日,清明假期首日,平顶山西站和平顶山火车站迎来客流出行

高峰,探亲流、旅游流、学生流高度叠加,平顶山西站当日发送旅客9834人次,平顶山火车站当日发送旅客5330人次。其中平顶山西站前往北京、重庆、郑州、洛阳等方向的旅客出行需求持续高位运行,而平顶山火车站前往上海、信阳方向的旅客较多。