

天气任性就像坐过山车 衣服穿多穿少有讲究

陈果

年后的建德气温变化让人琢磨不透,“这春节冷好假”的质疑声刚刚平静,又掀起一波“这春天善变好假”的议论。究其原因,那是现天气实在是太任性了。拿本周为例,从周日的6-23℃到今天的1-8℃,建德人是从春天一下子又回到了冬天,脱下去的“棉毛衫”、“棉毛裤”老老实实地又一件件穿回去了。

当然,也有相当多一部分人,抱着“熬一熬”就过去的想法,顽强地在“瑟瑟春风”中冻着,并打趣道:建德的天气就像坐过山车,那叫一个“酸爽”,其滋味自己体会。

春季穿衣有讲究 “下厚上薄”要牢记

都说春秋乱穿衣,可不,走上街市,你会发现四季的服装都能在建德人身上看到了。今年的暖冬,让不少市民早早地穿上了春装。尽管最近的最低气温已降到了1℃,有很大一批人还是不愿及时增加衣服。尤其是下身装:七分裤、九分裤,光脚穿单鞋的现象比比皆是。

市中医院的洪医生说,近些年,发生膝关节病变的例子越来越多,且以女性朋友为主,而受凉是关节病等病症的主要诱发因素。如果春季不注意保暖,就易出现膝关节疼痛、酸胀不适等症状,有的逐渐发展为膝关节骨质增生,重者还会出现膝关节积水、肿胀以及伸不直等病症。按照中医理论春季穿衣应上薄下厚,因为下身离心脏比较远,血液循环比上身差,容易受到风寒侵袭。

可见,春季穿着应注意“下厚上薄”,捂的重点在于背、腹、足底。背部保暖可预防疾病,减少感冒几率;腹部保暖是保护胃、脾、

肠,预防消化不良和拉肚子。“寒从脚下起”,脚下神经末梢丰富、敏感,保暖才能使身体适应气候变化。春天防寒要注意好两头,照顾好头颈和双脚。春季穿衣马虎不得,尤其是脚下神经末梢丰富、敏感,保暖才能使身体适应气候变化。

不同年龄不同性别 穿衣各有不同

对于春季穿衣,自古就有“春捂秋冻”的说法。而“捂”也是有讲究的。尤其是老人、孩子、女人更是要不同对待。

对于孩子而言,在冷空气来临前的一两天,家长就适当给孩子增添衣服。因为恰到好处地“捂”,可将感冒、消化不良等病拒之门外。尤其是孩子比较好动,更是要随时在早晚温差大的时候增减衣服。

老年人体力衰退、机体抵抗能力变弱,体温调节功能降低,皮肤汗腺萎缩,冬怕冷、夏惧热。穿衣应以暖、轻、软、宽大、简单为原则。穿衣时要特别注意身体重要部位的保



温,上半身要注意背部和上臂的保暖,下半身要注意腹部、腰部和大腿的保暖。春寒料峭,老人外出多加一件棉背心,戴顶“老人帽”,对防止受凉有很大帮助

女人属“阴”,春天的天气,尽管阳气渐生,阴寒却未尽。要注意早春的温差幅度较大,早晨及晚上要注意穿多点,不要一天到晚都穿单薄的裙装,否则会导致关节炎与多种妇科疾病。特别是年轻女性,早春乍暖还寒,昼夜温差大,又常有冷空气侵袭,一定不要过早减少衣服,更不要早早“秀”玉足,多“捂”几天有益健康。

要开网约车,你得先过考试关

——本月底杭州市网约车新政过渡期即将结束

网约车从出现开始,一直是老百姓关注的焦点。一方面,它有效缓解了“打车难”的问题,得到了市民的认可;另一方面,它也暴露出了平台对招录司机和车辆把关不严、人员和车辆信息不对应、营运人员良莠不齐等问题,市民安全乘车存在隐患。

2016年10月31日,杭州市正式发布《杭州市网络预约出租汽车和私人小客车合乘管理实施细则(试行)》(以下简称实施细则),随着杭州市网约车新政的实施,网约车开始走上“轨道”。杭州市网约车纳管过渡期是2016年11月1日至2017年2月28日,也是就说这个月底,过渡期就结束了,广大想开网约车的驾驶员朋友们,你们取得从业资格证了吗?

想开网约车 车辆和驾驶员有明确条件

国家规定网约车车辆基本条件是:“7座及以下乘用车、车辆使用性质登记为预约出租客运、安装具有行驶记录功能的车辆卫星定位装置和应急报警装置、车辆技术性能符合运营安全相关标准要求、60万公里报废、满8年退出网约车”。

除执行国家规定外,杭州市增加了三点

要求:一是具有本市号牌;二是新能源车车辆轴距达到2600毫米以上或者综合工况续航里程达到250公里以上,非新能源车车辆轴距达到2700毫米以上或者车辆购置的计税价格在12万元以上;三是车龄在5年以内。

国家规定网约车驾驶员的条件是:“取得相应准驾车型机动车驾驶证并具有3年以上驾驶经历;无交通肇事犯罪、危险驾驶犯罪记录,无吸毒记录,无饮酒后驾驶记录,最近连续3个记分周期内没有记满12分记录;无暴力犯罪记录;符合城市人民政府规定的其他条件”。

除遵守国家规定外,杭州市增加了一点要求,即“取得本市户籍,或在本市取得浙江省居住证6个月以上,或在本市取得浙江省临时居住证12个月以上”。

想过考试关 考前复习少不了

据运管部门统计,杭州网约车驾驶员从业资格考试自去年12月开考2个多月以来,仅有1600余人参加考试,而2月15日-22日,已有1350名驾驶员预约参加考试,考场报满。

随着网约车新政过渡期的临近,为确保

更多的驾驶员获得从业资格,方便驾驶员参加考试,从即日起,杭州运管部门将对网约车考试也作了相关调整:增加考试场次:每日将安排4场网约车驾驶员从业资格考试,并视情加推周末和晚间考试场次,提供更多的机位满足考生需求。并临时调整缩短补考的时间限制:由原先“初次考试不合格的,自初次考试之日起满7日可申请补考;补考仍不合格的,自补考之日起满15日可再次申请补考”,统一缩短为考试结束后满3天就可参加补考,避免考生因补考错过“过渡期”。

据悉,资格考试分为两部分,全国公共科目和地方区域科目考试,两门成绩分别达到80、70分才算合格。而从运管部门反馈回来的信息处得知,考试的合格率仅为50%左右。专职从事网约车经营的陈师傅说,地方卷题目则主要来自杭州网约车新政等6份文件,这些文件在杭州市网约车申报服务管理系统里都有,难度不大。很多人没通过都是因为全国公共科目卷没通过,因为全国卷没有材料。想要一次性通过考试,考前复习是必不可少的。

笔者提醒广大想开网约车的驾驶员,尽早取得相关从业资格证书。无证开车,将承担相应的法律责任。

陈果 詹聪颖