

春季自驾游，你的车子准备好了吗

春季到了，一家人或亲朋好友自驾汽车出外旅游，观赏各地名胜古迹和春季景物别有一番情趣。如果是自驾一般汽车外出远程旅游，需要做好以下事项：

出发前车队宜编号出行

出发前请务必检查好随车证件(带上购置税证)和个人证件。买一本最新出版的交通图，在图上标明自己将要走的路线。标出路过的城市，选好休息和加油的地方。向老司机或者在网上询问将要跑的这些路的路况，做到心里有数。准备好路上的应急食物，尤其是要多买些巧克力，因为巧克力是高热量食物。水是必备的，特别是纯净水，不但供人喝，车子有的时候也要使用，比如发动机冷却水缺乏，纯净水可以应急。长距离下坡刹车过热，可以使用纯净水降温等。准备个小药箱，把退烧、痢疾、感冒的药准备些。最好有个急救包，预防意外伤害。准备帐篷等野营需要的东西，预备一些自己喜欢的光盘，路上听自己喜欢的乐曲可以消除旅途寂寞和疲劳。准备好照相机和足量的胶卷，不要在景区购买胶卷，数码相机和手机不要忘带充电器。相机手机等贵重物品最好自备可密封的胶袋、防潮袋。

如果是车队，最好购买对讲机，不但可以节约很多手机费用，而且到了手机没有信号的地方对讲机就显得特别重要。如果车队的车数超过6辆，就把车队分组。每3辆1组。这样既可以方便驾驶，还可以有效地防止追尾。最好随身携带好钱和身份证、驾驶证、行车证等人和车的证件。手袋、行包等行李及贵重物品在离车时切勿放在车外可观察到的地方，以免引贼。带上一个笔记本，坐在副驾驶位置的人负责记录一路上油耗、路况以及发生的有趣事情。如果走高速记录出口处和服务区的公里数，以便下次行走和帮助朋友及网友。

最重要的是把自己的车彻底地检测一下，常规检查机油、冷却液、助力油、玻璃水，重点检查轮胎、备胎胎压和轮胎磨损是不是正常，轮胎上有没有扎钉子。看看千斤顶和更换轮胎的工具是不是在车上，带一个轮胎充气泵也许有用处。有可能的话去4S店使用计算机检查一下发动机、刹车、ABS和电路情况。注意安全行驶。由于节假日各单位大都放假，因此路面车辆比较少，宽阔的路面很容易刺激血气方刚的中青年人开快车，将车开到很高速度，在我国当前的道路状况下这样做是很不安全的，尤其是行驶自己不熟悉的路面更是危险。因此要注意掌握行驶速度，与前车要保持一定距离，停车或缓行一定要靠右边，注意观察周围路面动态，不可忘乎所以。

此外，记得备足零钞。到外地自驾汽车旅游，买路费、过桥费、停车费等杂费是随时随地要用的，最好备足10元以下的零钞，这样做既为自己方便也为他人方便。



出发前对车队进行编号，在行车途中基本按编号顺序行驶。在通过收费站或红灯路口，各车辆分散排队以节省通过时间，通过收费站后车队慢驶或靠边暂停以便整理队形。加油要特别注意，必须在大地方的正规加油站，不要贪图便宜在小地方加油。

车队行驶中注意保持适当距离，切勿跟车太近。在车队超越慢车时，已通过的车辆负责为自己的后车报告前方路况并引导后车超越，在未明确前方路况时，切勿强行超车。车队根据行驶情况在途中选择适当地点临时休息，各车主负责照顾本车乘员的情况。如遇塞车、问路等临时停车，各乘员尽量不要离车。在外地如发生碰撞等意外情况，务必保持克制、冷静，避免激化。如行车中伤及路面的家离家畜，一般情况下车队应保持全速通过，不要立即下车查看。

行车中不开英雄车和斗气车

每天出发前检查车辆。每天出发前，要对车辆进行一次全面的检查，包括有无漏油漏水情况(看看车底地面有无油污水痕)；测量胎压，看看轮胎的气压是否合适；检查机油状况(抽出机油尺，看看上面机油的颜色是否正常，机油高度是否合适)；别忘了检查备胎是否完好等等，起步之后，先挂二挡低速行驶，踩刹车检查一下刹车是否正常工作，确认一切正常才可以转入正常工作。

及时加油。跑长途前要将车加满油，途中当油量少于一半时就该到途经的大油站加油了，不要等燃油灯亮

了再找油站，这样会很被动的。严防疲劳驾驶。长途驾驶，首先应该避免疲劳驾驶。疲劳驾驶是造成意外的主要原因之一。有副驾驶的，每2小时轮换一次为佳。感到倦困之时，应该停车小歇片刻，千万不要勉强赶路。高速行驶爆胎所造成的交通事故是最频繁、危险性也是最高的，所以，在出行前，一定要检查一下轮胎表面的磨损情况，看一下表面是否有鼓包裂口，是否有钝器造成的硬伤，如果存在这类情况，就要在出行前进行一下修补、保养。有条件的话，最好能够拆下轮胎检查一下轮胎内侧有无伤口，因为藏在内侧的伤口常常是事故的罪魁祸首。如果实在没有时间进行细致的轮胎检测更换，至少要把有问题的轮胎换到后轮，最大限度地降低事故的发生。

注意使用安全带。安全带在汽车发生猛烈撞击的时候，带给您的保护作用有时候不亚于安全气囊。儿童尽量坐后座。长途驾驶时，儿童不要被单独安排坐在前座上。因为许多车在副驾驶位置都设置了安全气囊，气囊弹出时的冲击力极大，它虽可以保障成人安全，但却会给小朋友带来意外伤害。香瓶及各种玻璃、金属质地的摆件不要粘放在副驾驶前方仪表台上，建议您将它们安置在正副驾驶中间的仪表台位置上，做到既美观又安全。

遵守交通规则。特别是在高速公路上，不要超速驾驶，因为我国高速公路是按照一定车速标准设计的，超

速不但可能被交警处罚，更重要的是不安全，统计数据表明，如果在车速150km/h以上发生爆胎事故，发生死亡事故的几率相当高！不可急刹车。冬季行车，有可能遇到结冰湿滑路面，此时要靠挡位和发动机制动来减缓车速，不可踩急刹车，如是四驱车，则应挂上四驱，这样可以大大减少因四轮打滑而造成车辆失控的危险。

注意急弯。山道驾驶，往往弯多且急，此时切不可在弯道超车或在看不清前方有无来车的情况下占道过弯，过弯前要减速鸣笛。要注意的是，有些车友在过弯时喜欢切线过弯，但在山路行驶时，千万不要切到对面的来车道！靠边行驶。在狭窄崖边山路行驶时，切忌靠山边行驶，因为崖路边沿随时有坍塌的可能，比较危险。而如果是车队通过落石区时，应该拉开30~40米的距离通行，期间尽量不要按喇叭和猛轰油门，以免引发落石。

不要挂空挡滑行。去西南、西北地区车友，常常会遇到上下长坡的情况。上长坡时，因注意及时降挡以避免发动机输出扭矩不足；在下长坡时要注意避免发生刹车皮因长时间使用导致过热失效，所以应尽可能用挡位来限制车速，手挡车可以用挂入低挡，利用发动机制动来避免车速过高，绝对不要挂空挡滑行；自动挡车则可通过挂如D2、D1挡起到相同作用，如仍需长时间踩刹车，则应行驶一段距离后停车让制动系统冷却后再前进。

不要开斗气车。任何时刻都不开英雄车和斗气车，特别是避免和当地车辆斗气，礼貌行车，心平气和地驾驶车辆，可以减少意外发生的机会。尽量避免夜间行车。如确需夜间行车，要特别注意下面几点：A：旅途夜间行车要注意从左侧横过马路的行人，常常有行人从车队的车缝中间跑出来自左向右穿越马路，这时如遇对面车开远光灯，司机很难在远处就发现。B：会车时主动转近光灯，不要用远光灯照射对面来车，如果自己被来车远光灯照射而无法看清路面情况时，要停车等待能看清路面情况再继续前进。C：夜间由于视野受限，无法像白天一样观察整条道路及周边环境，因此一定要限速行驶。(同程)

注意事项

1.建议新手不要租车自驾游。刚学会开车的本本族，对车不熟悉，容易出事。

2.路边或夜间停车时，务必检查门窗是否锁好；同时，贵重物品一律不要暴露和留在车内，以免引起路人忽起歹心，铤而走险。

3.尽量避免赶夜路。姑且不论发生拦抢的危险，夜间驾车的疲劳也容易发生车祸。

4.跑远途时，要在出发前给油箱加满油；如果目的地比较偏僻，要考虑自备一些燃油。如果自备燃油，要选用全封闭、金属外壳的安全容器。

5.远途开车，最好选一个懂得车辆基本修理技术的人同行；同时，如果有条件，最好两辆以上的车同行，可以彼此照应。

6.每开2~3小时，最好停车休息一下，既可以避免疲劳驾驶危险，又能防止长时间驾驶对身体健康造成伤害；另外，也有利于缓解长途驾驶对车辆部件的疲劳损伤。

7.不要随便搭乘陌生人，而且要在顺手的部位放上防身用具、灭火器、防盗锁，也可以预防不测。

8.随身携带电话本，并在第一页上写明自己的姓名、单位、亲人及朋友的电话，万一发生意外时，抢救人员能及时和家人取得联系。

9.控制车速。外出旅行行驶在空旷平直的大道上，人由于兴奋很容易发生超速从而导致危险。

10.外出旅行备足钱款，除了准备预计的开销钱款和携带信用卡外，务必额外准备一些现金，以备发生诸如刚蹭等小事故与人私了。

踏春小伤莫慌 点按穴位救急

春季到来了，万物复苏，是旅游踏青的好时机。登山涉水，免不了会有一些损伤发生，最常见的莫过于脚扭伤了。那么，如何快速有效地缓解症状，让自己继续享受春游的乐趣呢？

脚扭伤

扭伤时一般踝部出现明显肿胀疼痛，不能着地，皮肤呈紫色。此时要注意分辨是扭伤还是骨折，若受

伤后即觉疼痛，活动受限，不能行走或可勉强走路，随之踝关节肿胀，则扭伤的可能性大；若伤后踝部瘀肿疼痛，内外踝部压痛明显，出现功能障碍，甚至畸形，有可能是踝关节骨折，应尽早就医，以免延误病情。

扭伤后应马上停止行走，待疼痛和关节活动受限减轻后再走动。踝关节扭伤后，马上热敷或涂活血

药是错误的，这会加重局部瘀血，不利于恢复。应先冷敷，待止血后再使用活血化瘀药和按摩治疗。如果局部肿胀瘀血严重，应去医院检查，防止骨折。

在排除骨折和脱位的情况下，两天后可自我按摩踝关节周围穴位及压痛点，加速好转，手法宜轻柔缓和。用拇指用力点悬钟穴(解溪穴、昆仑穴、阳陵泉穴亦可)1分钟，

感到酸胀沉重，一般患者会感到马上疼痛减轻；然后由上到下轻推、轻揉患处；再用拇指从瘀血处中线开始，由下而上地推挤，以起到消肿的作用；揉踝关节并小幅度活动踝关节；最后用活血化瘀的中药敷于患处，用绷带包扎固定，减少活动。

腿肚抽筋

腿肚抽筋了，怎么快速消除呢？

掰脚背：发生小腿抽筋时，应立即掰脚背，一般持续1~2分钟，就可有效缓解小腿抽筋。

可是，如果抽筋时周围没有家人或朋友帮助，怎么办呢？

点承山：承山穴在小腿背侧正中线上，伸小腿或上提足跟时，可以看到在小腿背侧中间肌肉(腓肠肌)收缩时会形成一个人字形的分叉，承山穴就在这个人字形沟的顶点处。

施治者拇指翘立，点按承山穴，尽量用力，直至肌肉痉挛缓解。(程凯)