

车辆意外落水,你有这三次逃生机会

近期我国多地出现强降水,河水暴涨导致行车危险增加,驾驶员务必保持高度警惕。一旦车辆落水,切勿被动等待,不要犹豫、不要贪恋财物,把握逃生自救“黄金时间”,积极脱险自救。



三次逃生机会

车辆刚落水时。一般来说,车辆入水时电路并不会立即失效,车内人员应以最快的速度解开安全带、解锁车门、车窗,在车辆完全沉没前迅速逃离。

水已漫过车门时。当水位漫过车门时,因为车内外存在水压差,此时车门已经很难打开,可使用安全锤垂直击打侧面车窗四角逃生。车中一定要准备专业安全锤,希望永远用不到,但关键时刻能救命。

水即将灌满车辆,内外水压平衡时。水从车辆缝隙中涌入,待车外与车内水位持平,内外压力对

等后,再用力推开车门逃生。

突然溺水,如何自救?

离开车辆后,切勿胡乱在水中挣扎,牢记以下自救要点。

一要放松身体向后仰,不要挣扎,防止下沉。人体可以产生浮力的肺部位于上半身,而身体的重心位于下半身。在身体没有放松时,人会沉入水中。

二要将双手举过头顶,这样重心会向上移动,帮助身体仰躺在水面。抬起下巴,尽量让口鼻露出水面,保证呼吸,同时大声呼救。

三要注意周围有没有能帮助漂浮的物品,可将空塑料瓶等具有浮力的东西抱在身前,更有助于漂浮。

驾车涉水,需注意什么?

暴雨、短时强降水容易造成道路积水,为了防止车辆陷于水中,驾车出行遇积水路段,应牢记以下原则:

涉水前先观察水深。水深超过轮胎的一半,水就有可能灌入发动机的进气口,此时应尽量绕行,勿强行通过。

降低车速、匀速行驶。建议涉水行驶时,全程车速不超过每小时10公里。

不要单侧轮胎过水。部分路段可能不会完全被积水覆盖,有些驾驶人误以为“只让一侧轮胎过水比较安全”,但事实恰恰相反。单侧轮胎过水时,车辆左右两侧摩擦力差异太大,极易发生侧滑、甩尾,安全风险大。

切勿中途停车、换挡或松油门。以上操作易造成积水进入进气口,导致发动机严重受损。若涉水中车辆不慎熄火,切记不可尝试重新启动车辆。

远离大型车辆。大型车辆涉水易激起更大的水花,小型汽车在行经漫水路段时,应与其保持安全距离。

据国家应急广播综合央视新闻客户端

抗衰老最佳睡眠时长出炉 研究发现:你可能刚好睡在了“催老区”

近日,一项权威研究发现:睡得太多固然伤身,但睡得太多,反而可能加速衰老。抗衰老最佳睡眠时长出炉,并不是人人都要硬睡够8小时。

抗衰老最佳睡眠时长出炉,为6.4~7.8小时

2026年5月,国际期刊《自然》发表的一项重磅研究,就用近50万人的大数据告诉我们一个“意想不到”的发现:睡眠时长和身体的衰老速度之间是一个“U型”曲线,睡得过短或过长,都会让身体多个器官的生物年龄超过你的实际年龄。

“抗衰老最佳睡眠”到底要睡多久?研究人员分别针对大脑、肺、肝脏、免疫系统、皮肤、内分泌等构建了23个“生物年龄时钟”,和每个人的日常睡眠时长一一对应分析。结果清晰地指出:女性最佳时长约6.5~7.8小时;男性最佳时长约6.4~7.7小时。差别并不大,合并起来,黄金区间大致落在6.4~7.8小时。

睡太多太少都伤身,但身体“受伤”部位不一样

短睡眠和长睡眠虽然都伤身,但“伤法”不太一样。短睡眠对身体的冲击更直接、范围也更广。它和心血管疾病、2型糖尿病、肌肉骨骼疼痛、焦虑抑郁、哮喘等都有明显关联。

长睡眠的问题更多集中在大脑上。它和重度抑郁症、精神分裂症、双相情感障碍、偏头痛等大脑相关的疾病关联更强。长睡眠本身不一定直接致病,而更像是身体某些潜在问题(比如大脑加速衰老)的“报警信号”。换句话说,睡太多可能不是元凶,而是通过加速器官老化,间接增加疾病风险。

比起睡眠时长,这4个睡眠指标也很关键

作息时间是否规律。研究显示,与睡眠习惯稳定的人相比,入睡时间偏差较大、工作日和周末睡眠差异大的参与者生物年龄衰老了9个月。2021年《欧洲心脏杂志-数字健康》的一项研究给出了明确答案:22:00至23:00入睡最佳。

深度睡眠是否达标。2026年3月国家卫健委新闻发布会上介绍:成年人整夜睡眠中,深睡眠正常占比为13%~23%。换算一下,一晚睡6~7小时的情况下,深睡眠达到50分钟左右,就已经在健康范围标准内。

入睡速度是否合格。一般来说,只要躺下半小时内能睡着,就是正常的人入睡速度。如果躺下后5分钟内就迅速入睡,就可以被视为“秒睡”。偶尔一次秒睡可能是因为过度疲劳,但如果长期频繁秒睡,就需要警惕身体是否存在发作性睡眠病、睡眠呼吸暂停综合征等问题。

睡眠是否够连续。有时候明明睡够了8小时,起床后却依然昏昏沉沉,问题可能出在“碎片化睡眠”上,也就是睡眠不连贯,夜里总是醒,醒了又很难再睡着。

据人民日报微信公众号

为什么下雨时 鸭子就在雨中傻站着一动不动?

下雨时,大多数人都会匆忙寻找避雨之处,而在水塘、湖泊旁,我们经常会发现鸭子等水鸟,丝毫不在意雨水,静静地站在岸边或浮在水面。

此前在某社交媒体平台曾有一段视频引发大家关注,视频中的鸭子一动不动站在雨中,像是静止了一样。鸭子非但不找地方躲雨,反倒是如此淡定,这是为什么呢?其实这一看似不合常理的行为背后,实则隐藏着鸭子独特的生理特性和生存智慧。

鸭子的羽毛能防水 鸭绒能保温

包括鸭子在内的被称为“游禽”的水鸟,为了适应游泳的生活,它们的羽毛往往是防水的。

比如我们最常见的绿头鸭,它的尾部有一个油脂腺,会分泌特殊的油脂,鸭子平时没事儿的时候就会将其涂抹至全身的羽毛上。羽毛表面被均匀涂抹了这层油脂相当于有了一层薄薄的“隔离霜”,不会和水产生接触,也就不会被水打湿从而能保持干燥,并且紧紧地重叠贴合在一起。这时雨水落在鸭子的羽毛上,水珠就会顺着羽毛之间的缝隙滑落下去,并不会将羽毛打湿。

在鸭子表层的羽毛之下,还有一层绒毛,我们做羽绒服的时候,填充的“鸭绒”主要就是这些绒毛。这些绒毛有非常好的保暖性,而且鸭子还可以通过肌肉的收缩、扩张控制羽根,从而调整绒毛的蓬松程度来调节体温,只要雨水不打湿绒毛,它们就不会感觉冷。

鸭子在雨中静止 更有利于减少能量消耗

在雨中保持静止,也有助于鸭子减少体力消耗、保存体力。对于任何一种野生动物来讲,它们的一生中最重要的事除了繁殖,可能就是觅食了。

我们平时看到的鸭子,可能除了在吃东西,就是休息了。它们只要有机会就要先填饱肚子,吃饱了就找个地方休息节省



体力,所有非必要的活动都尽量停止。

降雨对鸭子的觅食活动造成一定的困难。如雨水会冲刷掉水面的食物,使食物变得难以寻找。鸭子可能消耗的体力很大,但是找到的食物却不多,导致投入和产出比严重失衡,那这时候反倒“躺平”休息一下保存体力是个好主意,能够避免不必要的能量浪费,减少体力消耗。

避免受伤和其他潜在风险

另外,降雨往往会伴随着大风、闪电、雷鸣等气象现象,绝大多数水鸟并不擅长在陆地上行走,这时候如果选择移动并不是一个好主意,很可能被风吹倒,导致受伤。

而在水中,大风可能会引起比较大的波浪,对于水鸟来讲同样有比较大的安全隐患,闪电与雷鸣也会让水鸟的视觉、听觉造成影响,导致短时的失明或失聪,这个时候乱跑也容易撞伤或摔伤,群居的水鸟还有可能发生踩踏现象,这时不如站着不动或找个相对平静的水面休息一会儿。

当然了,以上说的这些情况,往往是小雨或中雨时鸭子等水鸟应对的一种方法,如果遇到了大雨或暴雨等极端天气,水鸟也会寻找有遮挡的隐蔽处躲藏,就算是羽毛防水,遇到大暴雨的情况也是无济于事,如果被淋湿就很可能在短时间失温导致死亡。这时水鸟会飞到大树上、石头的缝隙中或者岩洞里避雨,等雨过天晴之后再出来活动。

据科普中国微信公众号