

过完如春元旦,明起又迎冷天



茂林谈天

本报济南1月1日讯(记者王茂林) 1日,我省大部分地区气温继续回升,让我们过了个很温暖的新年。元旦当天内陆

大部分地区日最高气温在12℃到13℃左右,局部地区最高气温达到了16℃。不过,随着冷空气的到来,未来气温将有所下降。

2014年的新年,不只是在山东,国内大部分地区的人们都在温暖的天气中度过,部分城市日最高气温刷新了历史同期纪录。据省气象台预报员介

绍,1日我省气温比前一天仍有升高,1日白天沿海地区最高气温在10℃左右,内陆大部分地区最高气温在12℃到13℃左右,省城济南当天最高气温达到12.7℃;鲁南地区气温更高,最高气温在14℃到15℃,而菏泽东明最高气温达到16.3℃,与春天无异。

从省气象台短期预报来

看,晴朗天气正与我们告别,尽管天气仍以晴好为主,但未来几天气温逐步下降。3日开始将有冷空气影响我省,气温逐步降低,最低气温下降幅度在2℃到4℃左右。

本周未来几天具体天气预报如下:

1日夜间到2日白天,全省天气晴转多云。最低气温:内陆

地区-2℃左右,沿海地区2℃左右。

2日夜间到3日白天,全省天气多云转晴。最低气温:内陆地区-3℃左右,沿海地区1℃左右。

3日夜间到4日白天,全省天气晴间多云。最低气温:内陆地区-4℃左右,沿海地区0℃左右。

4日夜间到5日白天,全省天气晴。

开车遇事就恼,您可能“病”了

这叫路怒症,很多司机有,不想惹麻烦就快“治治”吧

开车稍不顺就易发火:看别的驾驶员都是菜鸟,看别人都不会走路,想骂人甚至想打架……别不把这事当回事,你很有可能患上路怒症了。专家提醒,路怒症的群体很大,它危害的不仅仅是交通,更是破坏和谐!所以提醒驾驶员要学会克制,努力做到微笑着开车出门吧。

本报记者 张泰来

实景直击>>

被别一下,挥拳头就打人

近日在济南二环东路与山大北路路口上演了这样一幕,当二环路上的信号变红时,一名中年男子从一辆停下的灰色轿车里走下来,走到后面的别克轿车前,拉开车门对着里面的驾驶员脸上就是一拳,别克车驾驶员顿时鼻血流下来。见别克车上乘客和驾驶员下车,灰色轿车驾驶员又返身回车内拿出了方向盘锁,双方争执起来,附近一名看门的老人赶来劝架,也被灰色轿车驾驶员打伤。

“灰色轿车的驾驶员在现场至少打伤了3人。”现场执勤的交警介绍说,他们赶到现场看到,两车事实上并没有发生一点刮蹭。据了解,事情的起因在于别克车因急着送病人,超车别了灰色轿车一下,灰色轿车驾驶员于是因此大动肝火。

民警说,这个灰色轿车司机就是典型的“路怒症”,不“治”还会惹事。

对号入座>>

看看你有路怒症的表现吗?

心理咨询师赵丽梅介绍,路怒,顾名思义就是带着愤怒情绪开车。2007年,莫斯科就曾发生过驾驶员嫌行人过马路步子太慢,且对他的喊叫不搭理睬,愤怒地掏出手枪放倒3名行人的事故。由此,路怒症开始受到关注。

赵丽梅细数了路怒的几个主要表现,一是开车“骂人”成常态;二是驾车情绪易失控,一点堵车或碰撞就有动手冲动;三是开车时和不开车时脾气、情绪像两个人;四是前面车辆稍慢就不停鸣喇叭或打闪灯;五是危险驾驶,包括突然刹车或加速,跟车过近等。驾驶员们可以对号入座,看看自己能占几条?

据介绍,中科院心理研究所曾在北上广随机选取900名驾驶员做过一个调研,结果显示35%的司机称自己属于“路怒症”。而对发怒原因的调查显示,因堵车和路况不佳导致动怒的有48.1%;因看到别人违法,影响到自己行车动怒的占39.8%;因周边车辆加塞或者超车动怒的为29.7%;还有别人违法,即使没有影响到自己也动怒的有26.6%;因新手开车不懂规则动怒的有22.9%。

探路

济青两地至广州高铁22日要开啦

目前已开始售票,两地至沈阳的高铁10日也将开行

本报济南1月1日讯(记者宋磊) 记者从济南铁路局获悉,1月22日,济南铁路局将正式开行济南西至广州南G279次、青岛至广州南G278/5次高铁列车。另外,两地开往沈阳的高铁也将于10日开行。

2013年12月28日起,中国铁路总公司在全国范围内进行了新一轮调图,开始实施新的列车运行图,全国铁路增开客车75对,济南铁路局也适时开通了我省济南、青岛等地至东北和广州的多趟高铁列车。

2013年12月29日,济南西至大连北的G390次高铁列车已经正式开行,8:30济南西始发,15:08到大连北。

1月10日,青岛北站将正式启用并开始办理客运业务,部分列车运行情况进行调整。其中,从1月10日起,4趟列车将由青岛站改为青岛北站始发,青岛至哈尔滨K702/3次改为青岛北站始发,发车时刻19:13;青岛至丹东K956/7次改为青岛北站始发,发车时刻18:16;青岛至延吉K1054/5次

改为青岛北站始发,发车时刻18:35。自11日始发站起,青岛至通化K970/1次改为青岛北站始发,发车时刻9:55。

青岛北站的正式启用,加上部分车底也已到位,青岛和济南分别开行至东北和广州直通高铁列车的条件也已经成熟。11日将正式开行青岛北至长春G1268/5次高铁,6:15青岛北始发,16:21终到长春;10日,青岛北至沈阳北G1248/5次高铁开行,8:23青岛北始发,16:37终到沈阳北;10日开

行济南西至沈阳北G1244/1次高铁,8:15济南西始发,13:32终到沈阳北;另外,青岛至广州南G278/5次、济南西至广州南G279次高铁,将从22日起,隔日开行。其中,青岛至广州南G278/5次,6:32青岛站始发,19:10终到广州南;济南西至广州南G275次,8:16济南西始发,18:43终到广州南。

济南铁路局相关负责人告诉记者,以上列车的车票已经于2014年1月1日8时起开始发售。



专家提醒>>

微笑开车是可以练出来的

赵丽梅指出,路怒的危害首先表现在增加人际摩擦和交通事故发生的几率,同时,还会影响到驾驶员的身心健康,增加疾病的发生几率。

“人的情绪是会扩展的,不是说你在车上发怒,到了家里就好了,把这种坏情绪带到家里和单位,还会影响与家人、同事之间的关系。这更是得不偿失。”赵丽梅说。

其实谁都知道愤怒着开车不好,但很多人就是控制不了自己的情绪。对此赵丽梅从专业角度给出了几个好办法。

首先,在出行之前了解路况,对自身的忍耐力做个“自我察觉”,如果

意识到会发生拥堵等状况超出自己的忍耐,提前进行调节,情绪激动时尽量避免开车。开车途中一旦心情烦躁,可放慢车速打开车窗透透风,清醒一下头脑。另外嚼口香糖或者放些喜欢的音乐对控制路怒了有一定效果。

其次,在堵车严重时驾驶员也可以用用手按摩一下头部和颈部,舒展一下身体缓解疲劳松弛神经。

同时,情绪化的驾驶员一旦产生不良情绪,可试着通过打球、唱歌、参加体育锻炼等释放。还有就是学着换位思考,多替别人想想,看到别人开车超车、变道,理解成他们很可能是有急事,试着说服自己不生气。

链接

预防路怒症须避免五种幼稚心态

1、即使完全没有必要赶时间,司机仍会给自己设定一个预期时间,规定自己在多少时间内到达目的地;

2、喜欢在马路上和其他司机竞争,超过对方就高兴,被对方超过就懊恼;

3、如果旁边的汽车打方向灯想

变换车道,本能反应是加速跟上去,不让他超车;

4、看到别的司机错误或是不守规矩的动作,尽管一点都没妨碍自己,但嫌恶的情绪仍会油然而生;

5、觉得别人驾驶行为或某个动作侮辱了自己,会产生报复心态,并很难克制住这种心态。



黑板反光

有啥好办法吗

泰安的宋老师递纸条:黑板白天不同时段不同部位会反光,影响学生看黑板,有什么好法子吗?

济南市汇英小学赵雯雯老师传答案:黑板反光有两种情形,一种是因为灯光,这是设计上的问题,可以找维修人员排查一下。另外是自然光反光,最通常的做法就是将前面的窗帘拉上,开灯。

反光主要是靠前排两侧的位置,平时排座位时尽量往中间靠,如教室空间允许的话可以向中间集中,或是向后退一排。此外,黑板反光是由于黑板表面太光滑形成镜面反射所致,可以一个月左右刷一次黑板漆,使黑板发乌,相对暗一点;也可以用砂纸将黑板打磨一下,使黑板粗糙一点,这样阳光照射上去就不反光了。

当然,有条件的学校可以加大教育投入,如把黑板换成反光较弱的板面,或使用磨砂玻璃,玻璃面越粗糙越好,另外也可以加装比较厚的窗帘。

本报见习记者 李文平

家里的闲置玩具

该如何处理

菏泽张女士递纸条:家里闲置的孩子玩具该如何处理?

济南瑞峰康复中心的张朔老师传答案:一般而言,家里闲置的儿童玩具几种常见的处理方式:首先可以选择捐赠,家长可以适当关注电视、报纸上相关的信息,贫困地区学校孩子对此还有相当大的需求,但需要组织者做好宣传策划、分类处理、运送等工作。

另外就是置换。条件具备的地方可进行玩具置换,以物易物,各取所需,目前有不少城市就有类似的平台,绿色环保,有的城市设有跳蚤市场,可以将这样的玩具拿去卖掉或者进行置换。当然,如家里空间允许的话,可以将孩子各个年龄段的儿童玩具保存起来,甚至建立儿童玩具档案,作为孩子成长路上的记忆。

本报见习记者 李文平

纸条征集令

递纸条的方式现在有三种了,拨打96706;将纸条内容及个人联系方式发送到邮箱qlzhitiao@163.com;还可以给我鲁晚报官方微博发信息;我要递纸条+姓名+联系方式+纸条内容。如果您的问题关注度足够高,还可以得到百元奖金哦!现在,选择一种您习惯的方式,一起递纸条挣奖金过好日子!