

# 老人吃药助眠引发连串虚惊

儿子敲门无人应、钥匙失灵,以为老爹寻短见而报警,民警赶来破门……

本报7月29日讯(记者 王震 通讯员 初福善) 27日下午,威海边防小观派出所民警接一青年男子报警称,他父亲自己反锁家中,可能发生意外。民警赶忙前往救援,准备破门而入。谁知道刚撞了两下,屋内的人开门,还责怪民警弄坏了他的门。原来,他在家睡觉。

27日下午,文登区小观镇男子戚某报警称,其父亲将自己锁在家中,敲门也没有反应,怀疑父亲发生意外。

民警迅速赶到现场,戚某反映,其父亲今年50多岁,有抑郁症,常年在家,很少出门,当天早晨他出门时父亲一切正常,下午下班后,他发现楼房防盗门反锁,用钥匙也打不

开。拨家里的电话,也没有人接听。情急之下,戚某打电话问在文登市区居住的姐姐,姐姐也称没见到父亲,不过,父亲上午曾给她打过一个电话,电话里老人情绪很低落。戚某以为父亲寻了短见,赶紧打电话报警。

民警一边安慰戚某,一边敲防盗门,但一直无人开门。

民警找来破门器,谁知刚撞了两下,防盗门就被打开了,戚某的父亲张口就责怪民警“搞坏了门”。

原来,老人近期老睡不着觉,就吃了一些有安定作用的药物,并加大了剂量。没想药物催眠的效果良好,以至于他连电话铃声和敲门声都没听见,引出一场虚惊。

## 高区集中拆除一批违法建筑

本报7月29日讯(记者 陈乃彰 通讯员 马雪涛 何宜进) 近日,高区城管局排查拆除违法建筑,黄家乔生活小区、双岛北山村、初张路西侧铁路线附近、火炬路与丹东路交叉口等多处违法建筑被清。

这次行动,共发现怡海园别墅区、畅海花园10号楼,初张路西侧铁路线附近等违法建筑8处,立案1起,责令停止施工3起,强制拆除4起,拆除面积约500平方米。



## 急雨

29日14时左右,经区突降急雨,强降雨持续了大约40分钟,与此同时,老城区一带滴雨未降,局部降雨消解不了溽暑,潮湿闷热仍让人难受。

本报记者 陈乃彰 摄影报道

## 洗衣机弱洗比强洗还费电

洗衣机的耗电量取决于使用时间的长短。应根据衣物的种类和脏污程度确定洗衣时间。一般合成纤维和毛丝织物洗涤3到4分钟;棉麻织物6到8分钟;极脏的衣物10到12分钟。

同样长的洗涤周期,“弱洗”比“强洗”的叶轮换向次数多,电机就会增加反复启动。电机启动电流是额定电流的5—7倍,因此“弱洗”反而费电;“强洗”还可延长电机寿命。 记者 许君丽

# 威海铁三魔鬼赛道征服攻略

威海长距离自行车赛道环海而行,高度起伏变化164米,共有85个难度较大的弯道,其中170°的反向弯道2个;急上坡12个,1000米以上的连续上坡7个;急下坡11个,1000米以上的连续下坡8个。

坡多弯急,堪称魔鬼,备战威海铁三一定要打起十二分精神,加强爬坡训练,这是威海老铁人的经验之谈。



▲“铁人”们在水中奋力拼搏。(资料片) 记者 陈乃彰 摄

本报记者 刘洁

## 赛道的陡坡,要站着爬

威海赛道难就难在坡多且急,据了解,最长有连续3公里上坡,最大坡度能达到35°,因此爬坡就成了完成威海铁三三项赛的重要技能。除具备强健的体魄和足够的力气,正确的骑车技巧也必不可少。重量分布、骑车姿势、用力大小和踏蹬方式都有讲究,这几个要素协调达到最佳状态,自行车才会一直向前爬坡。

威海赛道质地坚硬、摩擦力大,在爬比较陡、比较难的斜坡时,车手最好采取站立姿势。如果

可能,车手可把重心移到车座后部,增加后轮压力,从而增大摩擦力,但这样做前轮容易翘起,自行车驾御难,还可能向后翻倒,所以要量力而行。车手应根据地形随时调整身体重心,屁股自始至终可能只轻轻坐在车座前端,重量最佳分布,连续平稳踏蹬。

有过20多次铁三大赛经验的威海铁人姜大成说,通过足够锻炼,爬坡时的体力、骑车技巧都可以改善。当车手能够征服大部分斜坡时,就可以考虑速度了。

## 过反向170°急弯,提前控车速

有人选择高速短距离下坡,据测算,高手在威海北山路赛段下坡速度能达到117公里/小时。威海老铁人建议,不能一眼望到坡底,要尽量直线骑行。选择长距离下坡,整个过程边走边观察,留心前方15米远的

地面,选好路线,根据地形变化随时调整。

威海自行车赛道在靖子头和武警支队周围有2处长下坡的反向170°急弯,这需要车手提前合理控制车速,技术性下坡。“比赛之前,有很多选手会提

前到威海熟悉赛道,对整个路程有一个总体印象。”姜大成说。

威海铁三大赛组委会提醒,技术性下坡时,车手一定要带上专用头盔、手套、护身衣和具有保护作用的短裤等备用保护设施。

## 自行车骑行,尽量走硬地

了解各种地形的基本特征有助于车手增强自信心。据介绍,威海赛道部分地段因下雨或车辆通行,会有少量小石子或海沙,加上坡多弯急,自行车易打滑。布满小石子的地形对所有车手都是一个不小的挑战。

应对这种地形,须掌握相应控车技巧:选定一个硬实的地方冲过去。尽量多用后刹,少用前刹。否则,自行车碰到小石子或海沙就会打滑,不但不减速,反而加速,失去控制。

如雨后或下雨时比赛,免不了横穿积水,威海铁三大赛

组委会建议,从有积水的地方穿过前最好检查水深,水中是否有石头或深坑,即使非常了解地形,这一环节也不可以省略,骑车冲过去时一定要把身体重心后移。最保险的做法是放慢速度,或干脆下车,步行过去。



## 2015年威海铁人三项知识竞赛

- 1,北京奥运会是——年举办。
- 2,奥林匹克五环上三个环的颜色依次是——。
- 3,铁人三项标准距离跑步里程是——公里。
- 4,在自行车或长跑赛中犯规,裁判可能出示——牌警告,运动员必须停止比赛等待裁判警告后才能继续。
- 5,铁三比赛游泳时所穿防水衣厚度不超——厘米。
- 6,铁人三项比赛跑步赛道的宽度不低于——米。
- 7,国际铁人三项联盟目前有——个国家和地区团体会员。
- 8,2013年威海国际长距离铁人三项赛男子专

业组第一名由——获得。  
9,2015年威海长距离铁人三项世界系列赛共分——个业余组竞赛组别。

10,威海从——年开始被中国铁人三项协会评为“全国最佳赛区”。

将答题卡裁下寄送至齐鲁晚报·今日威海编辑部或者拍下答题卡照片,发送至邮箱164035461@qq.com,参与知识竞答,全部答对可获赠精美精品一份。

姓名:\_\_\_\_\_ 联系方式:\_\_\_\_\_

上期答案:1,伏尔泰;2,五环;3,40;4,水温;5,1.8;6,加拿大;7,100;8,半月湾;9,6;10,2011。

上期获奖读者:网友@繹兮然、网友@马、网友@海雪蓝、网友@嗨啦啦