

电动自行车“出行易”“安全难”？记者初探——

# “小电驴”如何安全上路？

□本报记者 程若兰 何丹烨 文/摄

超速、逆行、闯红灯、不戴头盔……近年来，电动自行车逐渐跻身市民短途出行的主力交通工具行列，其引发的各类安全问题也日益突出，不仅威胁骑行者自身安全，更为每一位城市交通参与者带来隐患。近日，记者对市民及交警部门展开采访，探寻电动自行车违规现象背后的原因与改善方法。



林艺婷 制图

## 心存侥幸 出行安全闪现“红灯”

17日下午6时许，正是下班高峰时段，车流量大。记者在建阳区朱熹大道的一处十字路口观察发现，部分电动自行车骑行者未佩戴头盔出行，有时则出现了骑行者戴有头盔，而随乘人员未做相同安全防护措施的情况。

头盔保护缺位的问题在校园周边同样存在。将时针回拨至下午4时许，延平区某小学敲响放学铃声后，等候在校门外的家长们各自接回了自家的孩子。在骑电动自行车来接孩子的家长中，大部分按规定给自己和孩子都戴好了头盔，但个别家长虽然将头盔挂在了把手、置物篮等显眼位置，却完全没有戴上的打算。跨上电动车，拧动油门，几对没有正确佩戴头盔的亲子很快离开了校门口。“从学校骑回家就十分钟，这一小段路不戴头盔不会有事。”对于不戴头盔的举动，一位家长这样解释道。

一些骑行人和随乘人员不戴头盔的行为给自身埋下了安全隐患，部分电动自行车车主错误的出行方式还给其他交通参与者带来了困扰。记者在延平区滨江路一处车流量较大的丁字路口处看到，个别电动自行车骑行者将斑马线视作通过路口的“快速道”，混在人群中快速骑行穿梭，引得周边行人惊慌躲避。

“在有红绿灯的路口正常过斑马线应该是很安心的，有些电动车这样乱穿，实在太危险了！”正在道路一侧等待通行的市民周女士气愤地说，“等绿灯时，有些车还会在身后一直按喇叭催我们让路，非要挤到最前排第一个走，真不知道这是人行道还是车行道了！”

## 多措并举 擦亮安全通行“绿灯”



两位未佩戴头盔的驾乘人员正在路口等待信号灯

统计数据显示，截至2024年，我市辖区内非机动车保有量已经超过63万辆。针对电动自行车的道路交通安全问题，目前有哪些行之有效的治理措施？

2020年以来，建阳区的电动自行车数量不断增加。根据最新数据，在辖内各县（市、区）中，建阳区的非机动车保有量位列第一。市公安局交警支队建阳大队副大队长汪松告诉记者，在电动自行车数量快速攀升的初期，其辖区内出现了不戴头盔人员多、无牌照车辆多、各类交通违法行为多的“三多”现象。对此，建阳交警大队强化了路面查处力度，在高峰时段以疏导为主，对闯红灯、逆行等严重的交通违法行为

建阳区开展轻微违法“五选一”惩戒式教育  
(建阳交警大队供图)

春季，万物复苏，在天气晴好的周末外出赏花踏青时，短途游、自驾游等成为许多人的选择。有不少驾驶员发现，春季行车容易发生“春困”现象。那么，为什么春天驾车更容易犯困呢？

从外部环境来看，春季气温回升，人体血管扩张，代谢加快，大脑供氧相对减少，易产生困倦感。春季日照时间延长，昼夜温差大，可能导致睡眠质量下降，也使得白天更易疲劳。如果是在饭后驾车出行，血液在餐后集中于消化系统，大脑供血减少，容易加深困意。高速公路上

## 春季行车防“春困” 充分休息保平安

路况单一、车速快、噪音低频等特性，也容易诱发“驾驶催眠效应”，令人犯困。

交警部门提醒，深夜(24时至次日2时)、凌晨(4时至6时)和午后(11时至13时)为疲劳驾驶事故高发期，驾驶人应充分休息，避免疲劳驾驶。

开车长途出行应根据“逢三进一”原则，及时到服务区休息调整，切勿抱着“我还不困”“等困了再找地方休息”的侥幸心理驾驶车辆上路。驾驶人员应注意在开车前一天保证充足睡眠，勿熬夜；注意劳逸结合，白天连续驾驶时长不要超过4小时，之后要停车休息至少20分钟。

夜间连续驾驶时长不要超过2小时。出行前，注意科学安排行车时间，尽量避免夜间开车，尤其是凌晨时段，白天则要注意避免午后时段行车。

若是长途驾车出行，尽量找一名搭档轮流驾驶。为避免肌肉僵硬诱发疲劳，驾驶人员应避免长期保持一个姿势开车，可在开车时小幅度调整坐姿和深呼吸，调整身体状态。行车途中若出现疲劳、困倦症状，可开窗呼吸新鲜空气，仍有困意应就近驶入服务区，下车活动腰腿、颈肩等肌肉，待疲劳缓解后再出发。

(来源:福建交警)

本期  
关注

## 市场 微观察

### 时令蔬菜争“鲜”上市

□本报记者 郑可 何丹烨 文/摄

“春分”将至，春天的气息愈发浓厚。在建阳区农贸市场、商超内，各式春季时令蔬菜抢“鲜”登场，吸引众多市民前来选购。

16日上午9时，记者来到建阳区赤岸嘉禾农贸市场，这里早已人头攒动。

菜心、茼蒿、毛菜、小白菜、油麦菜、菠菜……多种色泽鲜嫩的春季蔬菜被整齐地摆放在摊位上，吸引着顾客驻足挑选，将“春天的味道”装进菜篮。

“当季的菜心口感鲜嫩，还带点甜。”正在挑选菜心的市民廖芳告诉记者，“菜心焯水后凉拌最鲜，加点蒜末香油，脆得咯吱响！”

据商贩陈女士介绍，随着天气转暖，市场内供应的时令菜品种不断增加。“菜心、蕨菜等春季蔬菜特别受欢迎，我们每天都会根据销量及时补货，以满足顾客的需求。”陈女士补充道。

“野生蕨菜今早刚送到，新鲜得很。”市场另一角，商贩王阿姨的小摊前聚集了不少市民，排队购买新采摘的蕨菜。王阿姨边将蕨菜麻利地捆成

把，边向记者介绍：“蕨菜用来煲排骨汤或炒腊肉，都非常好吃。而且野生蕨菜富含营养，还能清热解毒。”

在采访过程中，记者发现，除各式绿叶蔬菜外，茭白、小笋、豇豆等应季蔬菜也备受欢迎。

“用指甲掐得进的，就是嫩的。”陈女士从摊位上抄起一根茭白，向记者介绍起挑选和烹饪的技巧，“热锅放五花肉煸出油，下茭白段煎至金黄就行，健康又好吃。”

“我们建阳本地的小笋能一直卖到清明。”转角处的春笋摊前，剥壳声与议价声此起彼伏。摊主林大爷正用弯刀麻利地给春笋“脱衣”：“挑春笋有讲究，壳色要金黄带褐斑的，笋节间距越短就越嫩；剥开笋壳后，笋芯颜色越白，口感就越脆嫩。”

据了解，常见春季蔬菜近期售价在每公斤4元到20元不等，其中，茼蒿、茭白、春笋三类“春季限定”蔬菜的每公斤售价分别在6元、12元、20元左右。随着气温逐渐回暖，更多当季鲜嫩美味将从烟火气十足的菜场流向千家万户的餐桌，让市民们能够品尝到“春天的味道”。



一位市民正在挑选新鲜蕨菜

## 小城 故事

### 藏在铁城小巷里的美味

□王晓云 文/摄

17日上午8时，在邵武市李纲中路公安巷的“谢长兴光饼店”门前，不少顾客早早地就在等待，只为那一口“乡”味——新鲜出炉的光饼，油亮金黄、香气四溢，咬上一口，肉馅的油脂和上下层的酥脆饼皮充分融合，入口瞬间，唇齿留香。

“孙子从小就特别爱吃他们家的光饼，昨天他刚从外地回来，我特意赶来买。”顾客何女士一手提着刚从市场买的菜，一手拿着刚装好的光饼，满面笑容地说道，“这光饼就得趁热吃，我要赶紧回家去了。”

小店老板谢长兴是南平建阳人，从小跟着父亲学习制饼手艺，制作光饼已有30余年。从巷口摆摊到与人合租，再到拥有自己的店面，2002年以来，谢长兴与自家的光饼一块“烙”在公安巷里，从未离开。

和面、包馅、擀饼、沾水、贴饼、烘烤……每天开门后，来店里买光饼的客人络绎不绝，谢长兴也一刻也没闲着，十几道工序全部亲力亲为。每当

顾客好奇这光饼为什么那么好吃，谢长兴总会自豪地说，这全靠多年积累的经验，发面程度、馅料口味和火候掌握都非常重要。

随着年龄渐长，谢长兴愈发力不从心。2011年，他让在外务工的儿子谢荣回到邵武，和自己一起制饼。

“刚回来那会，觉得做饼就是一遍遍重复同样的工序，枯燥又乏味。”回忆起刚学做饼的情形，谢荣笑着说，“后来，看到我爸爸年纪越来越大，身体也不如从前，我就下定决心要好好干，把这门手艺传下去。”如今，谢荣已经从最初稚嫩的小帮手，成长为店里的主力干将，媳妇也在店里帮忙，一家人将小店经营得红红火火。

午餐时间即将到来，谢长兴热情地和过路的老人打招呼，转身准备开始张罗新一轮客流高峰的制饼材料。“三代人一个饼”，在朱红色的招牌下，这家邵武小有名气的美食铺子继续为邵武人的日常生活烤制藏在巷子里的乡愁。



谢长兴(右二)与儿子谢荣(右一)为顾客打包光饼