

入夏以来,疲劳驾驶引发的事故呈上升趋势,多发生于“易困时间”;如何让身体“在正确的时间干正确的事”——

本报为您整理 人体24小时使用时间表

都是疲劳驾驶惹的祸 消防员3天救了4名司机

□记者 徐翔 见习记者 郭浩 通讯员 许隐村 李旋 梁靓

夏季开车容易疲劳,而疲劳驾驶极易引发交通事故。近日,伊川消防大队连续3天营救了4名因疲劳驾驶引发交通事故被困的司机。

8日凌晨4时许,宁洛高速伊川北段发生一起两车追尾事故,一辆拉载苹果的货车撞上了一辆大吨位的半挂车,货车驾驶室被撞变形,司机被困。

伊川消防大队豫港大道中队的消防队员赶到后发现,现场一片狼藉,货车司机腿部被卡在驾驶室内动弹不得,疼得直喊救命。

经过30分钟的努力,消防队员才将驾驶室切割开,救出司机。

据初步了解,该货车司机因疲劳驾驶导致车速过快,撞上了前方半挂车的尾部。

“这是我们3天来营救的第4个因疲劳驾驶出事故的司机。”伊川消防大队相关负责人表示,其中2起事故发生在了高速公路上。

据市交警支队高速大队不完全统计,今年入夏以来,因疲劳驾驶引发的事故呈上升趋势,时间多集中在凌晨2点到6点、中午12点到下午3点,这正是人体生物钟的“易困时间”。

“在夜间发生的事故中,近八成都与疲劳驾驶有关。犯一下困,就可能使一条生命消失。”市交警支队高速大队事故中队民警于猛说。

“最近,天气越来越热,到南部山区游玩的市民增多,高速公路上因疲劳驾驶造成的事故略有上升趋势。”于猛提醒大家,千万不要疲劳驾驶!最好让家人坐在副驾驶位置上时刻提醒前方情况,也可以用清凉油等提神。

根据我国道路交通安全法和道路交通安全法实施条例的相关规定,驾驶员不得连续驾驶机动车超过4个小时,每次休息时间不得少于20分钟。民警表示,长期在市区开车的人,在高速公路上开车超过2个小时就可能感到疲劳,建议大家“每三个服务区休息一次”。

相关链接

● 2013年12月30日凌晨,山东人李先生带着其表哥驾驶一辆半挂车前往西安送货,行至连霍高速K732公里处时,因前方发生交通事故进行道路管制,有车辆在排队等候,而李先生由于疲劳驾驶,没有注意到前方的情况,致使半挂车径直撞上了前方车辆,李先生受重伤,其表哥死亡。

● 2013年4月,山西人石先生带着妻子跑运输,因长时间开车过度疲劳,导致货车与前车追尾。当时,石先生的妻子坐在副驾驶位上,受到巨大的冲击力被甩出车窗后死亡。石先生追悔莫及。

● 2014年5月,一辆河北牌照的小轿车行驶到郑少洛高速一处桥上时,突然冲向路边,将正在施工的人员撞伤。事后交警了解到,该司机前一天晚上刚值完夜班。

防止疲劳驾驶,就要按照人体的生物钟来做事。那么,生物钟是如何规划我们的一天24个小时的?洛阳晚报记者就此采访了河科大一附院神经内科专家田丰丰。

三个黄金时段



10:00~11:00



15:00~17:00



20:00~21:00

- 1:00 ● 处于浅睡阶段。人体对疼痛最敏感。
- 2:00 ● 进入深睡眠期。肝脏正“兴奋”,分解、排出一天的毒素。
- 3:00 ● 血压低,心跳慢,中老年人若此时被惊醒,要警惕心衰。
- 4:00 ● 猝死、中风、低血糖高发,血黏稠度增加,血流变慢,易引发血栓。
- 5:00 ● 阳气升华,精神饱满。剧烈运动易致急性心梗或脑出血。
- 6:00 ● 血压升高,心跳加快。晨起先喝一杯温水,促进排便。老年人可适度晨练,高血压患者应在此时用药。
- 7:00 ● 免疫力最强。这时吃早餐最合适。
- 8:00 ● 各项生理激素分泌旺盛。记忆力和工作效率非常高。
- 9:00 ● 大脑兴奋,痛感降低。此时是体检、打针、做手术的好时机。
- 10:00 ● 精力充沛,工作效率最高。
- 11:00 ● 不易疲劳,但应注意每工作50分钟,休息10分钟。
- 12:00 ● 需要吃午饭补充能量。
- 13:00 ● 精神困倦,要睡午觉,1小时为宜。
- 15:00 ● 工作能力恢复。适合开会、接待重要客人。
- 16:00 ● 关节灵活,血糖升高。人体代谢水平较高,能承受较大强度的运动。
- 17:00 ● 喝水的重要时间。人的精力再次旺盛起来,锻炼效果最好。
- 18:00 ● 敏感度再次下降,痛觉降低。
- 19:00 ● 最易发生争吵,此时是人体血压波动的晚高峰,情绪最不稳定。
- 20:00 ● 思维非常敏捷,大脑反应迅速。
- 21:00 ● 一天中最佳记忆时间。上班族和学生可在此时创作、背书。
- 22:00 ● 大部分生理功能趋于低潮,使用手机和电脑易使大脑兴奋。
- 23:00 ● 细胞修复工作开始。宜进入睡眠状态,一天的疲劳开始缓解。
- 24:00 ● 气血处于最低值。身体各器官都开始休眠,不宜活动。



(因个体差异,生物钟可能不同,故该表仅供参考)

绘制 王伯晨