

70周岁以下老年人可考驾照，但应先考虑身体因素——

报考前先做全面体检

□本报记者 刘亚杰

12月17日，市民张女士向记者询问，她的父亲今年65岁，想考驾照，但不知道考驾照对年龄有没有限制？对此，记者进行了采访。

张女士告诉记者：“我父亲这段时间突然对开车感兴趣了，想考一个C2驾驶证，但不知道他的年龄还适合考驾照吗？”

老年人考驾照有哪些规定呢？是不是所有的老年人都适合考驾照呢？针对这个问题记者询问了驾校和交警。

市区南环附近一家驾校的教练告诉记者：“按照我国的交通法规，18周岁以上70周岁以下的公民，只要经体检合

格，都可以报考机动车驾驶证。拿到驾照后，只要身体条件合格，可以一直驾车，持有驾照的年龄没有上限。”

驾考中心一位姓冯的教练告诉记者：“因为现在电动汽车在道路上行驶，驾驶人必须持有机动车驾驶证，所以考C2驾驶证的市民也越来越多，年龄多集中在50岁左右，60岁以上的也有，65岁以上的就非常少了，总体人数比前几年要多出很多。在考驾照时，有些老年人有高血压或者心脏方面的疾病，这些疾病不在体检范围内，建议老年人报考驾照要考虑自己的身体因素等，最好在报考前先做全面体检。”

市交警支队秩序管理示范大队的刘警官告诉记者：“根

据公安部实施的新规，年龄满70周岁以上的机动车驾驶人，需每年向交管部门提交一次体检证明，只有体检合格，才允许继续驾驶机动车。一些老年驾驶人，掌握信息的渠道比较狭窄，有时候可能错过了每年体检时间。根据新规对于延期提交身体条件的，驾驶证状态处于注销可恢复的，按规定体检并提交证明后，可以恢复原有的驾驶资格。”

■相关阅读

老年人开车要注意啥

老年人驾车时可尽量选择自动挡车型，此类车操作简单方便，减少了因动作过多产生

的潜在危险。针对很多老年人都有睡午觉的习惯，所以学车的时间段应该避开休息时间，不要强打精神去开车，要劳逸结合。另外，老年人在驾车时还应尽量避开高峰时段，尽量选在白天，因视力减弱，夜间可能会看不清楚路况而造成危险。

老年人应尽量少开车、慢开车，且每次开车时速不要超过40公里，行驶里程不要超过35公里，以保证交通安全。

不建议老年人开车上高速公路或长途驾驶，平时开车速度也不可过快。在车道的选择上，以偏右侧车道为佳。老年人开车不可急躁、激动，应放宽心态，保持心情愉悦，做到“能让不抢”。

晚综



周日的阳光一定让大家的心情美美地。今天阳光继续相伴，小伙伴们还等什么，赶紧把家里的被子拖出来晒晒。受弱冷空气影响，19日，将有小雨，气温也会有所下降，雨量不大。

天干物燥，注意补水润燥，也需注意用火用电安全。气温回升，昼夜温差加大，需谨防着凉感冒。

今明后三天天气

12月18日	晴转多云 1°C~14°C
12月19日	阴有小雨 4°C~8°C
12月20日	多云间阴 3°C~10°C

(感谢周兆基提供信息)

生活小常识

饭量太小伤肠胃

对于经常吃太饱的人来说，少吃确实有助健康和减肥。但对于饮食正常或本就瘦弱的人，吃太少会因为胃酸分泌下降而导致胃功能性损伤，没有足够食物刺激引发便秘，还会因缺乏大脑唯一能量来源葡萄糖而出现头晕迷糊。建议每顿饭仍要保持“七分饱”，进食速度慢一点。

泡茶、煮粥、炖肉时的泡沫 要不要撇掉

泡茶、榨果汁、炖肉……在很多美食中，我们都能看到一层泡沫漂浮在上面。有人说，这是食材的精华要保留；有人则怀疑，泡沫中含有有害物质，得除掉。那么，到底要不要去除这些泡沫呢？

无须处理的泡沫



泡茶产生的泡沫、冲咖啡时的泡沫、榨果蔬汁的泡沫都没问题。它们是茶、咖啡或蔬果里的一些特殊物质，可以放心喝。

泡茶的泡沫 泡茶时，让

茶水产生泡沫的物质叫作“茶皂素”，是皂苷的一种。根据目前的科学研究，它可能具有抗菌作用，并能抑制脂肪的吸收。因此，喝茶时不要把这层泡沫去掉。不过，茶中的茶皂素不多，距离产生抗菌等健康作用所需要的量差得很远。

榨果蔬汁的泡沫 榨果蔬汁时的泡沫跟咖啡中的泡沫一样，有多种物质，它们也都是果蔬汁中的营养成分，喝下去也不会影响健康。

咖啡的泡沫 咖啡中能产生泡沫的成分很多，细微的咖啡颗粒本身也能产生泡沫。还有一些喝法：比如卡布奇诺、拿铁等，泡沫是由牛奶产生的。不管是咖啡本身，还是牛奶产生的，都不损害健康。

煮饭、粥、面的泡沫 大米和面粉中都含有一些蛋白质，在煮的过程中会有一些溶到水中起到表面活性剂的作用。此外，大米和面中的淀粉也会有一些溶到水中，增加水

的黏度。高黏度的汤有助于泡沫的稳定存在，也就是说汤的黏度越高，泡沫可能越多。这些泡沫对健康没有害处，可以放心食用。

需要处理的泡沫



有两种泡沫需要处理，一是炖肉或煮肉汤时的泡沫，二是打豆浆时的泡沫。

炖肉的泡沫 炖肉时产生的泡沫，应该去除掉。煮肉时的泡沫稍微复杂一些，其

起泡的主要成分也是蛋白质。肉中的脂肪以及其他成分也都会出现在泡沫中。此外，肉中的许多血管，残留的一些血液也会跑到汤里，经常产生令人反感的气味和外观。所以，煮肉初期产生的泡沫主要源自肉中残留的血水，伴随着一些杂质，最好去掉。如果此后再产生白色的泡沫，主要是肉中的蛋白质，则可以保留。

打豆浆的泡沫 打豆浆时产生的泡沫，可以加一点油来消除，并且继续加热。打豆浆时产生的泡沫主要是其中的皂苷产生的。它本身没有什么问题，但它的存在会使得豆浆在没有被加热到沸腾时就满锅泡沫，造成沸腾的假象。此时的豆浆中含有蛋白酶抑制剂等反营养物质，会影响蛋白质的吸收。所以，可以加一点油来消泡，并小火加热让泡沫消失，把豆浆加热到真正沸腾。

晚综

生活提醒

什么都舍不得扔 这是“囤积症”

买衣服送的备用扣子、买高跟鞋送的备用鞋跟以及网购送的各种赠品，总想着也许哪天能用得上，于是全收进抽屉。可到最后，收藏的这些东西一个也没用上。新的东西来了，旧的还没处理掉，家里东西越来越多，又舍不得扔，心情都受影响。其实，这是患了“囤积症”。

扔不掉这些东西的人，一般分为三种：

逃避现实型。找各种事让自己忙碌起来，反正家里乱七

八糟，也不想待在家里。

执着过去型。过去的东西非得留着当宝贝，留恋过去的时光。

担忧未来型。囤的东西主要为将来不知何时会发生的事情着想。

怎样去克服囤积的毛病呢？

首先，从源头上控制，少买东西。买之前先冷静几天，如果过些天再看还很喜欢就买，减少一些可有可无的购物。

其次，对现有的东西该扔

就扔。先对那些绝对不会用到的，也没有多少利用价值的东西下手，能送人的送人，能捐赠的捐赠。那些陈旧的物品，除了具有纪念意义的，大都可以扔掉。注意：这里的“扔”是清理的意思，但绝不意味着必须浪费。

俗话说：有舍才有得。什么都想得到的人，最终什么都得不到。清理掉一些家里用不上的东西，换回一个舒适整洁的居家环境，让回到家的感觉更舒适。

晚综

分类信息

2cm×4cm 单价50元 4cm×4cm 单价100元

本版对所有信息的手续都严格进行审查，仍不能保证每一条信息的真实性，请客户在使用本版信息时认真核实相关资料，签订有效法律合同，因本版信息导致的一切纠纷自行负责。

联系电话：0395-3132295 3117189 13781707655

家政服务

洁爽保洁公司
专业单位家庭保洁 外墙玻璃幕墙清洗
石材 地毯 专业外墙漆
6188458 13653950591

欢迎刊登
分类信息

红丝线婚介

重诚信 讲信誉 服务规范 专业保密
十二周年庆典活动中，优惠多多，
敬请您来参与，欢迎您的垂询！

05632女 26 未婚 1.62米 本科学历 企业行管 端庄秀美
05633女 32 未婚 1.64米 本科学历 文静大方 知书达理
05635女 43 离 婚 1.68米 本科学历 苗条漂亮 善解人意
06459男 27 未婚 1.80米 本科企业 阳光帅气 有车有房
06460男 30 未婚 1.77米 本科学历 宽厚稳重 房宽车靓
06461男 40 离 婚 1.78米 本科机关 成熟稳重 车房齐备
爱情热线：2923599 13069559387 (微信)
QQ: 123996982 丁湾法院路南方法院学校二楼红丝线婚介