

“准大学生”热衷考驾照

这些问题需要弄明白

每逢暑假,许多学生会借这个“空当期”考驾照,刚刚结束高考的“准大学生”更是主力军,驾校迎来“驾考热”。那么,考驾照有哪些要求?选C1还是C2?如何选择驾校?连日来,记者就驾考常见问题进行梳理,咨询了省市车管部门相关负责人。

1 选C1还是C2

在开始报考驾驶证之前,需要了解驾驶证的类型,不同类型的驾驶证对应不同的准驾车型。

例如,C1准驾的车辆有:小型、微型载客汽车以及轻型、微型载货汽车;轻型、微型专项作业车。C2准驾的车辆有:小型、微型自动挡载客汽车以及轻型、微型自动挡载货汽车;轻型、微型自动挡专项作业车;上肢残疾人专用小型自动挡载客汽车。

C1、C2驾照,考哪种好?主要看自己适合考哪种。C1适用范围更广,常见的手动挡家用轿车、SUV以及部分小型货车都可以驾驶。而C2驾照准驾车型仅为小型、微型自动挡载客汽车以及轻型、微型自动挡载货汽车。相比之下,C1驾照的准驾车型范围明显更广。另外,C1学费相对便宜、考试难度相对大一些。从驾校报名人数来看,报考C1驾照的人更多。

2 报名要准备什么

首先是身份证。需要准备好二代中华人民共和国居民身份证原件,这里要注意的是:一定要保证居民身份证在有效期内。

其次是照片。学员需要提供近期免冠1寸白底照片4张。

最后是体检。身体条件证明是非常重要的报名材料,学员需在驾驶员体检合格后,才能到驾校报名学习。

3 如何选择驾校

选择驾校时,可以从师资规模、训练场地、合格率、收费是否合理、规章制度是否完整等方面综合考量,不要被虚假宣传所迷惑,而是要依据实际情况作出明智的选择。

如果有条件,实地考察是非常有帮助的。实地考察可以让你更直观地了解驾校的环境、师资以及教学设施等情况。

4 怎样预约考试

通过“交管12123”App可实现多项查询、预约、缴费功能。

注册登录账号后,点击更多,找到“驾驶证业务”,选择“考试预约”,填写相关材料在线办理。

在学习驾驶证明有效期内,科目二和科目三道路驾驶技能考试预约考试的次数分别不得超过五次。第五次考试仍不合格的,已考试合格的其他科目成绩作废。如考生因临时有事,需取消考试预约的,请提前至少一天办理取消业务。

5 练车考试注意什么

科目一和科目四属于理论考试,需要通过大量刷题来积累知识。刷题时千万不能抱有侥幸心理,不能偷懒,要充分保证掌握每一道题目。一些题目容易混淆,不能机械记忆,要明白其中的原理,做到活学活用。

科目二和科目三是实操考试。首先,要牢记教练传授的要点,并在多次练习中转换成肌肉记忆。如果遇到没听清楚的地方,要虚心请教,或是在网上找资料学习。座椅的调整、开车前系安全带、倒车入库时的角度、方向等实践细节,都是需要牢记的实践细节。

保持心态,轻松应战。心态对于考试而言非常重要,尤其是对于这种需要实际操作的考生。为了避免紧张,可以在平时多加练习,用扎实的功底减轻焦虑感,在上考场之前深吸气,给自己做一些积极的心理暗示。

6 应对高峰 开通“绿色通道”

为应对暑期学生驾考高峰,省公安厅交管局在全省范围内统筹调配驾考资源,部署11个市开通“绿色通道”,严格落实“双优先”政策,即优先受理学生驾考申请,优先为学生安排预约考试,学生凭借准考证或相关证明就能在驾考业务受理窗口享受快速办理服务,从提交材料到完成预约,平均时间压缩至10分钟以内。

同时,暑期增加考试场次,对完成驾考并合格的学员,各地车管部门坚持考试当日办结制度,考试结束后,当日完成成绩复核和驾驶证制证发放。

山西公安交警提醒考生,考取驾驶证是为了能够安全行车上路,学习任何东西都没有捷径,练车时要多听教练的,多思考、多总结,只要平时训练认真,考试时一定可以顺利通关。

记者 杨沫

西瓜虽好吃 食用别过量

本报讯(记者 刘涛)盛夏时节,吃西瓜成了人们“解暑神器”。6月18日,万柏林区医疗集团中心医院营养科副主任阎青提示,西瓜虽好吃,但夏季吃西瓜要有度,如果吃不对,可能会带来腹泻、血糖波动等健康问题。

从身体代谢角度讲,西瓜的甜味主要来自果糖,虽然果糖代谢不需要胰岛素参与,但若摄入过多,会加重肝脏代谢负荷并产生大量尿酸,如长期过量摄入果糖,可能会增加高尿酸血症和痛风的发病风险。从血糖管理角度讲,西瓜的血糖生成指数约72,是中高血糖生成指数食物。对糖尿病患者或有血糖控制需求的人群而言,糖分较高的西瓜可能会使血糖出现明显波动,不利于控制血糖。

“西瓜虽好吃,但也不能‘猛炫’。”阎青建议,成年人每天的水果摄入量应控制在200克至350克左右(1小碗至2小碗切块水果),因西瓜水分含量高(约90%),可以适当放宽至300克至500克(2片至3片普通大小的西瓜)。需要注意的是,过量食用西瓜可能会占据胃部空间,导致对其他食物的摄入减少,从而导致营养不均

衡。对减重人群来说,每100克西瓜的热量约27大卡,按照8%含糖量计算,每食用500克左右的西瓜就相当于摄入约40克的糖分,热量相当于一小碗米饭。

对特殊人群,阎青建议,糖尿病患者西瓜摄入量每日应控制在100克至150克,可以选择在两餐之间食用,分次吃,避免血糖波动过大。如果血糖控制始终不稳定,建议不吃西瓜。肾功能不全患者需限钾,建议西瓜摄入量每日小于100克,每100克西瓜约含112毫克钾元素,过量食用会增加肾脏负担,或出现排钾困难的情况,进而导致水肿或血钾升高。孕妇、儿童可正常食用,但应避免冷藏后食用,以防胃肠刺激。

“西瓜属寒性食物,脾胃虚寒、中焦寒湿者,若过量食用可能导致腹痛、腹泻等不适症状;阴虚火旺者,吃瓜过量,可能会导致尿液排出过多,易造成津液丢失,甚至出现口腔溃疡等‘上火’症状。”阎青特别提醒,西瓜切开后,尽快低温保存,最好不要超过12个小时;尽量避免空腹时大量吃西瓜,也不要与其他冷饮同吃,以免过度刺激胃肠道。

房产留给孙辈

办理公证需要注意啥

本报讯(记者 辛欣)想把房产留给孙辈,但孙子、孙女并非法定继承人,不能直接继承爷爷奶奶的房产,该如何办理公证?针对这个办事群众反映较多的困惑,6月24日,太原公证处梳理相关公证法律知识,由公证员释法并作出提醒。

老人出于对孙辈的疼爱,想把房产等财产留给孙子或孙女继承,而民法典规定,遗产继承的第一顺序为配偶、子女、父母,第二顺序是兄弟姐妹、祖父母、外祖父母,孙子、孙女并非法定继承人,这该怎么办?太原公证处多次接到这样的咨询,公证员常雪帆介绍,如果按照法定继承,只有在孙子、孙女的父亲去世后,孙辈才可以作为转继承人或代位继承人继承爷爷奶奶的遗产。

公证员进一步解释,通常情况下,老人想把房产留给孙辈,有两种方式可供选择。一是赠与,当事双方共同在公证处签订赠与合同;二是遗赠,老人通过立遗嘱的方式指定房产遗赠对象。公证员强调,如果选择前者,双方应及时前去不动产登记中心进行过户登记;如果选择遗赠,则需要重点关注有效期,孙子、孙女应在60日有效期内表示自己的意愿,否则会被视为放弃接受遗赠。

法律链接

民法典第一千一百二十四条规定,受遗赠人应当在知道受遗赠后六十日内,作出接受或者放弃受遗赠的表示;到期未表示者,即视为放弃接受遗赠。